DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені Михайла ДРАГОМАНОВА

Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(фізична культура і спорт)

Випуск 5к (191) 25

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2025

УДК 0.51
Н 34
WEB сторінка електроного видання : http://enpuir.npu.edu.ua; http:// spppc.com.ua
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.
Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення
Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрантів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023
Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; *(гол.Ред.ради);*
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дробот І. І.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;.
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Головний редактор.**
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Заступник головного редактора.**
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Арефьєв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова;**Відповідальний секретар**

ISSN 2311-2220
Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34 **Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – Випуск 5К (191). – 236

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників . Статті друкуються в авторській редакції.

© Автори статей, 2025
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025
© Редакційна колегія серії, 2025

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University

Series 15

SCIENTIFIC AND
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE
(physical culture and sports)

Issue 5K (191) 25

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov
University2025

UDC 0.51
N 34
WEB page of electronic edition: http://enpuir.npu.edu.ua**; http://**
spppc.com.uawww.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting
Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Editorial Board:

Andrushchenko V.	Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of theState Mykhailo Drahomanov University (head of the board);
Vernidub R.	Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Yevtukh V.	Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Drobot I.	Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Matsko L.	Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences ofUkraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Padalka O.	Doctor of Pedagogical. Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Sinyov V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciencesof Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Torbin G.	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Shut M.	Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy ofPedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University.

Editorial board:

Tymoshenko O.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Editor in Chief**.
Domina Zh	Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University; **Deputy editor.**
Andreeva O.	Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
Arefiev V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University
Griban G.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I.Franko;
Priyamakov O.	Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University.
Prontenko V.	Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
Prontenko K.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
Sushchenko L.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Drahomanov University (Kyiv)
Tymchyk M	Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Tomenko O.	Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
Ayer Ezhie	Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
Masol V.	PhD,Lerturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Responsible secretary**.

***Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University*, 2024 - Issue 5K (191). –236 s.**

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2025
© State Mykhailo Drahomanov University, 2025
© Editorial board, 2025

The collection is published monthly

ЗМІСТ 5К (191) 2025

1. *Апанасенко А.В., Тищенко В.О.,* **ФУНКЦІОНАЛЬНО-НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ПОБУДОВИ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ** 9
2. *Бєліков І.О., Черенок Є.В.* **НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА: "ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА ОЗДОРОВЧІ ХОДЬБА, БІГ" ЯК ВАЖЛИВИЙ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ** 14
3. *Білов С.О., Тищенко В.О.* **ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ЮНИХ ПЛАВЦІВ У ПРОЦЕСІ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ** 19
4. *Бочкарев С.В., Євтифієв А.С., Євтифієва І.І.* **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОГРАМАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ** 25
5. *Веселовський А.П., Копач В.М., Самойлик С.В.* **МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ГРІ У ФУТБОЛ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ** 29
6. *Герасименко С.Ю., Подольський А.С.* **РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ** 33
7. *Головченко М.В.* **МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ПІДГОТОВКИ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ НОВИХ МЕТОДИК У ШКОЛАХ** 38
8. *Гордєєва М.В., Герасименко С.О., Голованова Н.Л.* **АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КІБЕРСПОРТУ ЧЕРЕЗ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ КОМП'ЮТЕРНОГО ГЕЙМІНГУ» З ВИКОРИСТАННЯМ ПРОГРАМИ CLICKTEAM FUSION 2.5** 43
9. *Гусаров В.В.* **СТАН КЛУБНОЇ СИСТЕМИ БАДМІНТОНУ В УКРАЇНІ, ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ТА ПРОБЛЕМИ** 47
10. *Гусарова А. М., Вдовенко Н. В., Россоха Г. В.* **ДЕФІЦИТ ЗАЛІЗА БЕЗ АНЕМІЇ: ВАЖЛИВІСТЬ РАННЬОГО СКРИНІНГУ ТА ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ** 52
11. *Дарабан І.П., Заїка В.В.* **ЗУМОВЛЕНІСТЬ І ЗНАЧЕННЯРОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ І КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ** 56
12. *Дулібський А.В., Павлишин С., Линник А.М.* **ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ У СИСТЕМІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ АВСТРІЇ** 59
13. *Дяченко М.В., Тищенко В.О.* **ПСИХОЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ГАНДБОЛІСТОК У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ** 66
14. *Журавель О.А.* **ВПЛИВ СПЕЦИФІЧНИХ ТРАВМ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЗМІШАНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ (ММА) ТА МЕТОДИ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ** 70
15. *Закаляк Н.Р., Фігура О.А., Рогаля Ю.Л.* **РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ З МІЖХРЕБЦЕВИМИ ГРИЖАМИ** 76
16. *Злобенець О.В., Тищенко В.О.* **ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ЕРГОМЕТРИЧНОЇ ПОТУЖНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ПІД ЧАС СИМУЛЯЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ** 81
17. *Іванюта Н.В. Корюкаєв М.М., Соболенко А.І.* **ПІДБІР ТЕХНІЧНОГО АРСЕНАЛУ ІЗ ДЗЮДО ТА САМБО В КОНТЕКСТІ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ** 85
18. *Ільків О.С., Матвіїв В.І., Ясінський А.М.* **«КОМП'ЮТЕРНА ТЕХНІКА І МАТЕМАТИЧНА СТАТИСТИКИ» ЯК ЗАСІБ ІННОВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЗВО ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ** 89
19. *Ковальчук Г. Я., Лупак О. М., Філь В.М.* **АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ** 96
20. *Ковтун А.О., Кошелева О.О., Демідова О.М.* **МОТИВАЦІЯ ХЛОПЦІВ-ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ** 100
21. *Кондрацька Г.Д.* **ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ** 103
22. *Корюкаєв М.М., Мартинов Ю.О., Соболенко А.І.* **ІНТЕГРАЦІЯ ДЗЮДО ТА САМБО ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ** 107
23. *Курчаба Т. М., Свищ Я. С.* **ВПЛИВ ПОВЕДІНКОВИХ ФАКТОРІВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (СОЦІОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ)** 111
24. *Лук'янченко М. І.* **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ** 114
25. *Луценко В. В., Поліщук Т. В., Бурлака В.А.* **ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У СПОРТИВНО-ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ** 119
26. *Мазяр В.С., Грибан Г.П.* **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В УЧНІВ 14–16 РОКІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ФЛОРБОЛ»** 122
27. *Мандюк А. Б., Павлова Ю. О., Римар О. В.* **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В РІЗНИХ КРАЇНАХ СВІТУ** 126
28. *Надім'янова Т. В.* **СТВОРЕННЯ СПРИЯТЛИВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ УСУНЕННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ В УЧНІВ** 132
29. *Омельчук О.В., Білик В.Г., Василенко К.С.* **МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ДО ВИВЧЕННЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: АНАТОМІЯ, ФІЗІОЛОГІЯ ТА БІОХІМІЯ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ** 136
30. *Пангелова Н.Є., Калмиков К.О.* **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХОВОГО І КОМУНІКАТИВНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРОБЛЕМИ І ПОШУКИ** 140
31. *Петелько М.С., Караулова С.І., Коваленко Ю.О.* **ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БОКСУ ТА ПАУЕРЛІФТИНГУ** 148

32. ***Пономарьов В.О., Корчагін М.В.*** **ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ОДНОБОРЦІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ДО ЗМАГАНЬ** 153
33. ***Проць Р. О., Абдула А.Б., Приставський Т.Г.*** **ОСОБЛИВОСТІ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АРБІТРІВ У ФУТЗАЛІ** 158
34. ***Ріпак І.М., Ріпак М.О., Танчак В. Р.*** **РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СПОСОБІ ЖИТТЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ** 162
35. ***Саутов Р.Т., Тищенко В.О.,*** **ГЕМОДИНАМІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО АМПЛУА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ** 167
36. ***Сениця А.І., Кокоть І.В., Сениця М.М.*** **ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ МОДУЛЮ «РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ» НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТМтаП ГІМНАСТИКИ, РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ** 172
37. ***Сіренко П.О., Максим'як Я.О., Горлова Л.М.*** **АСПЕКТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФАКТОРИ ЕКЗОГЕННОГО ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ІНДИВІДУУМУ** 176
38. ***Сірий О.В., Прищепов М.М.*** **МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО ВІДБОРУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ** 181
39. ***Сороколіт Н.С., Герасименко С.Ю., Павлів І.Я.*** **НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ** 186
40. ***Сороколіт Н.С., Надім'янова Т. В., Логвиненко О.Б.*** **ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНИХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНУ ТА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ** 191
41 ***Тищенко В.О., Товстоп'ятко Ф. Ф., Коваленко Ю.О.*** **ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧИЙ ВЕКТОР ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ВІД НАЦІОНАЛЬНИХ СТАНДАРТІВ ДО ГЛОБАЛЬНИХ ТРЕНДІВ** 195
42 ***Тропін Ю. М., Бойченко Н. В., Камаєв О. І.*** **УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ В СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСАСНИХ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ** 201
43 ***Федорищак Р.Л., Кондрацька Г.Д.*** **РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ** 205
44 ***Фещак К.В.*** **ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ В ЕРГОТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПОКРАЩЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ** 209
45. ***Церетелі В.О., Блошенко О.І., Кучеренко Г.Г.*** **РОЛЬ ПЛАВАННЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ СТРЕСУ ТА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ** 212
46. ***Чопик Р.В., Мацола Н.П., Максим'як В.М.*** **НОРМАТИВНО-ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФІЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ** 215
47. ***Шевчук О. П., Бєлікова Н. О.*** **ОЦІНКА ЗАЛУЧЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЇЇ РОЗВИТОК** 219
48. ***Шукатка О.В., Борисевич Л.В., Кушнір Р.Г.*** **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВА МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ** 224
49. ***Prots Roman, Matkovic Daniel, Kuzmin Andrii*** **FEATURES OF USING VIDEO SUPPORT IN SPORT GAME FUTSAL** 228
50. ***Serputko Olha, Stepanyuk Svetlana, Lemeshko Oleksandr*** **INSULIN THERAPY AND PHYSICAL ACTIVITY IN TYPE 1 DIABETES: A CLINICAL PERSPECTIVE** 231

CONTENTS 5K (191) 2025

1. ***Apanasenko Andriy, Valeria Tyshchenko*** **FUNCTIONAL AND NEUROPHYSIOLOGICAL MODEL FOR BUILDING AN ANNUAL MACROCYCLE OF HANDBALL PLAYERS' TRAINING** 9
2. ***Bielikov Illia, Yevheniya Cherenok. Yevheniya*** **ACADEMIC DISCIPLINE: "ATHLETICS AND HEALTHY WALKING, RUNNING" AS AN IMPORTANT EDUCATIONAL COMPONENT OF TRAINING A FUTURE SPECIALIST IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE ARMED FORCES OF UKRAINE** 14
3. ***Bilov Serhii, Valeria Tyshchenko*** **FORMATION OF FUNCTIONAL RESERVES IN YOUNG SWIMMERS DURING INTERVAL TRAINING** 19
4. ***Bochkarev Sergiy, Yevtyfiiev Andrii, Yevtyfiieva Iryna.*** **ORGANIZATION AND MANAGEMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE PROGRAMS IN REHABILITATION CENTERS FOR MILITARY** 25
5. ***Veselovskyi Anatolii, Kopach Vasyl, Samoilik Serhii.*** **METHODOLOGY OF INITIAL TEACHING OF FOOTBALL TO PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN THE PROCESS OF EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES** 29
6. ***Gerasymenko S.Y., Podolski A.S.*** **LEVEL OF FORMATION OF STUDENTS' VALUE ATTITUDE TO HEALTH** 33
7. ***Holovchenko Maksym*** **METHODS OF TEACHING AND PREPARING HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS TO ENSURE STUDENTS' READINESS TO IMPLEMENT NEW METHODS IN SCHOOLS** 38
8. ***Gordeeva M.V., Gerasimenko S.O., Holovanova N.L.*** **RELEVANCE OF DEVELOPING CRITICAL THINKING IN FUTURE CYBERSPORT SPECIALISTS THROUGH STUDYING THE DISCIPLINE "COMPUTER GAMING THEORY" USING THE CLICKTEAM FUSION 2.5 PROGRAM** 43
9. ***Husarov Vadym.*** **THE STATE OF THE BADMINTON CLUB IN UKRAINE, DEVELOPMENT FACTORS AND PROBLEMS** 47
10. ***Husarova Anna, Vdovenko Nataliia, Rossokha Halyna.*** **IRON DEFICIENCY WITHOUT ANAEMIA: IMPORTANCE OF EARLY SCREENING AND APPROACHES TO CORRECTION** 52
11. ***Daraban Ivan, Zaika Volodymyr.*** **CONDITIONALITY AND SIGNIFICANCE OF THE DEVELOPMENT OF MAXIMUM STRENGTH AND COORDINATION OF MOVEMENT IN SCHOOLCHILDREN IN THE PROCESS OF ENGAGEMENT IN VARIOUS TYPES OF SPORTS** 56
12. ***Dulibskyy Andriy, Pavlyshyn Stanislav, Linnyk Andriy*** **ORGANIZATION OF SPORTS SELECTION IN THE SYSTEM OF CHILDREN'S, YOUTH AND PROFESSIONAL FOOTBALL IN AUSTRIA** 59
13. ***Diachenko Mykhailo, Tyshchenko Valeria*** **PSYCHO-EMOTIONAL REGULATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING TRAINING** 66
14. ***Zhuravel O.A.*** **THE IMPACT OF SPECIFIC INJURIES ON THE EFFECTIVENESS OF TRAINING FOR MIXED MARTIAL ARTS (MMA) ATHLETES AND METHODS OF THEIR PREVENTION** 70
15. ***Zakaliak Nataliia, Fihura Oksana, Rogalya Yuriy.*** **REHABILITATION OF PATIENTS WITH INTERVERTEBRAL HERNIAS** 76
16. ***Zlobenets Oleksandr, Tyshchenko Valeria*** **INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF ERGOMETRIC POWER DYNAMICS IN ROWERS DURING SIMULATED RACE DISTANCE** 81
17. ***Ivaniuta N.V. Koriukaiev M.M., Sobolenko A.I.*** **SELECTION OF THE TECHNICAL ARSENAL FROM JUDO AND SAMBO IN THE CONTEXT OF DEVELOPING A PHYSICAL EDUCATION PROGRAM FOR HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS** 85
18. ***Ilkiv Oksana, Matviyiv Vasyl, Yasinskyi Andrii*** **«COMPUTER TECHNOLOGY AND MATHEMATICAL STATISTICS» AS A MEANS OF FORMING INNOVATIVE COMPETENCE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS** 89
19. ***Kovalchuk Halyna, Lupak Oksana, Vitalii Fil.*** **ANALYSIS OF INDICES OF THE LEVEL OF SOMATIC HEALTH OF HIGH SCHOOL STUDENTS** 96
20. ***Kovtun Alla, Kosheleva Olena, Demidova Oksana.*** **MOTIVATION OF ADOLESCENT BOYS TO ENGAGE IN HEALTH-ENHANCING RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY** 100
21. ***Kondratska Halyna*** **FEATURES OF SPORTS AND TOURISM TRAINING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS** 103
22. ***Koriukaiev M.M., Martynov Yu.O., Sobolenko A.I.*** **INTEGRATION OF JUDO AND SAMBO FOR ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION** 107
23. ***Kurchaba T.M., Svysch Y.S.*** **THE INFLUENCE OF BEHAVIORAL FACTORS ON HUMAN HEALTH (SOCIOLOGICAL ANALYSIS)** 111
24. ***Lukyanchenko M.*** **PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A MEANS OF OVERCOMING STRESS IN STUDENT YOUTH** 114
25. ***Lutsenko V. V., Polishchuk T. V., Burlaka V. A.*** **DEVELOPING MORAL AND VOLITIONAL RESILIENCE IN OLDER ADOLESCENTS THROUGH SPORTS AND PLAY-BASED ACTIVITIES** 119
26. ***Maziar Volodymyr, Griban Gryhoriy.*** **MOTIVATION BUILDING IN STUDENTS 14–16 YEARS OLD TO PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE VARIATIVE MODULE "FLOORBALL"** 122
27. ***Mandiuk Andrii, Pavlova Iuliia, Rymar Olha.*** **COMPARATIVE ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN IN DIFFERENT COUNTRIES OF THE WORLD** 126
28. ***Nadimyanova T.*** **CREATING A FAVORABLE EDUCATIONAL ENVIRONMENT BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION TO ELIMINATE CRISIS CONDITIONS IN STUDENTS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS** 132
29. ***Omelchuk O.V., Bilyk V.G., Vasylenko K.S.*** **INTERDISCIPLINARY APPROACH TO THE STUDY OF MOTOR ACTIVITY: ANATOMY, PHYSIOLOGY AND BIOCHEMISTRY IN SPORTS TRAINING** 136
30. ***Panhelova N., Kalmykov K.*** **INTERRELATION OF MOTOR AND COMMUNICATIVE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN: PROBLEMS AND SEARCHES** 140

31. ***Petelko Maksym, Karaulova Svitlana. Kovalenko Yuliia*** **FORMATION OF SOFT SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION THROUGH BOXING AND POWERLIFTING** 148
32. ***Ponomarov Viktor, Mukola Korchagin.*** **FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF WRESTLERS FOR TRAINING ACTIVITIES AND COMPETITIONS**…… 153
33. ***Prots R. O., Abdula A. B., Prystavskyi T. G.*** **FEATURES OF TESTING THE PHYSICAL FITNESS OF REFEREES IN FUTSAL**…… 158
34. ***Ripak Igor, Ripak Mariana, Tanchak Vasyl.*** **MOTOR ACTIVITY IN THE LIFESTYLE OF STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE**…… 162
35. ***Sautov Rakhmet, Tyshchenko Valeria*** **HEMODYNAMIC PROFILE OF YOUTH FOOTBALL PLAYERS ACCORDING TO PLAYING ROLE AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION**…… 167
36. ***Senytsya A. I., Kokot I. V. Senytsya M. M.*** **SOME PECULIARITIES OF "RHYTHMIC AND CHOREOGRAPHY" TRAINING AS A PART OF "TM&P OF GYMNASTICS, RHYTHMICS AND CHOREOGRAPHY" SUBJECT FOR THE FIRST YEAR STUDENTS**…… 172
37. ***Sirenko P.O., Maksymiak Y. O., Horlova L.M.*** **ASPECTS OF PHYSICAL ACTIVITY AND EXOGENOUS FACTORS AFFECTING INDIVIDUAL HEALTH**…… 176
38. ***Siryi O.V., Pryshchepov M.M.*** **METHODOLOGY FOR THE INITIAL SELECTION OF YOUNG FOOTBALLERS**…… 181
39. ***Sorokolit Nataliya, Gerasymenko Svitlana, Pavliv Igor*****. STUDENT TRAINING SESSIONS UNDER NEW SOCIAL CHALLENGES**…… 186
40. ***Sorokolit Nataliya, Nadimyanova Tetiana, Lohvynenko Oleksandr*****. THE IMPACT OF REMOTE EDUCATIONAL AND TRAINING SESSIONS ON THE PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS**…… 191
41. ***Tyshchenko Valeria, Tovstopyatko Fedir, Kovalenko Yulia,*** **EDUCATIONAL AND WELLNESS VECTOR OF PHYSICAL CULTURE SPECIALISTS' TRAINING: FROM NATIONAL STANDARDS TO GLOBAL TRENDS**…… 195
42. ***Tropin Y., Boychenko N., Kamayev O.*** **MANAGEMENT OF THE TRAINING PROCESS IN SPORTS WRESTLING CONSIDERING THE MODERN COMPETITION RULES**…… 201
43. ***Fedoryschak R.L., Kondratska G.D.*** **DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES IN YOUNG ATHLETES**…… 205
44. ***Feshchak K.V.*** **THE UTILIZATION OF SENSORY INTEGRATION IN OCCUPATIONAL THERAPY HAS BEEN DEMONSTRATED TO BE AN EFFICACIOUS METHOD OF REDUCING ANXIETY AND ENHANCING SELF-REGULATION**…… 209
45. ***Tsereteli Viktoriya, Bloshenko Olena, Kucherenko Grigory*****. THE ROLE OF SWIMMING IN PREVENTING STRESS AND BURNOUT SYNDROME AMONG STUDENTS**…… 212
46. ***Chopyk R. V., Matsola N. P., Maksymiak V. M.*** **REGULATORY AND PROGRAM SUPPORT FOR PHYSICAL EDUCATION OF SPECIALIZED SECONDARY EDUCATION STUDENTS**…… 215
47. ***Shevchuk Oleksandr, Belykova Nataliya.*** **ASSESSMENT OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN'S ENGAGEMENT IN PLAY ACTIVITY AND FACTORS AFFECTING ITS DEVELOPMENT**…… 219
48. ***Shukatka Oksana, Borysevych Lesia, Kushnir Roman.*** **PHYSICAL EXERCISE AS A BASIS FOR MOTIVATION TO HEALTH CARE**…… 224
49. ***Prots Roman, Matkovic Daniel, Kuzmin Andrii*** **FEATURES OF USING VIDEO SUPPORT IN SPORT GAME FUTSAL**…… 228
50. ***Serputko Olha, Stepanyuk Svetlana, Lemeshko Oleksandr*** **INSULIN THERAPY AND PHYSICAL ACTIVITY IN TYPE 1 DIABETES: A CLINICAL PERSPECTIVE**…… 231

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).01
УДК 796.015.58:796.012.2:796.015.132:612.822

Апанасенко А.В.
аспірант
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-6965-9802
Тищенко В.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-9540-9612

ФУНКЦІОНАЛЬНО-НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ПОБУДОВИ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ

У статті представлено науково обґрунтовану функціонально-нейрофізіологічну модель побудови річного макроциклу підготовки гандболістів 15–16 років на етапі попередньої базової підготовки. Основу моделі складає поєднання принципів хвилеподібної динаміки навантажень, поетапної спеціалізації та спрямованої сенсомоторної й когнітивно-моторної адаптації. У межах експерименту реалізовано програму тривалістю 8 тижнів, яка включала два мезоцикли (адаптаційний і спеціалізуючий) та мікроцикли з різним функціональним фокусом. На етапі адаптації здійснювався розвиток простих сенсомоторних реакцій і стабілізація активності ЦНС. Спеціалізуючий етап був спрямований на інтеграцію сенсорних і когнітивно-моторних компонентів у змінні ігрові ситуації. Модель дозволяє структуровано організувати тренувальний процес, керувати психофізіологічним станом спортсмена, запобігати перевантаженню нервової системи та підвищувати ефективність прийняття рішень у стресових змагальних умовах. Отримані результати підтверджують доцільність використання моделі як основи для формування сучасних програм підготовки у командних видах спорту з урахуванням вікових і функціональних особливостей юних спортсменів.

Ключові слова: *гандбол, періодизація, психофізичні здібності, нейрофізіологічна адаптація, сенсомоторна координація, когнітивно-моторна інтеграція, фукціональний стан, психофізіологічна підготовка.*

Apanasenko Andriy, Valeria Tyshchenko Functional and neurophysiological model for building an annual macrocycle of handball players' training. *The article presents a scientifically grounded functional and neurophysiological model for building an annual macrocycle of training for 15–16-year-old handball players at the stage of preliminary basic preparation. The model is based on the combination of principles such as wave-like dynamics of training loads, step-by-step specialization, and targeted sensorimotor and cognitive-motor adaptation. Within the experimental framework, an 8-week program was implemented, including two consecutive mesocycles (adaptation and specialization) and microcycles with different functional orientations. During the adaptation phase, the focus was on developing basic sensorimotor reactions and stabilizing the activity of the central nervous system. The specialization phase aimed to integrate sensory and cognitive-motor components into variable game situations. The model allows for a structured organization of the training process, effective regulation of the athlete's psychophysiological state, prevention of nervous system overload, and improvement of decision-making efficiency under competitive stress. The results confirm the relevance of using this model as a basis for developing modern training programs in team sports, taking into account the age and functional characteristics of young athletes.*

Keywords: *handball, periodization, functional state, neurophysiological adaptation, sensorimotor coordination, cognitive-motor integration, psychophysiological training.*

Постановка проблеми. У сучасній системі багаторічної підготовки спортсменів, особливо в ігрових видах спорту, дедалі більше уваги приділяється не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню складних функціональних структур, які забезпечують ефективну реалізацію техніко-тактичних дій в умовах високої динаміки змагального процесу. У підготовці гандболістів 15–16 років, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки, особливого значення набуває інтегративний підхід, що поєднує розвиток фізичної, сенсомоторної, когнітивної та психофізіологічної компонент функціонального стану організму [2; 6]. Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про домінування у практиці тренувального процесу лінійно-періодизованих моделей, орієнтованих переважно на покрокове нарощування об'ємних і інтенсивних навантажень без урахування нейрофізіологічної специфіки вікової адаптації. Водночас результати досліджень у галузі спортивної нейрофізіології та психофізіології засвідчують, що у підлітковому віці найбільш динамічно формуються саме сенсомоторні, рефлекторні та виконавчі контури центральної нервової системи, які забезпечують рухову точність, швидкість сенсорної обробки, зниження латентного часу реакцій і стійкість до змагального стресу [1; 4].

Враховуючи особливості морфофункціональної перебудови в юнацькому віці, критично важливим стає створення такої тренувальної моделі, яка б не лише відповідала фізіологічним закономірностям адаптації, але й була здатною поетапно активізувати сенсомоторну інтеграцію, когнітивну регуляцію та нейропсихофізіологічну стабільність спортсмена в контексті річного тренувального циклу [3; 5]. Така модель повинна передбачати варіативність тренувальних стимулів, хвилеподібну динаміку навантажень, логіку функціональної взаємодії мезо- та мікроциклів, а також сприяти формуванню цілісного функціонального стану, здатного забезпечити високу ігрову ефективність у межах змагальної діяльності.

Таким чином, недостатня наукова розробленість питань нейрофізіологічної періодизації тренувального процесу у гандболі, зокрема на етапі попередньої базової підготовки, зумовлює актуальність розробки функціонально-нейрофізіологічної моделі побудови річного макроциклу, яка б поєднувала в собі принципи системності, етапності, функціональної доцільності та адаптаційної пластичності нервової системи спортсменів.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана у відповідності до тем: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022−2026 рр.

Мета статті – розробити та експериментально перевірити ефективність функціонально-нейрофізіологічної моделі побудови річного макроциклу підготовки гандболістів 15–16 років на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням принципів хвилеподібної динаміки навантажень, поетапної сенсомоторної адаптації, когнітивно-моторної інтеграції та нейропсихофізіологічної стабілізації функціонального стану спортсменів.

Організація та методи дослідження. У ході дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які дозволили теоретично обґрунтувати та структурно побудувати функціонально-нейрофізіологічну модель річного макроциклу підготовки гандболістів 15–16 років команд ДЮСШ ім. Лагутіна-1 і КЗ «ОСДЮШОР з гандболу» (м. Запоріжжя), збірної Полтавської обл., збірної Хмельницької обл., які беруть участь в чемпіонаті України серед юнаків:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури – для вивчення сучасних підходів до періодизації тренувального процесу, етапів спортивної підготовки, принципів нейропсихофізіологічної адаптації, сенсомоторної координації та когнітивно-моторної інтеграції в умовах командних видів спорту.
2. Метод теоретичного моделювання – для побудови цілісної функціонально-нейрофізіологічної моделі тренувального макроциклу, яка враховує вікові та функціональні особливості юних гандболістів, структурну логіку мезо- та мікроциклів, функціональне навантаження на різні підсистеми організму (ЦНС, сенсомоторну, когнітивну).
3. Метод системного аналізу – для визначення взаємозв'язків між структурними компонентами тренувального процесу, їхньої послідовності, пріоритетності та впливу на формування функціонального стану спортсмена.
4. Порівняльний аналіз – для зіставлення розробленої моделі з існуючими підходами до побудови тренувальних макроциклів у спортивних іграх та виявлення її інноваційних елементів.

Дослідження мало теоретико-методологічний характер і було спрямоване на створення, структуризацію та функціональне обґрунтування моделі побудови річного тренувального макроциклу гандболістів 15–16 років. Розробка моделі здійснювалася на основі аналізу науково-методичної літератури, положень спортивної нейрофізіології, принципів періодизації та системного підходу до тренувального процесу.

Модель було сформовано у вигляді двох взаємопов'язаних мезоциклів (адаптаційного та спеціалізуючого), кожен з яких включав мікроцикли різного функціонального спрямування. Така структура дозволила логічно впорядкувати зміст підготовки, визначити пріоритети тренувального навантаження на кожному етапі, а також забезпечити хвилеподібну динаміку впливу з урахуванням нейрофізіологічних механізмів адаптації.

У межах реалізації моделі визначено послідовність активації ключових функціональних систем спортсмена (сенсомоторної, когнітивної, нервово-м'язової), а також охарактеризовано очікувані психофізіологічні ефекти на кожному етапі підготовки. Функціональна структура макроциклу представлена через взаємозв'язок типів мікроциклів, їхню тривалість, зміст і нейрофізіологічну спрямованість, що дозволяє розглядати модель як інструмент планування тренувального процесу з урахуванням адаптаційної динаміки нервової системи спортсмена.

У спортивній підготовці юних гандболістів важливо не лише досягати певних функціональних ефектів, а й будувати тренувальний процес так, щоб ці ефекти були послідовними, взаємопов'язаними й стабільними у часі. У цьому контексті науково обґрунтована функціонально-нейрофізіологічна модель не є жорсткою схемою, а слугує інтелектуальним інструментом, який дозволяє формувати логічну та цілісну структуру річного макроциклу, базуючись на принципах біологічної доцільності, етапності та адаптивності. Означена модель дозволяє заздалегідь визначити, які функціональні системи спортсмена повинні бути активовані на кожному етапі підготовки, і які тренувальні стимули будуть найбільш ефективними для формування конкретних рухових, когнітивних або сенсомоторних навичок.

Так у 1–4 тижні (адаптаційний мезоцикл) тренувальні навантаження спрямовані на стимуляцію базових нейродинамічних процесів, таких як прості сенсомоторні реакції, формування нових міжнейронних зв'язків і стабілізація активності ЦНС, що відповідає фазі первинної нейрофізіологічної адаптації, коли варто уникати надмірних когнітивних ускладнень, а зосередитися на простих моторних завданнях (наприклад: реакція на зоровий сигнал, стабілізація пози у русі, точне відтворення базових технічних дій).

Під час 5–8 тижня (спеціалізуючий мезоцикл) навантаження модифікуються таким чином, щоб викликати взаємодію між сенсорними, моторними й когнітивними системами. Вправи ускладнюються, з'являється багатоваріантність ігрових ситуацій, в яких спортсмен повинен швидко аналізувати, прогнозувати та приймати рішення, що активізує виконавчі функції префронтальної кори та сприяє розвитку когнітивно-моторної інтеграції (прикладом може слугувати тренування на реакцію вибору з одночасним переключенням уваги та орієнтацією у просторі).

Контрольні мікроцикли (наприклад, 7-й тиждень) включають оцінку динаміки психофізіологічних змін, що дозволяє не лише верифікувати ефективність тренувального впливу, а й адаптувати подальший тренувальний вектор згідно з отриманими даними.

Таким чином, функціонально-нейрофізіологічна модель задає структурну логіку — коли, в якому порядку і з яким навантаженням впливати на різні функціональні системи; дозволяє поєднувати фізичну, сенсомоторну та когнітивну підготовку в одному процесі; сприяє побудові адаптивного, пластичного тренувального середовища, яке враховує закономірності роботи ЦНС і забезпечує довгострокову стабільність результатів.

У підсумку, така модель не лише описує тренувальний процес, а керує ним, використовуючи логіку взаємопов'язаних змін у нервовій, руховій і когнітивній сферах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Запропонована функціонально-нейрофізіологічна модель стала основою для створення експериментальної програми, яка була побудована на основі принципів хвилеподібної динаміки навантажень, варіативності стимулів і поетапної спеціалізації тренувального впливу. Загальна тривалість програми становила 8 тижнів, що відповідало двом послідовним мезоциклам — адаптаційному та спеціалізуючому (табл. 1).

Така періодизація зумовлена необхідністю забезпечення поетапного функціонального впливу на сенсомоторну систему спортсменів із поступовим ускладненням нейрофізіологічних стимулів.

Адаптаційний мезоцикл (1–4 тиждень) був спрямований на формування базових психофізіологічних механізмів, що забезпечують засвоєння нового моторного досвіду та стабілізацію функціонального стану центральної нервової системи в умовах підвищеної когнітивної й сенсомоторної активності. Основна мета цього етапу — створення передумов для ефективного сприйняття, обробки й реалізації інформації в руховій діяльності, що відповідає концепції загальної нейропсихофізіологічної адаптації.

Наступним етапом стало ускладнення нейрофізіологічних стимулів у межах спеціалізуючого мезоциклу (5–8 тиждень), що передбачав реалізацію високоспецифічних тренувальних впливів, спрямованих на інтеграцію сформованих сенсомоторних та когнітивних компонентів у складні рухові ситуації, характерні для ігрової діяльності в гандболі. Підвищення варіативності стимулів, темпу реагування, інтенсивності ігрових сценаріїв дозволяло моделювати високодинамічні змагальні умови та активізувати виконавчі функції префронтальної кори, що відповідає сучасним уявленням про цілеспрямовану нейропластичність у процесі спортивної підготовки.

Така структурна побудова експерименту забезпечує дотримання принципів хвилеподібності навантажень, поетапної спеціалізації та функціональної наступності у розвитку психофізіологічних здібностей спортсменів.

Таблиця 1

Структура мезо- і мікроциклів експериментальної програми підготовки гандболістів 15–16 років

Тиждень	Назва мезоциклу	Тип мікроциклу	Функціональна спрямованість
1	Адаптаційний	Вступний	Адаптація до тренувального режиму, формування загальної нервово-м'язової готовності
2		Навантажувальний (базовий)	Розвиток сенсомоторної координації та простих реакцій
3		Змішаний	Варіативність стимулів, удосконалення когнітивної обробки інформації
4		Відновлювальний	Зниження навантаження, стабілізація психофізіологічних змін
5	Спеціалізуючий	Навантажувальний (ударний)	Інтенсифікація когнітивно-моторної інтеграції, реакції вибору
6		Змішаний	Моделювання ігрових ситуацій, закріплення інтегративних навичок
7		Контрольний	Проведення тестування, оцінка динаміки психофізіологічних показників
8		Відновлювальний / стабілізуючий	Зменшення інтенсивності, відновлення, закріплення адаптацій

У першому мезоциклі (адаптаційному) тренувальні засоби були спрямовані на формування функціональної бази для розвитку психофізіологічних механізмів, адаптацію нервової системи до сенсомоторних та когнітивно-моторних навантажень, стабілізацію основних реакцій.

З психофізіологічної точки зору, саме на цьому етапі доцільно активізувати базові нейродинамічні процеси, зокрема – формування стійких міжнейронних зв'язків у структурах сенсорної та моторної кори, зміцнення афферентно-еферентної взаємодії та зниження латентного періоду сенсомоторної реакції.

Період первинної адаптації супроводжується активною мобілізацією нейронних мереж, відповідальних за обробку сенсорної інформації, трансформацію її в моторну програму, а також за реалізацію точних і швидких рухових дій, що відбувається за рахунок посиленої активації таламокортикальних і кортико-спінальних шляхів, які забезпечують оперативну передачу зорових, слухових і пропріоцептивних сигналів до виконавчих центрів.

Розвиток сенсомоторної координації на даному етапі забезпечує ефективнішу синхронізацію функціональної активності сенсорних аналізаторів із зонами моторного планування (премоторна кора, SMA), що знижує кількість помилок і підвищує точність реакцій у стандартних умовах. Спрямованість на просту психічну реакцію дозволяє сформувати початкові навички швидкого реагування без когнітивного перевантаження, що важливо для поступового ускладнення рухових завдань у наступному мезоциклі.

Крім того, у фазі адаптації відзначається підвищення фонового рівня збудження ретикулярної формації, що оптимізує загальний тонус центральної нервової системи та сприяє більшій готовності до сприйняття зовнішніх стимулів, що створює передумови для цілеспрямованого вдосконалення нейрофізіологічних процесів в умовах підвищеного тренувального навантаження у наступному мезоциклі.

Таким чином, спрямованість адаптаційного мезоциклу цілком відповідає нейрофізіологічним закономірностям первинної адаптації організму до тренувального впливу, забезпечує поступову мобілізацію нейронних ресурсів, стабілізацію сенсомоторної реакції та закладає підґрунтя для подальшої когнітивно-моторної спеціалізації.

Основну увагу приділяли розвитку сенсомоторної координації, точності рухових дій та швидкості простої психічної реакції.

Другий мезоцикл (спеціалізуючий) передбачав підвищення інтенсивності й складності вправ, орієнтованих на вдосконалення когнітивно-моторної інтеграції, реакції вибору, адаптації до змінної ігрової ситуації та зменшення латентного часу сенсорної обробки.

З погляду психофізіології, цей етап спрямований на активізацію вищих коркових функцій, зокрема виконавчого контролю, оперативної пам'яті, розподілу уваги та сенсомоторного прогнозування. У гандболі такі функції є критично важливими для ефективної взаємодії в команді, прийняття тактичних рішень у режимі реального часу та реалізації індивідуальної техніки в умовах змінного тиску.

У відповідь на систематичне ускладнення вправ відбувається модулювання активності префронтальної кори, яка забезпечує аналіз і селекцію сенсорної інформації, вибір найбільш ефективної реакції, а також пригнічення неадекватних рухових відповідей. Паралельно спостерігається підвищення нейропластичності в асоціативних та сенсомоторних зонах кори, що дозволяє формувати стійкі міжнейронні зв'язки, необхідні для швидкого перемикання між моторними програмами.

Зменшення латентного часу сенсорної обробки пов'язане з пришвидшенням провідності в таламокортикальних і кортико-спінальних шляхах, а також із підвищенням концентрації нейромедіаторів (зокрема ацетилхоліну й дофаміну), які відіграють ключову роль у швидкості синаптичної передачі, що дозволяє скоротити час між моментом сприйняття стимулу та реалізацією відповідної дії — що є визначальним для ефективності реакції вибору в ігрових ситуаціях. Крім того, на цьому етапі формується стратегічна адаптація нервової системи до змінної змагальної обстановки — шляхом вдосконалення міжструктурної взаємодії (лобові, тім'яні, моторні ділянки) та розвитку функціональних нейронних ансамблів, які забезпечують ігрове передбачення, варіативність рухових відповідей і стійкість до когнітивного перевантаження.

Таким чином, спеціалізуючий мезоцикл сприяє системній нейрофізіологічній перебудові, спрямованій на оптимізацію процесів прийняття рішень, точність і швидкість реакції в умовах високої інформаційної динаміки, що є характерним для змагальної діяльності в гандболі.

Особливу увагу приділено моделюванню ігрових стресових умов і підготовці до швидких перемикань у діяльності. Кожен тиждень розглядався як окремий мікроцикл із домінуючим функціональним спрямуванням (вступний, навантажувальний, змішаний, відновлювальний, контрольний тощо). З погляду психофізіології, така організація тренувального процесу забезпечує оптимальне чергування фаз збудження і відновлення функціональних систем, передусім нервової та сенсомоторної.

Кожен тип мікроциклу активізує різні механізми нейродинамічного реагування: у навантажувальних мікроциклах формується стійке збудження нейронних мереж, залучених до сенсомоторного контролю, зростає тонус ретикулярної формації та посилюється потреба у метаболічній компенсації; у відновлювальних мікроциклах активізуються механізми гальмування та репарації, які відновлюють баланс між симпатичною та парасимпатичною активністю, нормалізують електрофізіологічні параметри ЦНС; змішані мікроцикли забезпечують варіативність стимулів, необхідну для адаптивної пластичності нервової системи; контрольні мікроцикли дозволяють оцінити рівень сформованих функціональних змін та виявити потенційну перевтому.

Реалізація принципу суперкомпенсації на нейрофізіологічному рівні відображається у тимчасовому підвищенні функціонального стану нервово-м'язової системи після адекватного відновлення, що зумовлено висхідною активацією кори головного мозку та покращенням передачі сигналу по нейронних мережах.

Поступова нейрофізіологічна адаптація, що виникає внаслідок циклічної зміни стимулів, забезпечує зміцнення міжнейронних зв'язків; зниження латентного часу обробки інформації; підвищення ефективності вибору моторної реакції; зменшення чутливості до емоційного та когнітивного перевантаження.

Крім того, дотримання мікроциклічної структури дозволяє запобігти розвитку хронічного перенапруження ЦНС (психофізіологічне перетренування), яке часто супроводжується зниженням швидкості реакції, порушенням уваги, підвищеною втомлюваністю та зниженням точності дій.

Таким чином, розподіл тренувального навантаження за типами мікроциклів дозволяє не лише керувати фізіологічним станом спортсменів, а й забезпечує цілеспрямовану регуляцію активності нервової системи, формування ефективних когнітивно-моторних моделей поведінки та підтримку високої функціональної готовності до змагальної діяльності.

Функціональна структура кожного мікроциклу охоплювала чітко визначений основний фокус тренувального навантаження, оптимальну тривалість занять, конкретні цілі тижня та психофізіологічну спрямованість впливу, що забезпечувало цілісність, системність і послідовність підготовки.

З психофізіологічної точки зору, така структуризація дозволяє гармонізувати взаємодію між сенсорними, когнітивними та моторними компонентами функціонування нервової системи. Основний фокус навантаження задає тип домінуючого подразника (моторного, когнітивного або змішаного), а тривалість занять визначає ступінь збудження та навантаження на центральні регуляторні механізми.

Чітке окреслення цілей кожного мікроциклу забезпечує векторність нейропластичних змін, тобто направлену перебудову функціональної активності кортикальних зон під актуальні вимоги ігрової діяльності. Психофізіологічна спрямованість у свою чергу формує домінанту в роботі певних нейрофункціональних систем — наприклад, системи сенсомоторної інтеграції, когнітивного контролю або моторного планування.

Саме така системна організація сприяє формуванню стійких нейронних контурів, відповідальних за швидке переключення уваги та прийняття рішень; оптимізації корково-підкіркової взаємодії, що лежить в основі швидкісних реакцій; підтриманню адаптивного потенціалу ЦНС без розвитку нервового виснаження.

Таким чином, структурна чіткість і психофізіологічна спрямованість кожного мікроциклу дозволяють не лише досягати бажаних тренувальних ефектів, а й забезпечують умовну "нейроархітектуру" підготовки, в якій кожен етап є логічним продовженням попереднього, підтримуючи єдиний вектор функціонального вдосконалення спортсмена.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У результаті проведеного теоретико-методологічного аналізу було виявлено обмеженість традиційних підходів до побудови тренувального процесу гандболістів 15–16 років, що переважно зосереджуються на розвитку фізичних якостей без належного урахування закономірностей нейрофізіологічної адаптації, сенсомоторної інтеграції та когнітивного навантаження.

На основі системного аналізу наукових джерел та принципів спортивної нейрофізіології було розроблено функціонально-нейрофізіологічну модель побудови річного тренувального макроциклу гандболістів на етапі попередньої базової підготовки. Модель поєднує хвилеподібну динаміку навантажень, поетапну спеціалізацію функціонального впливу та логіку адаптації нервової системи до тренувальних стимулів.

Запропонована модель відображає цілісну структуру макроциклу, яка включає взаємопов'язані мезо- та мікроцикли з чітко визначеним функціональним спрямуванням: від формування базової сенсомоторної координації до активізації когнітивно-моторних процесів у змінних ігрових умовах.

Практична реалізація моделі дозволяє організувати тренувальний процес відповідно до функціонального стану спортсмена, забезпечити поступову нейропсихофізіологічну адаптацію, зменшити ризик перевантаження центральної нервової системи та сформувати передумови для стабільної ігрової ефективності в умовах стресу змагальної діяльності.

Результати дослідження підтверджують доцільність подальшого впровадження запропонованої моделі у практику підготовки юних гандболістів та свідчать про її потенціал як науково-методичного інструменту для оптимізації тренувального процесу в командних ігрових видах спорту.

До перспектив подальших досліджень належить розробка інструментів цифрового моніторингу функціонального стану спортсменів на основі біоінформаційних показників, які дозволятимуть здійснювати оперативне коригування тренувального навантаження відповідно до індивідуальних реакцій нервової системи.

Література

1. Апанасенко А.В., Тищенко В.О. Інноваційні методологічні підходи до оцінки психофізичних здібностей гандболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивні ігри*. № 4(34). 2024. С. 15-22.

2. Караулова, С. І., Омельяненко, Г. А., Петров, В. О., Воронкова, Т. В., Бублик, С. А. Інноваційний підхід до методики вдосконалення фізичної підготовки спортсменів у спортивних іграх. *Olympicus*. 2024. № (1) С. 51-58.

3. Тищенко В. О., Лочман В., Мордвинов К., Бєлоус М. А., Тищенко Д. Г. Застосування інноваційних засобів у навчально-тренувальному процесі в гандболі. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. Т. 2. С. 57-64.

4. Lochman V., Tyshchenko V., Tovstopiatko F., Pyptiuk P., Ivanenko S., Pozmogova N. Use of innovative technical means to increase the training process effectiveness in handball. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21 (4), Art 215. P. 1695-1704.

5. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Cherednichenko I., Lytvynenko O., Boretska N., Semeryak Z. The concept of building control for certain components of the system for training handball players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(4). Art 200. P. 1380-1385.

6. Victor, D., & Dan, C. (2024). Study on the level of specific physical training in junior ii handball players. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*. 2024. Vol. 24(1). P. 21-26.

References

1. Apanasenko A.V., Tyshchenko V.O. (2024). Innovatsiyni metodolohichni pidkhody do otsinky psykhofizychnykh zdibnostey handbolistiv na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky [Innovative methodological approaches to assessing the psychophysical abilities of handball players at the stage of preliminary basic training]. *Sportyvni ihry*, 4(34), 15-22.

2. Karaulova, S. I., Omel'yanenko, H. A., Petrov, V. O., Voronkova, T. V., Bublyk, S. A. (2024). Innovatsiynyy pidkhid do metodyky vdoskonalennya fizychnoyi pidhotovky sport·smeniv u sportyvnykh ihrakh [Innovative approach to the methodology of improving the physical training of athletes in sports games]. *Olympicus*, (1), 51-58.

3. Tyshchenko V. O., Lochman V., Mordvynov K., Byelous M. A., Tyshchenko D. H. Zastosuvannya innovatsiynykh zasobiv u navchal'no-trenuval'nomu protsesi v handboli [Application of innovative means in the educational and training process in handball]. *Fizychne vykhovannya ta sport*. 2021. T. 2. C. 57-64.

4. Lochman V., Tyshchenko V., Tovstopiatko F., Pyptiuk P., Ivanenko S., Pozmogova N. (2021). Use of innovative technical means to increase the training process effectiveness in handball. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (4), Art 215, 1695-1704.

5. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Cherednichenko I., Lytvynenko O., Boretska N., Semeryak Z. (2019). The concept of building control for certain components of the system for training handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), Art 200, 1380-1385.

6. Victor, D., & Dan, C. (2024). Study on the level of specific physical training in junior ii handball players. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 24(1), 21-26.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).02
УДК: 355.233:796(477)

Бєліков І.О.
доктор філософії, викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
ORCID ID 0000-0003-3490-8546
Черенок Є.В.
Національний університет оборони України, м. Київ,
ORCID ID 0009-0003-1232-1784

НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА: "ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА ОЗДОРОВЧІ ХОДЬБА, БІГ" ЯК ВАЖЛИВИЙ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Стаття присвячена аналізу значення навчальної дисципліни "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг" як важливого компонента освітньої підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту Збройних Сил України. У роботі акцентовано на необхідності інтеграції фізичної активності, зокрема легкої атлетики, у навчальний процес для формування фізичної витривалості, психоемоційної стійкості та високої функціональної готовності майбутніх військових фахівців. Охарактеризовано основні аспекти даної дисципліни, що включають методи та техніки розвитку фізичної сили, швидкості, витривалості, а також роль оздоровчих видів фізичної активності в підтримці високого рівня фізичної підготовленості. Розглянуто теоретичні та практичні аспекти застосування бігу та ходьби як засобів оздоровлення та покращення фізичної форми військовослужбовців, а також вплив регулярних тренувань на психофізіологічний стан. Окремо висвітлено роль цієї дисципліни в контексті формування загальнокультурних та соціальних компетентностей, що є необхідними для ефективної діяльності у складі Збройних Сил України.

Метою статті є оцінка впливу навчальної дисципліни на загальний фізичний стан курсантів, а також визначення її місця в системі підготовки фахівців, здатних до виконання військових обов'язків. У роботі також акцентовано на проблемах і перспективах розвитку фізичного виховання у військових закладах, зокрема на важливості інтеграції сучасних методик тренувань для досягнення оптимальних результатів у підготовці військових спеціалістів.

Ключові слова: *навчальна дисципліна, легка атлетика, оздоровчі ходьба, біг, фізична підготовка, Збройні Сили України, військові фахівці, фізичне виховання, тренування, психофізіологічний стан.*

Bielikov Illia, Yevheniya Cherenok. Yevheniya Academic discipline: "athletics and healthy walking, running" as an important educational component of training a future specialist in physical culture and sports in the Armed Forces of Ukraine*. The article is dedicated to analyzing the significance of the course "Track and Field and Health Walking, Running" as an essential component of the educational preparation of future specialists in physical education and sports in the Armed Forces of Ukraine. The study emphasizes the need to integrate physical activity, particularly track and field, into the educational process to develop physical endurance, psychological resilience, and high functional readiness among future military specialists. The main aspects of this discipline are characterized, including methods and techniques for developing physical strength, speed, endurance, as well as the role of health-related physical activities in maintaining a high level of physical fitness. The theoretical and practical aspects of using running and walking as means of improving health and physical condition are considered, along with their impact on the psychophysiological state. The article also highlights the role of this course in the context of forming general cultural and social competencies necessary for effective performance within the Armed Forces of Ukraine.*

The purpose of the article is to assess the impact of the course on the overall physical condition of cadets and to determine its place in the training system of specialists capable of performing military duties. The study also focuses on the challenges and prospects for the development of physical education in military institutions, particularly the importance of integrating modern training methodologies to achieve optimal results in preparing military specialists.

Key words: *educational discipline, track and field, health walking, running, physical training, Armed Forces of Ukraine, military specialists, physical education, training, psychophysiological condition****.***

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. У сучасних умовах реформування системи національної безпеки та оборони України особливої уваги набуває питання якісної підготовки військових фахівців, у тому числі й фахівців з фізичної культури і спорту для потреб Збройних Сил України (далі – ЗСУ). Ефективність виконання бойових завдань, стійкість до стресових факторів, здатність до тривалого фізичного та психоемоційного навантаження безпосередньо залежать від рівня фізичної підготовленості особового складу. З огляду на це, вищі військові навчальні заклади (далі – ВВНЗ) та цивільні заклади освіти, що готують фахівців для сектору безпеки і оборони, повинні інтегрувати у навчальні плани дисципліни, спрямовані на розвиток витривалості, швидкості, координаційних здібностей, сили та загальної фізичної готовності. Однією з таких ключових навчальних дисциплін є "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг", що має не лише прикладний, а й стратегічно важливий характер у системі професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту у ЗСУ.

Легка атлетика, як базовий компонент фізичного виховання, поєднує в собі комплекс загальнорозвиваючих вправ, які сприяють гармонійному розвитку функціональних можливостей організму, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, формуванню правильної постави, координації рухів, розвитку опорно-рухового апарату. Саме ці характеристики мають ключове значення в умовах інтенсивної професійної діяльності військовослужбовця. Оздоровча ходьба та біг, як

складові дисципліни, є простими за формою, але надзвичайно ефективними засобами розвитку фізичної витривалості, регуляції емоційного стану, підвищення загального тонусу організму, що набуває особливого значення в контексті підтримання фізичного та психологічного ресурсу військового в умовах тривалих бойових дій або навчально-бойових тренувань.

Крім того, сучасна військова стратегія все більше передбачає маневреність, швидке переміщення, дії у складних ландшафтно-кліматичних умовах, що вимагає від особового складу не лише спеціальних тактичних навичок, а й високого рівня базової фізичної підготовки. Водночас досвід ведення бойових дій на сході України підтверджує необхідність наявності у військовослужбовців добре розвиненої фізичної витривалості, що формується, зокрема, шляхом систематичних занять біговими вправами та загальною легкоатлетичною підготовкою.

Варто зазначити, що дисципліна "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг" відіграє ключову роль не лише у формуванні професійної компетентності, а й у розвитку особистісних якостей фахівця з фізичної культури і спорту, зокрема таких, як організованість, наполегливість, лідерські здібності, здатність до самоконтролю тощо. Формування цих якостей є важливим чинником у забезпеченні високого рівня організації фізичного виховання та бойової підготовки особового складу, а також у створенні ефективної моделі фізичного супроводу військової служби.

У зв'язку з вищезазначеним, постає нагальна потреба у комплексному осмисленні змісту, методики та завдань навчальної дисципліни "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг" у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, що працюватимуть у структурі ЗСУ. Такий підхід дасть змогу не лише підвищити ефективність навчального процесу, а й сформувати у майбутніх спеціалістів готовність до виконання завдань, пов'язаних із фізичним вихованням військовослужбовців та збереженням їх функціонального потенціалу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із досліджуваної проблеми. Питання фізичної підготовки військовослужбовців, а також місця і ролі легкої атлетики в системі професійного становлення майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у контексті ЗСУ знайшли своє відображення в наукових працях низки сучасних українських дослідників. Зокрема, у працях О. О. Тимчика [3], І. І. Качана [1], Л. П. Сергієнка [2], В. І. Лузана [4], М. В. Дурди [6], В. М. Бальсана [5], розкрито проблематику побудови ефективної системи фізичної підготовки в умовах військової служби, а також окреслено завдання професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту для потреб ЗСУ.

Так, у дослідженнях І. І. Качана акцентовано увагу на концептуальних засадах фізичного виховання в системі професійної освіти, де підкреслюється важливість розвитку функціональних можливостей організму засобами циклічних видів рухової активності, насамперед бігу та ходьби [1]. Науковець обґрунтовує необхідність впровадження оздоровчої ходьби та легкої атлетики як важливого елементу професійного становлення майбутнього фахівця у військовому середовищі.

У працях Л. П. Сергієнка приділено значну увагу системі контролю і оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, де особливе місце займають тести на витривалість, швидкість, силу та спритність, що безпосередньо пов'язані з легкоатлетичними вправами [2]. Автор стверджує, що саме ці показники є визначальними у прогнозуванні рівня фізичної готовності до виконання службово-бойових завдань.

О. О. Тимчик у своїх роботах звертається до питань формування професійних компетентностей у майбутніх фахівців фізичного виховання, наголошуючи на тому, що дисципліна "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг" формує основу професійної культури та рухової компетентності фахівця, зокрема в умовах функціонування у військовому середовищі [3; 10].

Суттєвий внесок у розвиток науково-методичного забезпечення фізичної підготовки в ЗСУ зробили В. І. Лузан та С. О. Павлов. У їхніх роботах представлено результати експериментальних досліджень щодо ефективності використання бігових вправ для підвищення витривалості та адаптації військовослужбовців до високих фізичних навантажень [4]. Особливої уваги заслуговує їхній підхід до моделювання тренувального процесу на основі індивідуалізації навантаження, що забезпечує кращу динаміку фізичних показників.

Наукові праці В. М. Бальсана та О. М. Міщенка висвітлюють питання впливу циклічних видів рухової активності на психофізіологічний стан військовослужбовців [5]. Дослідники доводять, що систематичні заняття оздоровчим бігом і спортивною ходьбою позитивно впливають на емоційний стан, знижують рівень тривожності, підвищують стресостійкість та працездатність, що особливо важливо в контексті військової служби в умовах бойової обстановки.

Окремі дослідники, серед яких слід виділити М. В. Дурду, звертаються до проблеми оновлення змісту навчальних програм для фахівців фізичної культури з урахуванням викликів часу, в тому числі воєнного стану [6]. Автор акцентує на доцільності перегляду змістових модулів дисципліни "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг", орієнтуючись на прикладну спрямованість підготовки майбутніх офіцерів-фізвиховників та інструкторів.

Проведений аналіз наукових джерел свідчить про достатньо широке висвітлення окремих аспектів використання легкої атлетики в системі фізичної підготовки військовослужбовців. Проте, незважаючи на наявні напрацювання, питання цілісного осмислення дисципліни "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг" як освітнього компонента професійної підготовки фахівця фізичної культури і спорту у Збройних Силах України залишається недостатньо дослідженим, що зумовлює потребу в подальших наукових розвідках у цьому напрямі.

Метою статті є обґрунтування освітньої цінності та практичної значущості навчальної дисципліни "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг" як важливого компонента професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту для ЗСУ, а також визначення шляхів оптимізації її змісту, структури та форм реалізації відповідно до актуальних потреб військової сфери.

У відповідності до поставленої мети в роботі визначено такі завдання дослідження: проаналізувати науково-теоретичні підходи до формування фізичної готовності військовослужбовців та професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту в ЗСУ з урахуванням сучасних умов воєнного стану.

Визначити значення і функціональну роль легкої атлетики, оздоровчого бігу та спортивної ходьби у системі фізичної підготовки військовослужбовців, а також обґрунтувати їхню ефективність у забезпеченні функціональної витривалості, психофізіологічної стабільності та професійної стресостійкості, а також здійснити аналіз чинних навчальних програм і навчально-методичних матеріалів з дисципліни "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг", з метою виявлення їх відповідності сучасним освітнім вимогам і завданням професійної підготовки кадрів для ЗСУ.

Виклад основного матеріалу з обґрунтування отриманих наукових результатів. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у системі вищої військової освіти потребує системного підходу до формування компетентностей, необхідних для ефективного виконання службово-бойових завдань. Особливу роль у цьому процесі відіграє навчальна дисципліна "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг", яка виконує не лише функцію базової фізичної підготовки, а й формує прикладні навички, що мають прямий зв'язок із функціональними обов'язками військовослужбовця.

Проведене дослідження дає змогу виокремити кілька основних напрямів, які демонструють значущість зазначеної дисципліни у підготовці фахівців для ЗСУ. Перш за все, йдеться про розвиток основних фізичних якостей – витривалості, швидкості, сили, координації – які є фундаментальними не лише для професійного спортсмена, але й для військового, що виконує завдання у складних та екстремальних умовах. Зокрема, оздоровчий біг і спортивна ходьба дають змогу досягати високого рівня загальної фізичної працездатності без надмірного навантаження на опорно-руховий апарат, що є особливо актуальним для курсантів з різним рівнем фізичної підготовленості. Крім того, вивчення легкої атлетики у форматі дисципліни надає можливість здійснювати цілеспрямований вплив на психофізіологічні механізми регуляції діяльності організму. Багатократне повторення циклічних рухів у процесі бігу та спортивної ходьби сприяє формуванню в курсантів навичок саморегуляції, стресостійкості, внутрішньої зібраності, а також підвищує їхню толерантність до фізичного та психоемоційного навантаження. Ці фактори є вирішальними у бойових умовах, де від ефективної взаємодії фізичного та психологічного стану залежить виживання не лише самого військовослужбовця, а й його підрозділу [10].

У результаті аналізу практичного застосування програми дисципліни у навчальних підрозділах ЗСУ було встановлено, що ефективна інтеграція елементів легкої атлетики у щоденну підготовку курсантів дає змогу підвищити показники їх функціональної готовності. Зокрема, показники максимального споживання кисню (VO_2max), швидкісної витривалості та загального рівня кардіореспіраторної витривалості зростають у середньому на 10–15% після двох семестрів систематичного навчання.

Програма дисципліни, проаналізована в межах дослідження, включає як теоретичний, так і практичний компоненти. Теоретична частина спрямована на ознайомлення студентів із принципами побудови тренувального процесу, біомеханікою рухів, анатомо-фізіологічними основами витривалості та технікою виконання легкоатлетичних вправ. Практичні заняття реалізуються у формі індивідуальних і групових тренувань, контрольних нормативів, розвивальних вправ із поступовим нарощуванням інтенсивності навантажень. При цьому важливою особливістю є індивідуалізація підходів з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості курсантів, що забезпечує адаптивність та безпеку навчального процесу.

Одним із ключових результатів дослідження є виявлення ролі навчальної дисципліни "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг" у формуванні професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, які готуються до служби в ЗСУ. Згідно з аналізом професійного стандарту та освітньо-професійної програми, до таких компетентностей належать: організаційно-методична (здатність планувати та реалізовувати фізичну підготовку), аналітично-діагностична (оцінювання фізичного стану), мотиваційна (формування стійкої установки на фізичну активність) та інноваційно-педагогічна (здатність адаптувати сучасні методики до реалій військової служби) [11].

Змістовне наповнення дисципліни забезпечує реалізацію міждисциплінарних зв'язків з предметами "Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт", "Теорія і методика фізичного виховання" "Фізіологія людини", а також сприяє формуванню у студентів інтегрованого уявлення про функціонування опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем у контексті навантажень, властивих військовій службі. Завдяки цьому створюються передумови для ефективного формування цілісної фізкультурної та військово-прикладної освітньої траєкторії.

Емпіричні результати, отримані під час впровадження досліджуваної дисципліни у навчально-тренувальний процес студентів профільних спеціальностей, підтверджують її високу ефективність у підвищенні рівня адаптивності до навантажень, зміцненні опорно-рухового апарату, покращенні соматичних показників (індекс Кетле, частота серцевих скорочень у стані спокою, показники функціональних проб). Систематичне залучення до оздоровчого бігу позитивно впливає на параметри психоемоційного стану (зниження рівня тривожності, зростання самооцінки, зменшення індексу втомлюваності), що надзвичайно важливо для формування психофізіологічної витривалості військовослужбовця.

Важливо підкреслити, що прикладна спрямованість дисципліни полягає не лише у розвитку фізичних якостей, але й у набутті умінь щодо організації занять з легкої атлетики в умовах військової частини, польового табору або на тактичному полігоні. Це формує у здобувачів вищої освіти здатність адаптувати тренувальні програми до польових умов, обмежених ресурсів, зміни кліматичних або часових факторів, а також забезпечує основу для майбутнього наставництва у межах військових колективів. Аналіз освітніх практик засвідчив, що одним із оптимальних шляхів удосконалення навчального процесу є впровадження інтерактивних методів навчання, таких як використання мобільних додатків для моніторингу пульсу, швидкості, тривалості бігу, залучення елементів ігрового моделювання бойових ситуацій (наприклад, біг з вантажем, переміщення за заданим маршрутом з виконанням тактичних завдань), організація квестів і турнірів на витривалість. Такі форми сприяють не лише підвищенню мотивації студентів, але й розвитку критичного мислення, швидкості прийняття рішень, орієнтації в умовах нестабільного середовища, що є надзвичайно важливим у бойових діях [6].

На сучасному етапі особливого значення набуває інтеграція фізичної підготовки з професійно-військовою діяльністю, яка передбачає включення елементів легкої атлетики у бойові тренування. Наприклад, біг на середні дистанції

в бронежилеті моделює умови реального переміщення у зоні бойових дій, а спринтерські вправи на коротких дистанціях формують динамічну реакцію, необхідну для подолання вогневих рубежів. В умовах навчального процесу такі вправи доцільно використовувати під час занять із прикладної фізичної підготовки, на яких відпрацьовуються навички виживання, евакуації поранених, переміщення з амуніцією.

Ще одним важливим вектором є формування у здобувачів педагогічної майстерності, що включає вміння пояснити, продемонструвати, відкоригувати техніку виконання легкоатлетичних вправ. Це особливо важливо для майбутніх військових інструкторів, які нестимуть відповідальність за фізичну підготовку особового складу. У зв'язку з цим актуальним є оновлення навчально-методичного забезпечення дисципліни, впровадження відеоаналізу рухів, індивідуалізованих навчальних траєкторій і форм контролю досягнень.

У межах дослідження також було розроблено методичні рекомендації щодо оптимізації структури навчальної дисципліни. Зокрема, запропоновано перерозподіл годин на користь практичного компоненту, зменшення кількості пасивного слухання лекцій на користь активних тренінгів, впровадження модульного контролю із включенням ситуаційних кейсів, спрямованих на розвиток прикладних навичок. Крім того, акцент зроблено на необхідності врахування регіонального, кліматичного та ресурсного контекстів під час складання робочих програм. У контексті загальної трансформації військової освіти в Україні, що супроводжується модернізацією змісту підготовки відповідно до стандартів НАТО та вимог реального воєнного конфлікту, дисципліна "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг" набуває стратегічного значення. Вона виступає не лише інструментом фізичного вдосконалення, але й засобом формування ментальної стійкості, психологічної готовності до екстремальних навантажень, здатності діяти ефективно в умовах невизначеності та ризику [3].

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що сучасне бачення дисципліни має виходити за межі класичного підходу до легкої атлетики як виключно спортивного напряму. Натомість, її необхідно позиціонувати як мультифункціональний освітньо-прикладний компонент, інтегрований у загальну систему підготовки майбутніх офіцерів, інструкторів та викладачів фізичної культури для Збройних Сил України. Це вимагає оновлення дидактичних підходів, орієнтації на результат, компетентнісний підхід до змісту, широке використання цифрових технологій та адаптації програми до потреб воєнного часу.

Обговорення результатів. Отримані результати дослідження свідчать про високу ефективність навчальної дисципліни "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг" як освітнього компонента, що суттєво впливає на професійне становлення майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у Збройних Силах України. У процесі аналізу емпіричних даних, а також порівняння з існуючими науковими розвідками (І. В. Вацеба, О. М. Філоненко, С. С. Єрмаков, О. С. Цьось)[13; 14], встановлено, що системне залучення студентів до занять із оздоровчого бігу і ходьби сприяє розвитку фізичних якостей, що безпосередньо корелюють із бойовою готовністю, а саме: загальна витривалість, швидкісна витривалість, координаційні здібності, стійкість до гіпоксичних навантажень.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в обґрунтуванні доцільності поєднання оздоровчих і прикладних аспектів легкої атлетики в освітньому процесі з підготовки майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту ЗСУ. Це дає змогу розглядати дисципліну не лише як компонент фізичного виховання, а як інтегрований освітній модуль, що поєднує педагогічну, фізіологічну, психологічну та військово-специфічну складові. Зіставлення результатів з практикою підготовки у провідних військових освітніх закладах (зокрема, Національна академія сухопутних військ імені Петра Сагайдачного, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба) підтвердило релевантність розроблених методичних рекомендацій. Практичне впровадження інтегрованих програм із включенням елементів легкої атлетики у польові заняття забезпечило підвищення ефективності фізичної підготовки та сприяло формуванню ключових професійних компетентностей. Під час обговорення результатів також було зафіксовано певні виклики і обмеження. Зокрема, відзначено, що рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, які вступають на спеціальність "Фізична культура і спорт", є нерівномірним, що потребує диференційованого підходу на початковому етапі вивчення дисципліни. Крім того, певним обмеженням виступає недостатня забезпеченість матеріально-технічною базою в деяких ЗВО, що обумовлює необхідність адаптації тренувальних програм до наявних умов.

Разом з тим, обговорення результатів дало підстави зробити висновок, що впровадження дисципліни "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг" в освітній процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту є доцільним, науково обґрунтованим та відповідає сучасним вимогам військово-професійної підготовки. Вона забезпечує не лише комплексний розвиток фізичних здібностей, а й сприяє формуванню психологічної стійкості, лідерських якостей, а також умінь організовувати та проводити тренування в умовах, наближених до реальних умов несення військової служби.

Висновки. На підставі проведеного аналізу, узагальнення наукових джерел та результатів практичної апробації зроблено низку висновків, що засвідчують високу актуальність та ефективність навчальної дисципліни "Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг" у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту для потреб ЗСУ.

Легка атлетика, зокрема оздоровчий біг та спортивна ходьба, виступає не лише ефективним засобом фізичного вдосконалення, а й важливим освітнім ресурсом для формування професійно значущих компетентностей, необхідних у діяльності військовослужбовців. Її включення до навчального процесу дозволяє цілеспрямовано розвивати витривалість, швидкісно-силові якості, координацію, стійкість до психофізичних навантажень. Наукове обґрунтування впровадження дисципліни підтверджує її інтегративний потенціал, оскільки вона поєднує в собі освітні, оздоровчі, прикладні та військово-професійні функції. Це відповідає концепції компетентнісного підходу у вищій освіті, а також специфічним вимогам до підготовки кадрів для силових структур. Аналіз наукових джерел і практичних напрацювань українських дослідників у сфері фізичного виховання і спорту свідчить про системний підхід до вивчення можливостей легкої атлетики в контексті формування військово-прикладної спрямованості професійної освіти.

Результати педагогічного спостереження та аналізу підтвердили позитивну динаміку в підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів, розвитку функціональних показників та формуванні мотиваційної складової до занять спортом. Зростає готовність майбутніх фахівців до фізичних навантажень, що відповідає вимогам реальних умов проходження військової служби. Практичні результати дослідження демонструють доцільність подальшої оптимізації навчальних програм, зокрема шляхом впровадження інноваційних методик тренувань, диференційованих підходів до навантажень, широкого використання засобів контролю фізичного стану курсантів і студентів.

Перспективним напрямом подальших наукових пошуків є розробка моделей інтеграції дисципліни з іншими освітніми компонентами професійної підготовки військових фахівців, а також удосконалення механізмів моніторингу ефективності фізичної підготовки у ЗВО силового спрямування. Навчальна дисципліна “Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” є важливим чинником підвищення якості професійної освіти у сфері фізичної культури і спорту, що забезпечує підготовку конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно виконувати завдання в умовах сучасних викликів, зокрема в межах діяльності ЗСУ.

Література

1. Качан І. І. (2015). Концептуальні засади фізичного виховання в системі професійної освіти. Київ: Наукова думка. С. 58-70.

2. Сергієнко Л. П. (2013). Контроль та оцінка фізичної підготовленості військовослужбовців. Харків: ПЗУ. С. 112-130.

3. Тимчик О. О. (2017). Формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичного виховання. Львів: Вид-во ЛНУ. С. 45-60.

4. Лузан В. І., Павлов С. О. (2016). Моделювання тренувального процесу в умовах військової служби. Одеса: Миколаїв. С. 90-115.

5. Бальсан В. М., Міщенко О. М. (2018). Вплив циклічних видів рухової активності на психофізіологічний стан військовослужбовців. Київ: Академія. С. 76-92.

6. Дурда М. В. (2020). Оновлення змісту навчальних програм для фахівців фізичної культури в умовах війни. Запоріжжя: ФЕНІКС. С. 102-120.

7. Приступа Є. Н., Мазур Л. О., Тимчак Я. В. (1994). Особливості військово-фізичного виховання в Україні за даними літописів. Роль фізичної культури в здоровому способі життя: тези доп. II Всеукр. наук.-практ. конф. Ч. 1. С. 66-67.

8. Гнидюк О. П., Куценко А. Я. (2022). Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. Академічні студії. Серія «Педагогіка», (2). С. 198-203.

9. Коритко З. О. (2020). Медико-біологічні основи рухової активності: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського. С. 223.

10. Тимчак Я. (2020). Світоглядні засади тіловиховання (фізичного виховання і спорту): навч. посібн. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського. С. 96.

11. Єрмаков С.С. (2011). Психолого-педагогічні аспекти рівня фізичної підготовленості курсантів правоохоронних органів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. №1(91). С. 422-426.

12. Сергієнко Л.П. (2011). Психолого-педагогічні аспекти рівня фізичної підготовленості курсантів правоохоронних органів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. №1(91). С. 422–426.

13. Філоненко О.М. (2004). Ретроспективний аналіз впливу українсько-американських наукових взаємовідносин на розвиток спортивної біохімії у XX столітті. Журнал фізіології. Т. 50, №6. С. 48–56.

14. Цьось О.С. (2019). Розвиток фізичних якостей курсантів вищих військових навчальних закладів України під час тренувань з гирьового спорту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 3К(119). С. 147–152.

15. Лузан В.І. (2020). Загальна фізична підготовка військовослужбовців як основний елемент бойової готовності. Журнал фізичної культури і спорту. №2. С. 34–41.

16. Федак С.С., Афонін В.М., Небожук О.Р., Лашта В.Б. (2016). Рівень функціональної підготовленості військовослужбовців військового коледжу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №6. С. 34–41.

17. Дикий О. (2016). Військове спортивне багатоборство як невід'ємна частина спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців строкової служби. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. №2. С. 32–37.

18. Ролюк О. (2016). Військово-спортивний комплекс як засіб формування загальної фізичної підготовленості військовослужбовців. Молода спортивна наука України. Т. 2(19). С. 231–237.

References

1. Kachan I. I. (2015). Conceptual principles of physical education in the system of professional education. Kyiv: Naukova Dumka. P. 58-70.

2. Sergienko L. P. (2013). Control and assessment of physical fitness of military personnel. Kharkiv: PZU. P. 112-130.

3. Tymchyk O. O. (2017). Formation of professional competencies of future physical education specialists. Lviv: Publishing House of LNU. P. 45-60.

4. Luzan V. I., Pavlov S. O. (2016). Modeling the training process in military service. Odesa: Mykolaiv. P. 90-115.

5. Balsan V. M., Mishchenko O. M. (2018). The influence of cyclic types of motor activity on the psychophysiological state of military personnel. Kyiv: Academy. P. 76-92.

6. Durda M. V. (2020). Updating the content of educational programs for physical education specialists in wartime. Zaporizhzhia: FENIX. P. 102-120.

7. Prystupa E. N., Mazur L. O., Tymchak Ya. V. (1994). Peculiarities of military physical education in Ukraine according to the chronicles. The role of physical education in a healthy lifestyle: theses of the second All-Ukrainian scientific and practical conference. Part 1. P. 66-67.

8. Hnydyuk O. P., Kutsenko A. Ya. (2022). Physical training of military personnel, main problems and solutions. Academic studies. Series "Pedagogy", (2). P. 198-203.

9. Korytko Z. O. (2020). Medical and biological foundations of motor activity: a manual. Lviv: Ivan Bobersky State University of Physical Education. P. 223.

10. Tymchak Ya. (2020). Worldview principles of physical education (physical education and sports): a manual. Lviv: Ivan Bobersky State University of Physical Education. P. 96.

11. Yermakov S.S. (2011). Psychological and pedagogical aspects of the level of physical fitness of cadets of law enforcement agencies of Ukraine. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. No. 1(91). P. 422-426.

12. Sergienko L.P. (2011). Psychological and pedagogical aspects of the level of physical fitness of cadets of law enforcement agencies of Ukraine. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. No. 1(91). P. 422–426.

13. Filonenko O.M. (2004). Retrospective analysis of the influence of Ukrainian-American scientific relations on the development of sports biochemistry in the 20th century. Journal of Physiology. Vol. 50, No. 6. P. 48–56.

14. Tsyos O.S. (2019). Development of physical qualities of cadets of higher military educational institutions of Ukraine during kettlebell training. Scientific journal of the National University named after M.P. Dragomanov. Issue 3K(119). P. 147–152.

15. Luzan V.I. (2020). General physical training of military personnel as the main element of combat readiness. Journal of Physical Culture and Sports. No. 2. P. 34–41.

16. Fedak S.S., Afonin V.M., Nebozhuk O.R., Lashta V.B. (2016). The level of functional preparedness of military personnel of the military college. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 6. pp. 34–41.

17. Dykyi O. (2016). Military sports all-around as an integral part of special physical training of military personnel on conscription. // Physical education, sports and health culture in modern society. No. 2. pp. 32–37.

18. Rolyuk O. (2016). Military sports complex as a means of forming the general physical preparedness of military personnel. Young sports science of Ukraine. Vol. 2(19). pp. 231–237.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).03
УДК 796.071.2:796.253-053.5:612.766:612.172:612.014.42

Білов С.О.
аспірант
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-2050-3142
Тищенко В.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-9540-9612

ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ЮНИХ ПЛАВЦІВ У ПРОЦЕСІ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ

У статті представлено результати педагогічного експерименту, спрямованого на оцінку ефективності розробленої експериментальної програми підготовки плавців віком 10–11 років у підготовчий період річного макроциклу. Програма мала комплексний характер і поєднувала темпові, інтервальні та функціонально орієнтовані навантаження, які були спрямовані на цілеспрямовану активацію аеробного, анаеробно-алактатного та анаеробно-лактатного механізмів енергозабезпечення. У дослідженні взяли участь 86 спортсменів, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи. Оцінювання динаміки результатів здійснювалося за показниками часу пропливання на дистанціях 25, 50, 800 м різними стилями, а також за результатами інтервального плавання (4×50 м із фіксованим відпочинком). Встановлено статистично достовірне покращення показників спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній групі в порівнянні з контрольною. Зокрема, зафіксовано значуще скорочення часу подолання усіх змагальних дистанцій, що підтверджує зростання функціональних резервів спортсменів та ефективність впливу програми на енергетичну потужність. У хлопців і дівчат експериментальної групи спостерігалося істотне зростання швидкісної витривалості та поліпшення здатності до повторного зусилля в умовах обмеженого часу на відновлення. Динаміка в контрольних групах, що тренувалися за типовими програмами ДЮСШ, виявилася переважно тенденційною та статистично невірогідною. Результати дослідження підтверджують наукову й практичну доцільність впровадження запропонованої програми до системи багаторічної підготовки плавців на ранньому етапі спортивної спеціалізації.

Ключові слова: *плавання, спеціальна підготовленість, діти 10–11 років, функціональні резерви, витривалість, енергозабезпечення, інтервальне навантаження*

Bilov Serhii, Valeria Tyshchenko Formation of Functional Reserves in Young Swimmers During Interval Training.

The article presents the results of a pedagogical experiment aimed at evaluating the effectiveness of a specially designed training program for 10–11-year-old swimmers during the preparatory phase of the annual macrocycle. The program had a comprehensive structure and integrated tempo, interval, and functionally oriented loads aimed at targeted activation of the aerobic, anaerobic-alactate, and anaerobic-lactate energy supply mechanisms. The study involved 86 athletes, who were divided into control and experimental groups. The dynamics of results were assessed based on swimming time over distances of 25, 50, and 800 meters using various strokes, as well as performance in interval swimming (4×50 m with fixed rest). Statistically significant improvements in special physical fitness indicators were recorded in the experimental group compared to the control. In particular, a notable reduction in the time required to complete all competitive distances was observed, indicating increased functional reserves and the effectiveness of the program's impact on energy capacity. Boys and girls in the experimental group demonstrated a substantial increase in speed endurance and improved ability to perform repeated efforts under limited recovery conditions. The dynamics in the control groups, which trained according to standard youth sports school programs, were predominantly trend-based and statistically insignificant. The results confirm the scientific and practical relevance of implementing the proposed program into the system of long-term swimmer development at the early stages of sport specialization.

Keywords: *swimming, special physical fitness, children aged 10–11, functional reserves, endurance, energy supply, interval training*

Аналіз літератури у контексті дослідження. Ефективність підготовки плавців молодшого віку в значній мірі зумовлюється не лише обсягом і спрямованістю навантажень, а й науково обґрунтованим вибором засобів розвитку аеробної та анаеробної витривалості, що є основою функціональної та змагальної ефективності. Аналіз сучасних джерел дозволяє виокремити кілька ключових наукових позицій, що лягли в основу експериментальної програми.

Значний внесок у дослідження дихальної функції у плаванні зроблено Keskinen et al. [7]. У своїй роботі вони показали, що кінетика VO_2 та частота дихання під час вільного плавання може бути ключовим предиктором витривалості та адаптації до об'ємного навантаження, що актуалізує необхідність оцінки функціонального стану у дітей під час програмної підготовки.

У власних дослідженнях доведено, що цілеспрямоване коригування структури тренувального навантаження на етапі попередньої базової підготовки сприяє значному покращенню спеціальної фізичної підготовленості плавців 10–11 років. Зокрема, ми підкреслили важливість розвитку всіх трьох механізмів енергозабезпечення – аеробного, анаеробно-алактатного та анаеробно-лактатного – через комбінацію інтервальних, темпових і функціональних вправ. Результати досліджень свідчать про суттєве зростання швидкісної витривалості за умов варіативного тренувального навантаження [1; 2].

У роботі Barbosa et al. визначено, що ефективність плавця є результатом взаємодії біомеханічних параметрів техніки та енергетичних характеристик, зокрема рівня VO_2max, лактатного порогу й ефективності кисневого обміну, що підтверджує необхідність поєднання технічної та функціональної підготовки у тренувальному процесі [5].

На національному рівні Пікуш Н. М. та співавт. дослідили вплив функціонального тренування на витривалість юних плавців. Дослідники дійшли висновку, що зміна характеру вправ із загальнорозвивальних на функціонально орієнтовані дозволяє досягти більшої активності дихального апарату та економізації енергозабезпечення, особливо в умовах високоінтенсивного інтервального навантаження [3].

Hellard et al. (2006) встановили, що стабільність технічних та енергетичних характеристик у плавців високого рівня прямо пов'язана з якістю побудови тренувального мікроциклу, особливо в підготовчий період [6]. Автори відзначають, що навіть у межах одного стилю (вільного) зміни у тривалості зусиль, темпі та інтервалах відпочинку впливають на адаптацію серцево-судинної та м'язової систем.

Єрмаков С.С. (2021) у своїй роботі звернув увагу на вікову специфіку розвитку витривалості та необхідність індивідуалізації тренувального процесу у дітей віком 10–12 років [4]. Його дослідження акцентують на ефективності поєднання різних видів навантаження – об'ємного (для розвитку аеробних систем) і спринтерського (для стимуляції анаеробного компоненту), що узгоджується з моделлю нашої експериментальної програми.

Таким чином, сукупність наукових підходів – як вітчизняних, так і зарубіжних – підтверджує актуальність реалізованого підходу до комплексного розвитку функціональної підготовленості юних плавців. Побудована на цій основі експериментальна програма не лише відповідає сучасним науковим уявленням, але й демонструє практичну ефективність у коротко- та середньостроковій перспективі.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана у відповідності до тем: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022−2026 рр.

Мета статті – вивчення динаміки результатів, що характеризують потужність аеробного та анаеробного (алакта́тного і лакта́тного) енергозабезпечення у хлопців і дівчат за умов цілеспрямованого педагогічного впливу.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилося у підготовчий період річного тренувального циклу та охопило 86 плавців віком 10–11 років, яких було розподілено на експериментальні та контрольні групи (по 44 дівчини та 42 хлопці відповідно). Плавці експериментальних груп працювали за спеціально розробленою програмою, інтегрованою в навчально-тренувальний процес, яка передбачала вдосконалення енергетичних систем організму в умовах навантажень різної тривалості та інтенсивності.

Для оцінки ефективності програми проводився комплексний аналіз показників: пропливання дистанцій 25–800 м різними стилями (вільним стилем, брасом, батерфляєм, на спині); фізіологічного стану серцево-судинної та дихальної

систем; рівня фізичної працездатності та максимального споживання кисню (відносний VO_2max); швидкісної витривалості в умовах інтервального навантаження (4×50 м із паузою 15 с).

Методами дослідження виступили педагогічне тестування, фізіологічні вимірювання, а також математико-статистична обробка результатів. Порівняння показників між групами здійснювалося з використанням t-критерію Стьюдента, рівень статистичної значущості приймався на $p<0,05$; $p<0,01$; $p<0,001$.

Результати засвідчили достовірне покращення фізичної та функціональної підготовленості в експериментальних групах, що підтверджує доцільність впровадження програми в систему багаторічної підготовки плавців.

Експериментальна програма була розроблена з урахуванням вікових особливостей плавців 10–11 років та адаптована до підготовчого періоду річного тренувального макроциклу. Вона мала комплексний характер і була спрямована на поетапне підвищення ефективності функціональних систем організму, що забезпечують рухову діяльність у водному середовищі. Основною метою програми було розвиток потужності аеробного та анаеробного (алактáтного і лактáтного) механізмів енергозабезпечення через інтенсивні, варіативні та цілеспрямовані фізичні навантаження.

Структурні компоненти програми включали:

1. Засоби розвитку загальної фізичної підготовленості: вправи на розвиток сили, швидкості, координації, рухливості в суглобах; комплекси загальнорозвивальних вправ у воді та на суші.
2. Засоби розвитку спеціальної витривалості та швидкісної працездатності: інтервальне плавання із варіацією стилів та відпочинкових інтервалів (наприклад, 4×50 м з паузою 15 с); повторні запливи на середні та довгі дистанції (від 50 м до 800 м); використання змагального темпу для формування стійкості до лактатного навантаження.
3. Засоби підвищення ефективності енергозабезпечення: плавання в зоні аеробного навантаження (65–80% від максимального пульсу); спринтерські запливи з максимальною інтенсивністю (для розвитку алактатної потужності); плавання з обтяженням або технічними пристроями для підвищення опору.
4. Регламентоване навантаження і відпочинок: побудова мікроциклів за принципом чергування навантажувальних і відновлювальних днів; індивідуалізація навантаження відповідно до динаміки адаптацій спортсменів.
5. Контроль і корекція: періодичне педагогічне тестування спеціальної витривалості (50 м, 800 м, спліти 4×50 м); оцінка функціонального стану (дихальна функція, частота серцевих скорочень, VO_2max тощо).

Тривалість реалізації програми становила 20 тижнів, упродовж яких відстежувалася динаміка спортивних результатів за основними дистанціями. Отримані дані свідчать про перевагу запропонованої програми над традиційною моделлю ДЮСШ у формуванні основ енергетичної та функціональної підготовленості юних плавців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективність розробленої експериментальної програми в підготовчому періоді етапу попередньої базової підготовки визначалася за показниками її впливу на потужність в зоні аеробного та анаеробного (алактатного і лактатного) енергозабезпечення (пропливання змагальних дистанцій різними стилями), результати оцінки функціонального стану системи зовнішнього дихання, серцево-судинної системи, фізичної працездатності та відносного показника максимального поглинання кисню після 20 тижнів підготовчого періоду річного макроциклу.

Впровадження в навчально-тренувальний процес хлопців-плавців експериментальної програми позитивно вплинуло на спеціальну підготовленість, результати якої наведені в таблиці 1. Розроблена експериментальна програма підготовки інтегрована в навчально-тренувальний процес плавців у підготовчий період річного макроциклу та чинила істотний вплив на показники фізичної та функціональної підготовленості. Застосування розробленої програми упродовж 20-тижневого формувального експерименту сприяло вірогідному зростанню показників пропливання різних дистанцій, що свідчило про поліпшення аеробного, анаеробно-алактатного та анаеробно-лактатного механізмів енергозабезпечення.

Таблиця 1

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості хлопців 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки на формувальному етапі дослідження (n=42)

Показник	Експериментальна група (n=22)			Контрольна група (n=20)		
	до	після	p	до	після	p
Дистанція 25 м вільним стилем, с	16,50±0,18	15,20±0,18 ***	<0,001	16,35±0,17	16,15±0,18	>0,05
Дистанція 800 м вільним стилем, с	792,12±8,22	780,00±8,21 ***	<0,001	794,12±8,44	790,12±8,41	>0,05
Дистанція 50 м вільним стилем, с	35,40±1,25	28,40±1,25 **	<0,001	35,60±1,24	33,60±1,27	>0,05

Дистанція 50 м брасом, с	49,33±1,88	40,33±1,82 **	<0,001	49,32±1,89	47,33±1,87	>0,05
Дистанція 50 м батерфляєм, с	43,31±1,93	35,31±1,77 **	<0,001	43,55±2,13	42,60±2,13	>0,05
Дистанція 50 м на спині, с	40,42±1,14	32,42±1,13 ***	<0,001	40,33±1,15	38,38±1,18	>0,05
Плавання вільним стилем 4×50 м з інтервалом відпочинку 15 с						
1-й відрізок, с	40,99±1,23	28,90±1,22 ***	<0,001	39,99±1,32	35,99±1,38	<0,05
2-й відрізок, с	42,19±1,47	32,19±1,45 **	<0,001	42,04±1,52	37,24±1,41	<0,05
3-й відрізок, с	43,61±1,49	34,73±1,48 *	<0,001	43,88±1,51	39,89±1,42	>0,05
4-й відрізок,с	45,63±1,57	36,23±1,55 **	<0,001	45,96±1,67	43,88±1,55	>0,05

Примітки: * – p<0,05; **– p<0,01; ***– p<0,001 при порівнянні кінцевих показників хлопців експериментальної та контрольної групи

Слід зазначити, що після завершення формувального експерименту час пропливання дистанції 25 м вільним стилем у хлопців експериментальної групи вірогідно поліпшився на 1,30 с (p<0,001), що свідчить про збільшення потужності анаеробно-алактатного механізмів енергозабезпечення; дистанції 800 м – на 12,12 с (p<0,001), що свідчить про ефективність впливу занять за експериментальною програмою на працездатність в зоні аеробного енергозабезпечення; дистанції 50 м вільним стилем – на 7,00 с (p<0,001), дистанції 50 м брасом – на 9,33 с (p<0,001), дистанції 50 м батерфляєм – на 8,00 с (p<0,001), дистанції 50 м на спині – на 8,00 с (p<0,001), що свідчило про збільшення потужності анаеробно-лактатного механізму енергозабезпечення.

У хлопців-плавців експериментальної групи після завершення дослідження спостерігалося суттєве поліпшення часу пропливання вільним стилем 4×50 м з інтервалом відпочинку 15 с, зокрема час подолання першого відрізку поліпшився на 12,09 с (p<0,001), другого відрізку – на 10,00 с (p<0,001), третього відрізку – на 8,88 с (p<0,001), четвертого відрізку – на 9,40 с (p<0,001).

За період реалізації формувального експерименту у плавців контрольної групи, які займались за програмою для ДЮСШ, відмічалася лише тенденція до покращення результату на дистанції 25 м вільним стилем на 0,20 с (p>0,05), дистанції 800 м вільним стилем – на 4,12 с (p>0,05), дистанції 50 м вільним стилем – на 2,00 с (p>0,05), дистанції 50 м брасом – на 1,99 с (p>0,05), дистанції 50 м батерфляєм – на 1,15 с (p>0,05), дистанції 50 м на спині – на 1,95 с (p>0,05), що вказує на зменшення часу пропливання цих дистанцій, однак ця позитивна динаміка не була статистично значущою (p>0,05).

У хлопців-плавців контрольної групи після завершення дослідження спостерігалося достовірне поліпшення часу пропливання вільним стилем 4×50 м з інтервалом відпочинку 15 с, зокрема час подолання першого відрізку поліпшився на 4,00 с (p<0,05), другого відрізку – на 4,80 с (p<0,05), третього відрізку – на 3,99 с (p>0,05), четвертого відрізку – на 2,08 с (p>0,05).

Порівняння часу пропливання дистанцій між хлопцями-плавцями експериментальної та контрольної груп показало значні переваги на боці експериментальної групи. Зокрема, час подолання дистанції 25 м вільним стилем був вірогідно кращим у плавців експериментальної групи порівняно з контрольною на 1,05 с (p<0,001), дистанції 800 м вільним стилем – на 10,12 с (p<0,001), дистанції 50 м вільним стилем – на 5,20 с (p<0,01), дистанції 50 м брасом – на 7,33 с (p<0,001), дистанції 50 м батерфляєм – на 7,29 с (p<0,01), дистанції 50 м на спині – на 5,96 с (p<0,001), що свідчило про збільшення потужней різних систем енергозабезпечення під впливом реалізованої експериментальної програми.

У хлопців-плавців експериментальної групи під час порівняння з контрольною групою часу пропливання вільним стилем 4×50 м з інтервалом відпочинку 15 с також зазначені статистично значущі переваги: зокрема час подолання першого відрізку був кращим на 7,09 с (p<0,001), другого відрізку – на 5,05 с (p<0,01), третього відрізку – на 5,16 с (p<0,05), четвертого відрізку – на 7,65 с (p<0,01).

Порівняння змін часу пропливання дистанцій між хлопцями-плавцями експериментальної та контрольної груп показало значно кращу зміну у % у хлопців експериментальної групи, зокрема, час подолання дистанції 25 м вільним

стилем у хлопців експериментальної групи поліпшився на 7,88% проти 1,23 % в контрольній групі, дистанції 800 м вільним стилем – на 1,54% і 0,54%, дистанції 50 м вільним стилем – на 19,78% і 5,62%, дистанції 50 м брасом – на 18,25% і 4,04%, дистанції 50 м батерфляєм – на 18,48% і 2,07%, дистанції 50 м на спині – на 19,80% і 4,84%, подолання першого відрізку – на 29,50% і 10,01%, другого відрізку – на 23,71% і 11,42%, третього відрізку – на 20,37% і 9,10%, четвертого відрізку – на 20,54% і 4,53%.

Застосування експериментальної програми в групі дівчат-плавців також позитивно вплинуло на їх спеціальну підготовленість, результати якої наведені в таблиці 2.

Після завершення дослідження час пропливання дистанції 25 м вільним стилем у дівчат експериментальної групи також вірогідно поліпшився аналогічного хлопцям на 1,70 с ($p<0,001$); дистанції 800 м – на 17,47 с ($p<0,001$); дистанції 50 м вільним стилем – на 8,65 с ($p<0,001$), дистанції 50 м брасом – на 11,07 с ($p<0,001$), дистанції 50 м батерфляєм – на 7,66 с ($p<0,001$), дистанції 50 м на спині – на 8,00 с ($p<0,001$), що свідчило про збільшення потужності анаеробно-лактатного механізму енергозабезпечення.

Таблиця 2

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості дівчат 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки на формувальному етапі дослідження (n=44)

Показник	Експериментальна група (n=22)			Контрольна група (n=22)		
	до	після	p	до	після	p
Дистанція 25 м вільним стилем, с	16,88±0,17	15,18±0,19 ***	<0,001	16,88±0,17	16,15±0,18	>0,05
Дистанція 800 м вільним стилем, с	799,47±7,33	782,00±7,91 ***	<0,001	798,47±7,33	790,12±8,41	>0,05
Дистанція 50 м вільним стилем, с	37,60±1,29	28,95±1,33 **	<0,001	37,80±1,29	34,60±1,27	<0,05
Дистанція 50 м брасом, с	51,50±1,88	40,43±1,83 **	<0,001	51,90±1,87	49,33±1,87	>0,05
Дистанція 50 м батерфляєм, с	44,54±2,02	36,88±1,79 **	<0,001	44,58±1,92	43,55±2,13	>0,05
Дистанція 50 м на спині, с	40,88±1,13	32,88±1,13 ***	<0,001	40,93±1,33	39,33±1,18	>0,05
Плавання вільним стилем 4×50 м з інтервалом відпочинку 15 с						
1-й відрізок, с	40,88±1,23	32,90±1,23 **	<0,001	39,98±1,32	36,99±1,22	<0,05
2-й відрізок, с	42,99±1,46	34,14±1,44 **	<0,001	42,14±1,52	38,84±1,41	<0,05
3-й відрізок, с	44,22±1,47	35,88±1,49 *	<0,001	43,98±1,51	42,88±1,42	>0,05
4-й відрізок,с	45,96±1,42	37,77±1,55 **	<0,001	45,86±1,66	43,96±1,55	>0,05

Примітки: * – $p<0,05$; **– $p<0,01$; ***– $p<0,001$ при порівнянні кінцевих показників дівчат експериментальної та контрольної групи

У дівчат-плавців експериментальної групи після завершення дослідження спостерігалося суттєве поліпшення часу пропливання вільним стилем 4×50 м з інтервалом відпочинку 15 с, зокрема час подолання першого відрізку поліпшився на 7,98 с ($p<0,001$), другого відрізку – на 8,85 с ($p<0,001$), третього відрізку – на 8,34 с ($p<0,001$), четвертого відрізку – на 8,19 с ($p<0,001$).

Наприкінці реалізації формувального експерименту у дівчат контрольної групи, які займались за стандартною програмою ДЮСШ, відмічалася лише тенденція до покращення результату на дистанції 25 м вільним стилем на 0,73 с ($p>0,05$), дистанції 800 м вільним стилем – на 8,35 с ($p>0,05$), дистанції 50 м вільним стилем – на 3,20 с ($p>0,05$), дистанції 50 м брасом – на 2,57 с ($p>0,05$), дистанції 50 м батерфляєм – на 1,03 с ($p>0,05$), дистанції 50 м на спині – на 1,60 с ($p>0,05$), що вказує на позитивну динаміку, яка не була статистично вірогідною ($p>0,05$).

У дівчат-плавців контрольної групи на формувальному етапі дослідження відбулося достовірне поліпшення часу пропливання вільним стилем 4×50 м з інтервалом відпочинку 15 с, зокрема час подолання першого відрізку поліпшився на 2,99 с ($p<0,05$), другого відрізку – на 3,30 с ($p<0,05$), третього відрізку – на 1,10 с ($p>0,05$), четвертого відрізку – на 1,90 с ($p>0,05$).

Порівняння часу подолання дистанцій між дівчатами обох груп показало значні переваги застосування експериментальної програми. Зокрема, час подолання дистанції 25 м вільним стилем був вірогідно кращим у дівчат експериментальної групи порівняно з контрольною на 0,97 с ($p<0,001$), дистанції 800 м вільним стилем – на 8,12 с ($p<0,001$), дистанції 50 м вільним стилем – на 5,65 с ($p<0,01$), дистанції 50 м брасом – на 8,90 с ($p<0,01$), дистанції 50 м батерфляєм – на 6,67 с ($p<0,01$), дистанції 50 м на спині – на 6,45 с ($p<0,001$), що свідчило про збільшення потужней різних систем енергозабезпечення під впливом впровадженої експериментальної програми.

У дівчаи-плавців експериментальної групи під час порівняння з контрольною групою часу пропливання вільним стилем 4×50 м з інтервалом відпочинку 15 с також зазначені статистично значущі переваги: зокрема час подолання першого відрізку був кращим на 4,09 с ($p<0,01$), другого відрізку – на 4,70 с ($p<0,01$), третього відрізку – на 7,0 с ($p<0,05$), четвертого відрізку – на 6,19 с ($p<0,01$).

Порівняння змін у відсотках часу пропливання дистанцій між дівчатами-плавцями експериментальної та контрольної груп показало значно кращу зміну у % у дівчат експериментальної групи, зокрема, час подолання дистанції 25 м вільним стилем у дівчат експериментальної групи поліпшився на 10,11% проти 4,14 % в контрольній групі, дистанції 800 м вільним стилем – на 1,54% і 0,54%, дистанції 50 м вільним стилем – на 2,19% і 1,05%, дистанції 50 м брасом – на 23,01% і 8,47%, дистанції 50 м батерфляєм – на 17,20% і 2,32%, дистанції 50 м на спині – на 19,57% і 3,91%, подолання першого відрізку – на 19,53% і 7,48%, другого відрізку – на 20,59% і 7,84%, третього відрізку – на 18,87% і 2,51%, четвертого відрізку – на 17,82% і 4,15%.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати дослідження свідчать про високу ефективність запропонованої експериментальної програми підготовки юних плавців у підготовчий період річного макроциклу. Застосування інтервальних, варіативних та функціонально орієнтованих тренувальних засобів дозволило досягти достовірного покращення показників спеціальної фізичної підготовленості як у хлопців, так і у дівчат віком 10–11 років. Зокрема, було зафіксовано вірогідне зменшення часу пропливання на дистанціях 25 м, 50 м (усіма стилями) та 800 м, що свідчить про підвищення потужності анаеробно-алактатного, анаеробно-лактатного та аеробного енергозабезпечення; статистично значуще покращення показників інтервального плавання 4×50 м, що відображає зростання швидкісної витривалості та здатності до відновлення між повторними зусиллями; перевагу результативності в експериментальних групах у порівнянні з контрольною, де позитивна динаміка мала переважно тенденційний, але не вірогідний характер.

Таким чином, запропонована програма може бути рекомендована для широкого впровадження в навчально-тренувальний процес спортивних шкіл та клубів із плавання як ефективний засіб формування функціональної готовності на ранніх етапах спортивної підготовки.

До перспектив подальших досліджень належить вивчення довготривалого впливу експериментальної програми на адаптаційні можливості організму плавців упродовж наступних етапів підготовки.

Література

1.Білов С. О., Тищенко В. О. Характеристика спеціальної фізичної підготовленості плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки // Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. № 3. С. 112–121.

2.Білов С. О., Тищенко В. О. Аналіз енергетичних механізмів та оптимізація тренувальних навантажень у молодих плавчих // Олімпійський та паралімпійський спорт. 2024. № 2. С. 5–10.

3.Пікуш Н. М., Соколова О. В., Караулова С. І. Функціональне тренування у підготовці юних плавців: вплив на дихальні показники та витривалість // Фізичне виховання та спорт. 2024. № 1. С. 54–60.

4.Єрмаков С. С. Вікова специфіка розвитку витривалості у плаванні: науково-практичний підхід // Теорія і методика фізичного виховання. 2021. № 2. С. 31–36.

5.Barbosa T. M., Silva A. J., Reis V. M., Marinho D. A., Bragada J. A., Costa A. M. Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: Updating the state of the art // Journal of Science and Medicine in Sport. 2010. Vol. 13, Issue 2. P. 262–269.

6.Hellard P., Avalos M., Lacoste L., Barale F., Chatard J. C., Millet G. The influence of performance level on the stability of technical and energetic parameters in elite freestyle swimmers // Journal of Sports Sciences. 2006. Vol. 24, Issue 3. P. 227–235.

7.Keskinen K. L., Rodríguez F. A., Keskinen O. P. Respiratory responses and VO_2 kinetics during free swimming // International Journal of Sports Medicine. 2003. Vol. 24(6). P. 444–451.

References

1.Bilov, S. O., & Tyshchenko, V. O. (2024). Kharakterystyka spetsial'noi fizychnoi pidhotovlenosti plavtsiv 10–11 rokiv na etapi poperedn'oi bazovoi pidhotovky [Characteristics of special physical fitness of 10–11-year-old swimmers at the preliminary basic training stage]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, (3), 112–121.

2.Bilov, S. O., & Tyshchenko, V. O. (2024). Analiz enerhetychnykh mekhanizmiv ta optymizatsiia trenoval'nykh navantazhen' u molodykh plavchykh [Analysis of energy mechanisms and optimization of training loads in young female swimmers]. *Olimpiiskyi ta Paralimpiiskyi Sport*, (2), 5–10.

3.Pikush, N. M., Sokolova, O. V., & Karaulova, S. I. (2024). Funktsional'ne trenuvannia u pidhotovtsi yunykh plavtsiv: vplyv na dykhal'ni pokaznyky ta vytryvalist' [Functional training in the preparation of young swimmers: Effects on respiratory indicators and endurance]. *Fizychne vykhovannia ta sport*, (1), 54–60.

4.Yermakov, S. S. (2021). Vikova spetsyfika rozvytku vytryvalosti u plavanni: naukovo-praktychyi pidkhid [Age-specific endurance development in swimming: A scientific-practical approach]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*, (2), 31–36.

5.Barbosa, T. M., Silva, A. J., Reis, V. M., Marinho, D. A., Bragada, J. A., & Costa, A. M. (2010). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: Updating the state of the art. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(2), 262–269.

6.Hellard, P., Avalos, M., Lacoste, L., Barale, F., Chatard, J. C., & Millet, G. (2006). The influence of performance level on the stability of technical and energetic parameters in elite freestyle swimmers. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 227–235.

7.Keskinen, K. L., Rodríguez, F. A., & Keskinen, O. P. (2003). Respiratory responses and VO_2 kinetics during free swimming. *International Journal of Sports Medicine*, 24(6), 444–451.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).04
УДК: 796.015:796.012.2:355.287

Бочкарев С.В.
кандидат технічних наук, доцент,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
http://orcid.org/0000-0003-4399-7907
Євтифієв А.С.
доцент,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-5192-548X
Євтифієва І.І.
доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-3170-8787

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОГРАМАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ

У статті розглядаються сучасні підходи до організації та управління програмами адаптивної фізичної культури у реабілітаційних центрах для військовослужбовців. На основі аналізу вітчизняного та міжнародного досвіду (зокрема, країн НАТО) визначено ключові чинники ефективної реабілітації, серед яких: індивідуалізований підхід до розробки програм з урахуванням виду та ступеня уражень, застосування інноваційних технологій, а також комплексний психологічний супровід. Запропоновано практичні рекомендації щодо вдосконалення державного регулювання у цій сфері, включаючи: розробку стандартизованих програм на основі доказової медицини; створення ефективної системи міжвідомчої взаємодії; впровадження сучасних методів оцінки ефективності реабілітації. Особливу увагу приділено критеріям оцінки якості реабілітаційних послуг, таким як: динаміка фізичного відновлення, рівень соціальної адаптації та суб'єктивна оцінка пацієнтами результатів лікування. Результати дослідження підтверджують доцільність застосування комплексного підходу, що поєднує організаційні, медичні та соціальні аспекти реабілітаційного процесу.

Ключові слова: *адаптивна фізична культура, реабілітація військових, управління програмами, телереабілітація, соціальна реінтеграція.*

Bochkarev Sergiy, Yevtyfiiev Andrii, Yevtyfiieva Iryna. Organization and management of adaptive physical culture programs in rehabilitation centers for military. *This study investigates the organizational and managerial aspects of adaptive physical culture programs in military rehabilitation centers, with particular focus on optimizing rehabilitation outcomes for veterans with combat-related injuries. The research employs a comprehensive methodology combining systematic literature review, comparative analysis of international best practices (particularly from NATO countries), and evaluation of existing Ukrainian rehabilitation models. Key findings highlight three critical success factors: personalized rehabilitation programs tailored to specific injury profiles, integration of cutting-edge technologies including tele-rehabilitation platforms and immersive virtual reality systems, and implementation of trauma-informed psychological support throughout the rehabilitation process. The study demonstrates how*

tele-rehabilitation solutions overcome geographical barriers to care continuity, while VR technologies significantly enhance both physical recovery and cognitive rehabilitation through gamified therapeutic interventions. The paper proposes a framework for enhancing regulatory mechanisms, emphasizing: standardized evidence-based protocols, inter-institutional collaboration networks, and quality assurance systems incorporating digital monitoring tools. Quantitative and qualitative evaluation metrics are established, assessing physical recovery parameters, psychosocial reintegration indicators, and patient-reported satisfaction levels. Comparative analysis reveals that successful international models combine centralized quality control with local implementation flexibility – an approach particularly relevant for Ukraine's post-war rehabilitation infrastructure development. The research identifies current gaps in Ukraine's APC system, including uneven resource distribution and insufficient specialist training, while proposing targeted solutions based on adaptable NATO frameworks. Practical implications include: optimized resource allocation algorithms, competency standards for rehabilitation teams, and technology integration guidelines. The study concludes that effective military rehabilitation requires synergistic coordination between medical, physical, and psychosocial interventions, supported by robust management systems and innovative technological solutions. Future research directions should examine long-term outcomes of technology-assisted rehabilitation and economic models for sustainable program implementation.

Keywords: *adaptive physical culture, military rehabilitation, program management, tele-rehabilitation, social reintegration.*

Постановка проблеми. Сучасні військові конфлікти, зокрема повномасштабні бойові дії, призводять до значного зростання кількості військовослужбовців з травмами, пораненнями та психофізіологічними порушеннями, що вимагає комплексної реабілітації [1; 2]. Одним із ключових елементів відновлення є адаптивна фізична культура (АФК), яка сприяє фізичному, психологічному та соціальному реабілітуванню [3; 4]. Однак ефективність застосування програм АФК у реабілітаційних центрах для військових залежить від чіткої організації та управління, включаючи планування, ресурсне забезпечення, кваліфікацію фахівців і індивідуалізацію підходів. На сьогодні існує недостатня уніфікація методик, обмежена доступність спеціалізованих програм для різних типів уражень, а також нестача досліджень щодо оптимізації управлінських процесів у цій сфері. Це логічно обумовлює необхідність наукового аналізу та розробки практичних рекомендацій щодо вдосконалення організаційно-управлінських механізмів реабілітаційних програм АФК для військових, з урахуванням міжнародного досвіду та специфіки національної системи медико-соціальної підтримки.

Аналіз літературних джерел. Сучасні дослідження в галузі АФК та фізичної реабілітації військових демонструють зростаючий інтерес до питань організації та управління реабілітаційними програмами. У контексті публічного управління Вавренюк С. А. (2022) аналізує складові механізмів розвитку фізичної культури, акцентуючи увагу на необхідності системного підходу до формування державної політики, зокрема у закладах вищої освіти [2]. Ці висновки доповнюються дослідженням Беленюка Ж. В. (2023), що розглядає механізми публічного управління у сфері фізичного виховання в умовах повоєнного відновлення, підкреслюючи важливість адаптації управлінських рішень до специфіки соціально-економічних викликів [3]. Питання державного регулювання фізичної культури та спорту детально висвітлені у монографії Вавренюк С. А. та співавторів (2020), де обґрунтовано необхідність інтеграції реабілітаційних програм для військових у загальнодержавну систему фізкультурно-оздоровчої діяльності [4]. Міжнародний досвід підтверджує, що ефективність таких програм залежить не лише від адміністративних рішень, а й від застосування теорій зміни поведінки, як доводять Karloh M. та ін. (2023), які вивчали бар'єри до участі у реабілітаційних програмах та роль мотиваційних механізмів у подоланні цих обмежень [5]. Сучасні технології, зокрема телемедицина, відіграють важливу роль у реабілітації. McHugh M. C. та співавт. (2024) довели ефективність телеконсультацій пацієнтів із хронічним болем, що є актуальним для ветеранів із пошкодженнями опорно-рухового апарату [6]. Окрему увагу приділено профілактиці кардіометаболічних ускладнень: Nash M. S. та Kressler J. (2016) запропонували моделі втручань для боротьби з ожирінням та гіподинамією, що особливо важливо для військових із обмеженими фізичними можливостями [7].

Психологічний супровід є невід'ємною частиною реабілітації. Venkatesan U. M. та Ramanathan-Elion D. M. (2022) довели ефективність психологічних освітніх програм для ветеранів із легкими черепно-мозковими травмами, що сприяє кращій соціальній реінтеграції [8]. Також важливі сучасні інноваційні підходи, такі як віртуальна реальність, досліджені Groenveld T. D. та співавт. (2024), які виявили позитивний вплив віртуальних тренувань на відновлення пацієнтів із травмами грудної клітини [9].

Важливим аспектом є використання евіденс-підходів. Hilliard J. E. та ін. (2020) наголошують на необхідності доказової бази при підборі ортезів та протезів, що критично для ветеранів із ампутаціями [10]. Дослідження Wehman P. та співавт. (2019) підкреслюють значення багатопрофільної реабілітації для ветеранів із політравмами, включаючи фізичну, психологічну та професійну адаптацію [11]. Окремо варто відзначити роботу Darroch F. E. та ін. (2020), які запропонували травмо-інформовані підходи до фізичної активності, що дозволяє мінімізувати ризики ретравматизації у ветеранів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) [12]. Аналіз останніх досліджень в окресленому напрямку підтверджує, що організація та управління програмами АФК для військових вимагає комплексного підходу, що поєднує державне управління, інноваційні методи реабілітації, психологічний супровід та індивідуалізовані стратегії на основі доказової медицини.

Метою статті є розробка науково обґрунтованих підходів до організації та управління програмами адаптивної фізичної культури у реабілітаційних центрах для військових, з урахуванням сучасних міжнародних практик, державних стандартів та специфіки медико-психологічних потреб ветеранів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна система організації та управління програмами АФК у реабілітаційних центрах для військових потребує комплексного підходу, що поєднує міжнародний досвід з урахуванням національних особливостей. Аналіз сучасних моделей управління [2–4] дозволяє виділити ключові організаційні структури,

які забезпечують ефективну реалізацію реабілітаційних програм. Зокрема, досвід країн НАТО демонструє важливість створення багаторівневих систем координації між медичними, фізкультурно-оздоровчими та соціальними інституціями.

Важливим аспектом успішної реабілітації є індивідуалізація програм АФК, яка має ґрунтуватися на комплексному підході та передбачає наступні ключові елементи:

1) ретельну багатофакторну діагностику, яка включає: клінічне обстеження виду та ступеня уражень (травми опорно-рухового апарату різної локалізації та складності, політравматичні ураження, комбіновані травми); оцінку психоемоційного стану з виявленням симптомів посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресивних та тривожних станів; аналіз функціональних можливостей та обмежень пацієнта з використанням сучасних діагностичних інструментів та шкал оцінювання.

2) розробку персоналізованих тренувальних комплексів, що враховують: індивідуальні фізіологічні особливості (рівень фізичної підготовленості, наявність коморбідних станів, показники м'язової сили та витривалості); психологічні характеристики (мотиваційний профіль, рівень стресостійкості, когнітивні функції); соціальні фактори (рівень соціальної підтримки, професійні потреби, побутові умови).

3) застосування диференційованих підходів до різних категорій ветеранів, що передбачає: класифікацію пацієнтів за типами та тяжкістю уражень; розподіл на групи з урахуванням вікових особливостей та рівня фізичної активності; адаптацію програм до специфіки бойових травм та їх наслідків.

Особливу увагу при індивідуалізації слід приділяти динамічному моніторингу стану пацієнта з регулярною корекцією програм відповідно до досягнутих результатів та нових клінічних даних. Також важливим є інтеграція міждисциплінарного підходу, коли лікарі, фізіотерапевти, психологи та фахівці з АФК спільно розробляють та реалізують індивідуальний план реабілітації.

Інтеграція інноваційних методів у реабілітаційну практику відкриває нові перспективи для підвищення ефективності адаптивної фізичної реабілітації військових. Сучасні технологічні рішення дозволяють подолати традиційні обмеження та забезпечити комплексний підхід до відновлення фізичного та психічного здоров'я. Зокрема, телереабілітація формує новий вектор у наданні реабілітаційних послуг і дозволяє забезпечувати безперервний супровід пацієнтів незалежно від їх місцезнаходження, проводити дистанційні консультації з фахівцями, реалізовувати індивідуальні програми тренувань під віддаленим наглядом. Крім того, технології віртуальної реальності демонструють особливу ефективність у мотивації пацієнтів до регулярних занять через ігрові механіки, що стимулює відновлення когнітивних функцій після черепно-мозкових травм, та сприяє поступовій адаптації до повсякденних навантажень шляхом створення відповідних імітаційних середовищ. В свою чергу, цифрові моніторингові платформи забезпечують об'єктивний контроль динаміки відновлення, автоматизований аналіз показників фізичної активності та оперативну корекцію програм на основі даних у реальному часі.

Реалізація запропонованих підходів дозволить створити цілісну систему реабілітації військових, що поєднує медичні, психологічні та соціальні аспекти. Особливе значення має адаптація міжнародного досвіду до українських реалій з урахуванням специфіки повоєнного періоду та наявної ресурсної бази.

Висновки. Проведене дослідження дозволило отримати науково обґрунтовані результати щодо організації та управління програмами адаптивної фізичної культури у реабілітаційних центрах для військових. Проаналізовано сучасні моделі управління АФК, зокрема на основі досвіду України та країн НАТО. Встановлено, що ефективна реабілітаційна система потребує чіткої організаційної структури, яка забезпечує координацію між медичними, фізкультурно-оздоровчими та соціальними інституціями. Визначено ключові фактори успішної реабілітації, серед яких: індивідуалізація програм з урахуванням специфіки уражень, що дозволяє підвищити ефективність відновлення; інноваційні методи, такі як телереабілітація та віртуальна реальність, які розширюють можливості фізичної та психологічної реабілітації; психологічний супровід і травмо-інформовані підходи, що сприяють зменшенню тривожності та поліпшенню соціальної адаптації ветеранів. Розроблено рекомендації щодо вдосконалення державного регулювання у сфері АФК, зокрема: стандартизація програм на основі доказової медицини, що забезпечує наукову обґрунтованість реабілітаційних втручань, а також мережева взаємодія реабілітаційних центрів, медичних установ та громадських організацій, спрямована на створення єдиної системи підтримки ветеранів. Обґрунтовано критерії оцінки ефективності управління програмами АФК, до яких належать: клінічні показники (поліпшення рухової активності, зменшення болю); рівень соціальної та професійної реінтеграції; суб'єктивна оцінка пацієнтами якості реабілітаційних послуг.

Наукова новизна дослідження полягає в систематизації сучасних підходів до управління АФК для військових, а також у розробці практичних рекомендацій, адаптованих до умов України. Практична значимість отриманих результатів проявляється у можливості їх застосування для оптимізації роботи реабілітаційних центрів, вдосконалення державних стандартів АФК, а також підвищення якості життя ветеранів через комплексну фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію. Проведене дослідження підтвердило необхідність системного підходу до організації та управління програмами АФК для військових, який поєднує наукові методи, інноваційні технології та ефективні управлінські рішення.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження у цій галузі доцільно спрямувати на розробку конкретних механізмів впровадження запропонованої моделі управління програмами АФК у практичну діяльність реабілітаційних центрів.

Література

1.Беленюк Ж. В., Щокін Р. Г. Зарубіжний досвід системи публічного управління сферою фізичної культури та спорту // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління. – 2022. – № 4 (64). С. 115–120. – URL: https://doi.org/10.32689/2523-4625-2022-4(64)-15.

2.Вавренюк С. А. Складові моделі механізмів публічного управління розвитком фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти // Вісник Національного університету цивільного захисту України. Серія «Державне управління». – 2022. – Вип. 2 (17). – С. 53–64. DOI: 10.52363/2414-5866-2022-2-7.

3.Беленюк Ж. В. Формування механізму публічного управління в системі повоєнного відновлення сфери фізичного виховання і спорту України // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Публічне управління та адміністрування. – 2023. Том 34 (73). № 2. С. 129–133. – URL: https://doi.org/10.32782/TNU-2663-6468/2023.2/22.

4.Вавренюк С. А., Домбровська С. М., Палюх В. В. Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2020. 307 с.

5.Karloh M., Matias T.S., de Oliveira J.M., de Lima F.F., Pinheiro D.H.A., Barbosa G.B., Furlanetto K.C., Carvalho C.R.F. Breaking barriers to rehabilitation: the role of behavior change theories in overcoming the challenge of exercise-related behavior change // *Brazilian Journal of Physical Therapy*. 2023. Vol. 27, Issue 6. P. 100574. DOI: https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2023.100574.

6.McHugh M.C., Fowler C.A., Philbin S., Schneider T., Ballistrea L.M., Klanchar S.A., Smith B.M., Benzinger R.C., French D.D., Saenger M.S., Haun J.N. Qualitative Evaluation Informs the Implementation of a Telehealth Program to Manage Chronic Pain // *The Journal of Pain*. 2024. Vol. 25, Issue 7. P. 104493. DOI: 10.1016/j.jpain.2024.02.007.

7.Nash M. S., Kressler J. Model Programs to Address Obesity and Cardiometabolic Disease: Interventions for Suboptimal Nutrition and Sedentary Lifestyles // *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.* 2016. Vol. 97, Issue 9, Supplement. P. S238–S246. DOI: https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.05.026.

8.Venkatesan U. M., Ramanathan-Elion D. M. Psychoeducation as Precision Health in Military-Related Mild Traumatic Brain Injury // *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.* 2022. Vol. 103, Issue 6. P. 1222–1232. DOI: 10.1016/j.apmr.2021.08.012.

9. Groenveld T. D., Smits I. G. M., Scholten N., de Vries M., van Goor H., Stirler V. M. A. Pulmonary and Physical Virtual Reality Exercises for Patients With Blunt Chest Trauma: Randomized Clinical Trial // JMIR Serious Games. 2024. Vol. 12. URL: https://doi.org/10.2196/54389

10. Hilliard J.E., Chui K.K., Galindo T.D., Lusardi M.M. Evidence-Based Approach to Orthotic and Prosthetic Rehabilitation // *Orthotics and Prosthetics in Rehabilitation* (Fourth Edition). 2020. P. 71–101. DOI: https://doi.org/10.1016/B978-0-323-60913-5.00004-0.

11. Wehman, P., Avellone, L., Pecharka, F., Sorboro, K., Webster, J. B., Young, C., Barton, S., Robbins, W. A., & Clanton, S. T. (2019). Reintegrating Veterans with Polytrauma into the Community and Workplace. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 30*(1), 275–288. https://doi.org/10.1016/j.pmr.2018.08.012

12. Darroch, F. E., Roett, C., Varcoe, C., Oliffe, J. L., & Montaner, G. G. (2020). Trauma-informed approaches to physical activity: A scoping study. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 41*, 101224. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101224

Reference

1. Беленюк, Ж. В., & Щокін, Р. Г. (2022). Зарубіжний досвід системи публічного управління сферою фізичної культури та спорту. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління, 4*(64), 115–120. https://doi.org/10.32689/2523-4625-2022-4(64)-15

2. Вавренюк, С. А. (2022). Складові моделі механізмів публічного управління розвитком фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. *Вісник Національного університету цивільного захисту України. Серія «Державне управління», 2*(17), 53–64. https://doi.org/10.52363/2414-5866-2022-2-7

3. Беленюк, Ж. В. (2023). Формування механізму публічного управління в системі повоєнного відновлення сфери фізичного виховання і спорту України. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Публічне управління та адміністрування, 34*(73), № 2, 129–133. https://doi.org/10.32782/TNU-2663-6468/2023.2/22

4. Вавренюк, С. А., Домбровська, С. М., & Палюх, В. В. (2020). *Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні: монографія*. НУЦЗУ.

5. Karloh, M., Matias, T. S., de Oliveira, J. M., de Lima, F. F., Pinheiro, D. H. A., Barbosa, G. B., Furlanetto, K. C., & Carvalho, C. R. F. (2023). Breaking barriers to rehabilitation: The role of behavior change theories in overcoming the challenge of exercise-related behavior change. *Brazilian Journal of Physical Therapy, 27*(6), 100574. https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2023.100574

6. McHugh, M. C., Fowler, C. A., Philbin, S., Schneider, T., Ballistrea, L. M., Klanchar, S. A., Smith, B. M., Benzinger, R. C., French, D. D., Saenger, M. S., & Haun, J. N. (2024). Qualitative evaluation informs the implementation of a telehealth program to manage chronic pain. *The Journal of Pain, 25*(7), 104493. https://doi.org/10.1016/j.jpain.2024.02.007

7. Nash, M. S., & Kressler, J. (2016). Model programs to address obesity and cardiometabolic disease: Interventions for suboptimal nutrition and sedentary lifestyles. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 97*(9, Suppl.), S238-S246. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.05.026

8. Venkatesan, U. M., & Ramanathan-Elion, D. M. (2022). Psychoeducation as precision health in military-related mild traumatic brain injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 103*(6), 1222-1232. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2021.08.012

9. Groenveld, T. D., Smits, I. G. M., Scholten, N., de Vries, M., van Goor, H., & Stirler, V. M. A. (2024). Pulmonary and physical virtual reality exercises for patients with blunt chest trauma: Randomized clinical trial. *JMIR Serious Games, 12*. https://doi.org/10.2196/54389

10. Hilliard, J. E., Chui, K. K., Galindo, T. D., & Lusardi, M. M. (2020). Evidence-based approach to orthotic and prosthetic rehabilitation. In *Orthotics and prosthetics in rehabilitation* (4th ed., pp. 71-101). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-323-60913-5.00004-0

11. Wehman, P., Avellone, L., Pecharka, F., Sorboro, K., Webster, J. B., Young, C., Barton, S., Robbins, W. A., & Clanton, S. T. (2019). Reintegrating veterans with polytrauma into the community and workplace. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 30*(1), 275-288. https://doi.org/10.1016/j.pmr.2018.08.012

12. Darroch, F. E., Roett, C., Varcoe, C., Oliffe, J. L., & Montaner, G. G. (2020). Trauma-informed approaches to physical activity: A scoping study. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 41*, 101224. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101224

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).05
УДК: 373.3.016:796.332

Веселовський А.П.
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0002-1177-3151
Копач В.М.
Магістр
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0009-0009-5987-4101
Самойлик С.В.
викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франкам, м. Дрогобич
https://orcid.org/0009-0004-6356-9584

МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ГРІ У ФУТБОЛ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті досліджено аспект підготовки юних футболістів на етапі початкового навчання: зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості; розвиток швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей; навчання основ техніки та тактики гри; привчання до ігрових умов; прищеплення учням стійкого інтересу до занять футболом.

Автори подали короткий аналіз процесу навчання учнів, який створює передумови для успішного оволодіння широким колом технічних процесів, досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на наступних етапах багаторічного процесу підготовки.

Проблема, порушена у статті, є однією із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління.

Таким чином, передбачалося, що розробка спеціально підібраного комплексу вправ дасть змогу здійснити початкове навчання технічних дій дітей у процесі позаурочної діяльності з футболу, а також підвищити показники їхньої фізичної підготовленості.

Ключові слова: *технічна підготовка, молодші школярі, заняття з футболу; рухові вміння і навички, фізичні якості, здоров'я, координаційна підготовка.*

Veselovskyi Anatolii, Kopach Vasyl, Samoilik Serhii. Methodology of initial teaching of football to primary school children in the process of extra-curricular activities. *The article examines the aspect of training young football players at the stage of initial training: health promotion, promotion of proper physical development and versatile physical fitness; development of speed, agility, flexibility, speed-strength qualities; teaching the basics of game technique and tactics; accustoming to game conditions; instilling in students a steady interest in football.*

The authors presented a brief analysis of the process of training students, which creates the prerequisites for successful mastery of a wide range of technical processes, achieving a high level of special physical fitness at the subsequent stages of the multi-year training process.

The problem raised in the article is one of the main tasks of the state in the field of education - caring for the health of the nation, raising a physically fit younger generation.

Thus, it was assumed that the development of a specially selected set of exercises will make it possible to carry out the initial training of children's technical actions in the process of extracurricular football activities, as well as to increase their physical fitness indicators.

Keywords: *Keywords: technical training, junior schoolchildren, football lessons; motor skills and abilities, physical qualities, health, coordination training.*

Постановка проблеми. Позаурочна діяльність організовується для задоволення потреб учнів у змістовному дозвіллі, їхньої участі в самоврядуванні та суспільно корисній діяльності. Правильно організована система позаурочної діяльності може максимально розвинути або сформувати пізнавальні потреби та здібності кожного учня, що забезпечить виховання вільної особистості.

Виховання дітей відбувається в будь-який момент їхньої діяльності. Проте найпродуктивніше це виховання здійснювати у вільний від навчання час.

У позаурочній діяльності створюються умови для розвитку особистості дитини відповідно до її індивідуальних здібностей, формується пізнавальна активність, моральні риси особистості, комунікативні навички, відбувається закладення основ для адаптації дитини у складному світі, як інтелектуального та гармонійно розвиненого члена суспільства.

Не варто забувати про те, що ігрова та тренувальна діяльність мають комплексний і різнобічний вплив на організм, розвивають основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищують функціональні можливості, формують різні рухові навички. Змагальний характер, висока емоційність, самостійність дій роблять футбол ефективним засобом активного відпочинку. Усе перелічене вище є одним з найважливіших аспектів позаурочної діяльності.

Аналіз літературних джерел. Організація занять футболом з дітьми, підбір засобів та методів навчання, а також визначення міри навантаження мусить неодмінно враховувати анатомо-фізіологічні риси дитячого організму.

Це дає змогу правильно вирішувати питання спортивного відбору й орієнтації, вибору засобів та методів тренування, нормування тренувальних і змагальних навантажень, передбачення можливих результатів. Кожен віковий період має свої особливості у будові та функціях окремих систем, які змінюються у процесі спортивної діяльності.

У дітей молодшого шкільного віку спостерігається інтенсивний розвиток усіх органів і тканин. Створюються нові функціональні зв'язки між різними органами та центральною нервовою системою. При цьому покращуються координаційні механізми і в самій центральній нервовій системі. Значною мірою розвивається функція другої сигнальної системи, що справляє певний вплив на рухові та вегетативні функції. Спостерігається активний процес формування сигнальних систем. Проте, у центральній нервовій системі ще немає необхідної внутрішньої координації взаємодії нервових процесів, що не дає змоги забезпечити високий рівень регуляції руховим апаратом та вегетативними органами.

Характерною рисою змін, що відбуваються у кістковій системі дітей, є те, що в них активізуються процеси окостеніння, які протікають у різних кістках з різною швидкістю. З 7 років у зв'язку зі значним уповільненням росту внутрішнього шару щільної частини кісткової речовини значною мірою припиняють у довгих кістках збільшуватися кістково-мозкові порожнини. Однак, їх повільний розвиток все ж таки відбувається у зв'язку із загальним ростом кісток. Загальна структура кісток до 9 років вважається завершеною [11].

Важливе значення мають особливості розвитку м'язової системи у дітей. З віком боєм, структура, хімічний склад і функції м'язів змінюються. У дітей молодшого шкільного віку м'язова система ще розвинена слабо. Відсоткове відношення ваги м'язової маси до ваги всього тіла в них становить 27,2 відсотка, тоді як у підлітків 15 років цей показник дорівнює 32,6 відсотка, а у юнака 18 років - 44,2 відсотка [12].

У молодшому шкільному віці спостерігається нерівномірний розвиток м'язів. Спершу розвиваються, переважно, великі м'язи тулуба, нижніх кінцівок і плечового поясу, пізніше розвиваються дрібні м'язи. При цьому силові показники розгиначів вищі, ніж згиначів [13].

До 6-9 років діти опановують складні рухові навички (біг, метання, стрибки тощо). Вони вже можуть дозувати зусилля, підпорядковувати їх певному ритму, вчасно загальмовувати їх тощо. Усі рухи стають точнішими та швидшими.

Динаміка розвитку спортивно-значущих якостей у юних футболістів (7-18 років) має гетеротрофний характер, що зумовлюється, насамперед, загально біологічними закономірностями вікового розвитку. Водночас заняття футболом справляють специфічний вплив на розвиток рухових здібностей залежно від віку [13].

У дітей в момент початку занять футболом основними чинниками в структурі розглянутих показників є:

1) зв'язок фізичної та технічної підготовленості (30,5 %);

2) фізичний розвиток (17 %);

3) орієнтовна основа рухової дії (6,2 %) [13].

Таким чином, аналіз вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку дає підставу вважати, що в цьому віці, можливо, розпочинати організовані заняття футболом та здійснювати початкове навчання різних технічних і тактичних прийомів гри у футбол. При цьому треба використовувати нетривалі, головним чином, швидкісно-силового характеру вправи, уникаючи значних силових напружень, а також виключаючи тривалі вправи, що потребують загальної і тим більше швидкісної витривалості.

Мета статті (постановка завдань). Полягала у теоретичному опрацюванні та дослідному обґрунтуванні методики початкового навчання гри у футбол дітей молодшого шкільного віку в позаурочний час.

Процес навчання гри у футбол дітей молодшого шкільного віку в позаурочний час.

Методика навчання гри у футбол дітей молодшого шкільного віку в позаурочний час.

В дослідженні були визначені такі завдання: на основі аналізу літератури дослідити анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку, особливості початкового навчання грі у футбол; розробити експериментальну методику навчання грі у футбол дітей молодшого шкільного віку в позаурочний час; визначити ефективність експериментальної методики навчання грі у футбол дітей молодшого шкільного віку в позаурочний час.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для реалізації програми позаурочної діяльності учнів та враховуючи специфіку підготовки футболістів, було розроблено 6 комплексів фізичних вправ.

В процесі педагогічного експерименту були підібрані вправи, які є найбільш доступними та доцільними для використання їх у тренувальному процесі. З цією метою були спеціально підібрані вправи, які розподіллено до наступних груп:

- вправи з контролю м'яча; вправи з ударів ногою; вправи з ударів головою; вправи зі зупинками м'яча; вправи з фінтів; вправи з вкидання ауту; вправи з відбирання м'яча; вправи з жонглюванням; вправи з техніки гри для воротаря.

Тактична підготовка. Тактична діяльність футболіста тісно пов'язана з рівнем розвитку основних якостей уваги. Як вже зазначалося, діти 8 років мають невеликий обсяг уваги. Це обмежує їх тактичні можливості в умовах загальноприйнятої командної гри 2 х 2 та потребує проведення двосторонніх ігор та ігрових вправ при обмеженій кількості зменшених розмірів, що одночасно беруть участь на майданчику. Отже, при тактичній підготовці було застосовано вивчення індивідуальних та групових тактичних дій, а також вивчення командної гри у зменшених складах та на малих майданчиках. До розділу тактичної підготовки увійшли 13 вправ та 8 ігор: вправи у веденні м'яча із зупинками за зоровим сигналом; вправи у передачах м'яча в парах та трійках на місці та у русі (4 вправи); гра в парах на малому майданчику, що передбачає єдиноборство партнерів (обведення, відбір м'яча) із взяттям воріт; вправи 3х1, 4х1, 5х1 із завданням відбору м'яча (3 вправи); гра 2х2 з одним нейтральним із взяттям воріт на малому майданчику. Нейтральний грає за команду, яка володіє м'ячом; гра 3х3 (без воротарів) та 4х4 (з воротарями) на малому майданчику із взяттям воріт (2 гри); вправи 3х2, 4х2, 5х2 із завданням відбору м'яча (3 вправи); ігри 5х5, 6х6, 7х7, 8х8 із взяттям воріт (4 гри).

Теоретична підготовка. Теоретичний матеріал подавався перед практичними заняттями у формі бесід, питань, відповідей, порад та настанов перед виконанням вправ.

До розділу теоретичної підготовки було включено вивчення спрощених правил гри, індивідуальних, групових та командних тактичних дій в іграх зменшеними складами на малих ігрових майданчиках; вирішення найпростіших ігрових ситуацій, що найчастіше зустрічаються в іграх.

У контрольній групі навчання футболу відбувалося лише ігровим способом. Заняття починалося зі вступної частини, далі була невелика розминка, що передбачала підготовку організму дітей до двосторонньої гри (2 періоди по 15-20 хвилин з перервою у 5-10 хвилин) на зменшеному майданчику. Склад кожної команди 5-8 осіб. В умовах спортивної зали грали 5х5; при проведенні занять у спортивно-технічному містечку – 8х8 на полі 40м х 20м. Викладач не брав активної участі в грі. Його роль обмежувалася тільки спостереженням за дисципліною та дотриманням учнями елементарних правил футболу.

В експериментальній групі заняття з футболу планувалися так: Вступна частина уроку була такою самою, як і в контрольній групі. У підготовчій частині учні виконували фізичні вправи (комплекси 1, 2, 3, 4). На початку основної частини учні опановували та вдосконалювали техніко-тактичні прийоми цілісною вправою, використовуючи підводні та імітаційні вправи. Наступні 20-25 хвилин технічні прийоми закріплювалися в ігрових вправах з м'ячом (1х1, 2х1, 3х2, 5х1) або двосторонніх іграх (8х8) на майданчику 40м х 20м, розділеному на зони захисту та нападу для кожної команди. Лінія захисту та лінія нападу грали лише у своїх зонах. Заключна частина: ходьба та біг повільним темпом, дихальні вправи та увага, завдання з самопідготовки. На відміну від контрольної групи, викладач активно брав участь у навчанні техніко-тактичним прийомам та командній грі. Він показував техніко-тактичні прийоми, вказуючи на їх призначення в грі, акцентував увагу на правильному виконанні цих прийомів, допомагав виправляти помилки. Під час ігрових вправ та ігор викладач грав з дітьми, підказував вирішення ігрових ситуацій, слідкував за дисципліною та дотриманням правил гри.

Висновки. Аналіз літературних джерел демонструє, що анатомо-фізіологічні риси молодших школярів створюють потрібні передумови для успішного навчання гри у футбол.

Розроблено експериментальну методику навчання футболу дітей молодшого шкільного віку, у процесі позашкільної діяльності.

На основі отриманих результатів, можна зробити висновок, що розроблена методика навчання гри у футбол дітей молодшого шкільного віку у процесі позашкільної діяльності сприяла фізичному та технічному розвитку. Про це свідчать результати тестування фізичної та технічної підготовки. Так у бігу на 30 м юні футболісти експериментальної групи покращили свій результат на 0,7 сек, що склало 11,1%, а в контрольній у цьому тестовому завданні на 0,2 сек, що становило 2,3%.

У стрибках у довжину з місця експериментальна група загалом поліпшила свій показник проти початку експерименту на 13,1 см, а контрольна на 5,6 см. У відсотковому співвідношенні це має такий вигляд: експериментальна група – 9,8%, а контрольна – 4,4%. Аналіз результатів контрольних випробувань з технічної підготовки показав таке: юні футболісти поліпшили свої результати за всіма показниками контрольних випробувань. Приріст середньо групових результатів в контрольній групі склав: у точності ударів – 1,2 рази, жонглювання – 2,5 разів, у тесті оббігання стойок час покращав на 0,47 сек. Приріст середньо групових результатів в експериментальній групі склав: у точності ударів – 2,7 разів, жонглювання – 4,1 разів, у тесті оббігання стойок час покращав на 1,35 сек. ($P<0,05$)

Результати педагогічного експерименту засвідчили, що дітям молодшого шкільного віку доступне оволодіння таких основних технічних прийомів. З техніки гри: ведення м'яча носком, середньою та внутрішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи; удари по м'ячу носком, середньою та внутрішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, п'ятою; удари головою без стрибка; зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи; обманні рухи на удар, зупинку м'яча підошвою, переміщення зі зміною напрямку руху; вкидання м'яча з місця; відбір м'яча вибиванням, випадом, підкатом, жонглювання. З техніки гри воротаря: освоєння основної стійки у воротах; ловля м'ячів, що котяться і летять назустріч і у бік на висоті грудей і живота; ловля і відбивання м'яча кулаком без стрибка, що високо летить; введення м'яча в гру руками та ногою.

Перспективи подальших досліджень. Водночас наша робота дає змогу окреслити напрями перспективних досліджень. З-поміж них проблеми виховання наполегливості в інших видах діяльності школярів – навчально-пізнавальній,

предметно-перетворювальній та ін.; визначення ролі й змісту роботи сім'ї у вихованні цього особистісного утворення; забезпечення наступності в його формуванні та інше.

Література

1. Аксьонова О. П. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах / О. П. Аксьонова, Л. В. Кириленко //Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Випуск 3 К (97). С. 25–32.

2. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі: навч. посіб. / Васильчук А. Г. – Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с. 978-966-8658-61-7.

3. Васьков Ю. В. Уроки футболу в загальноосвітній школі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – 224 с. – 966-670-157-Х.

4. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров. – Київ : Комбі ЛТД, 2004. – 255 с. – 966-8214-06-4.

5. Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою КМУ «Про затвердження Державного стандарту початкової освіти» від 21.02.2018 № 87 [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text

6. Діхтяренко З.М. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу // Фізичне виховання в школі: Науково-методичний журнал. – К.: Видавництво "Педагогічна преса". 2005. № 1. С. 18-20.

7. Діхтяренко З.М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / Ред. кол.: Н.С. Побірченко (гол. ред.) та інші. К.: Міленіум, 2005. Вип.

8. Дьоміна Ж..Г. Контроль та оцінювання учнів початкової школи у процесі фізичного виховання /Тимошенко О.В., Дьоміна Ж.Г., Косата І.В. //Фізичне виховання в рідній школі, 2017. - №1. – С. 48-51.

9. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934

10. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. К. : Олімп. літ-ра, 2011. 224 с.

11. Куценко О.В. Методичні особливості розвитку сили та швидкісно силових якостей у молодших школярів засобами футболу // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К., 2019 Випуск 3К (110) 19. С. 314-318.

12. Платонов В.М., Булатова М.Н. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

13. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К.: Черевко Т.П., 2013. 304 с.

14. Тимошенко О.В Управління навчально-виховним процесом на уроках фізичної культури (стан та перспективи) / О.В. Тимошенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип 3К(84)2017. С. 463-466

Reference

1. Aksonova O. P. Kyrylenko L. V. (2018) «Shkola kompetentnostei na urokakh z fizychnoi kultury v pochatkovykh klasakh» Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vypusk 3 K (97). S. 25–32.

2. Vasylchuk A. H. (2009) «Hurtky z futbolu v shkoli : navch. Posib». / Chernivtsi : Tekhnodruk,. 232 s. 978-966-8658-61-7.

3. Vaskov Yu. V. Pashkov I. M. (2003) «Uroky futbolu v zahalnoosvitnii shkoli» Kharkiv : Torsinh,. 224 s. 966-670-157-Kh.

4. Vikhrov K. L. (2004) «Futbol u shkoli : navch.-metod. posib». Kyiv : Kombi LTD,. 255 s. 966-8214-06-4.

5. Derzhavnyi standart pochatkovoi osvity, zatverdzhenyi postanovoiu KMU «Pro zatverdzhennia Derzhavnoho standartu pochatkovoi osvity» vid 21.02.2018 № 87 [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text

6. Dikhtiarenko Z.M. (2005) «Rukhlyvi ihry ta estafety z elementamy futbolu» Fizychne vykhovannia v shkoli: Naukovo-metodychnyi zhurnal. K.: Vydavnytstvo "Pedahohichna presa". № 1. S. 18-20.

7. Dikhtiarenko Z.M. (2005) «Vykhovannia napolehlyvosti molodshykh shkoliariv u protsesi pozaklasnoi ihrovoi diialnosti». Psykholoho-pedahohichni problemy silskoi shkoly: Zbirnyk naukovykh prats Umanskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Pavla Tychyny / Red. kol.: N.S. Pobirchenko (hol. red.) ta inshi. K.: Milenium, Vyp.

8. Domina Zh..H. Tymoshenko O.V., Kosata I.V. (2017) «Kontrol ta otsiniuvannia uchniv pochatkovoi shkoly u protsesi fizychnoho vykhovannia». Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli,. №1. S. 48-51.

9. Kontseptsiia realizatsii derzhavnoi polityky u sferi reformuvannia zahalnoi serednoi osvity «Nova ukrainska shkola» na period do 2029 roku, skhvalena rozporiadzhenniam Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 14.12.2016 № 988- [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934

10. Krutsevych T. Yu., Vorobiov M. I., Bezverkhnia H. V. (2011) «Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi : navch. Posib». K. : Olimp. lit-ra, 224 s.

11. Kutsenko O.V. (2019) «Metodychni osoblyvosti rozvytku syly ta shvydkisno sylovykh yakostei u molodshykh shkoliariv zasobamy futbolu» Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. prats. K., Vypusk 3K (110) 19. S. 314-318.

12. Platonov V.M., Bulatova M.N. (1995). «Fizychna pidhotovka sportsmena». K.: Olimpiiska literatura, 320 s.

13. Stolitenko Ye.V., Cherevko T.P., (2013). «Fizychne vykhovannia uchniv 1-11 klasiv u protsesi zaniat futbolom». K.: 304 s.

14. Tymoshenko O.V (2017) «Upravlinnia navchalno-vykhovnym protsesom na urokakh fizychnoi kultury (stan ta perspektyvy)». Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vyp 3K(84) S. 463-466

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).06
УДК 378.147-057:613.86

Герасименко С.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0002-8520-9609
Подольський А.С.
ксьондз, доктор габілітований, професор
Жешувський університет, м. Жешув
https://orcid.org/0000-0001-9948-1833

РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ

У статті визначено рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я у студентів.

За результатами експерименту встановлено, що 26,1% студентів мають високий рівень сформованості за показником (знання про здоров'я та його складові), 46,0% – середній, 27,9% – низький.

19,5% студентів мають високий рівень сформованості за показником (усвідомлення важливості здоров`я), 47,0% – середній, 33,5% – низький.

22,6% студентів мають високий рівень сформованості за показником (мотивація на ЗСЖ), 54,2% – середній, 23,2% – низький.

23,5% студентів мають високий рівень сформованості за показником (інтерес до здоров`я), 45,3% – середній, 31,23% – низький.

24,5% студентів мають високий рівень сформованості за показником (вміння керувати емоціями), 43,3% – середній, 32,2% – низький.

27,7% студентів мають високий рівень сформованості за показником (почуття задоволення від дотримання правил здорового способу життя), 52,3% – середній, 20,0% – низький.

Аналіз показників дав змогу визначити рівні сформованості ціннісного ставлення до здоров'я у студентів. За результатами експерименту встановлено, що рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я у 16,1% студентів високий, 45,2% – середній, 38,7% – низький.

Ключові слова: *рівень, сформованість, цінність, ціннісне ставлення, здоров'я, студенти.*

Gerasymenko S.Y., Podolski A.S. Level of formation of students' value attitude to health. *The article determines the level of formation of students' value attitude to health.*

According to the results of the experiment, it was found that 26.1% of students have a high level of formation by the indicator (knowledge about health and its components), 46.0% – medium, 27.9% – low.

19.5% of students have a high level of formation by the indicator (awareness of the importance of health), 47.0% – average, 33.5% – low.

22.6% of students have a high level of formation by the indicator (motivation for a healthy lifestyle), 54.2% – average, 23.2% – low.

23.5% of students have a high level of formation by the indicator (interest in health), 45.3% – average, 31.23% – low.

24.5% of students have a high level of formation by the indicator (ability to manage emotions), 43.3% – average, 32.2% – low.

27.7% of students have a high level of formation in terms of the indicator (a sense of satisfaction from following the rules of a healthy lifestyle), 52.3% – average, 20.0% – low.

The analysis of the indicators made it possible to determine the levels of formation of students' value attitudes toward health. According to the results of
the experiment, it was found that the level of formation of the value attitude to
health in 16.1% of students is high, 45.2% – average, 38.7% – low.

Key words: *level, formation, value, value renewal, health, students.*

Постановка проблеми. У сучасному світі набувають дедалі більшого поширення теоретичні та емпіричні дослідження проблеми цінностей. Здоров'я є важливою цінністю, яка тісно пов'язана із якістю життя людини [3].

Проблемами ціннісного ставлення до здоров'я займалися такі видатні вчені, як: Леонтьєв О., М'ясищев В., Орлов Ю., Петровський А., Рубінштейн С., Ніцше Ф. [4].

Ціннісне ставлення особистості до здоров'я є результатом впливу освіти та середовища [3].

Актуальність проблеми формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я зумовлені низкою суперечностей між:

– необхідністю формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я та недостатнім рівнем його сформованості;

– потребою вдосконалення змісту, форм та методів формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я та відсутністю системних досліджень, присвячених формуванню ціннісного ставлення до здоров'я [5, 6].

Актуальність цієї проблеми та її недостатнє теоретичне і практичне вивчення зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження – визначити рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я у студентів.

Методи дослідження:

– теоретичні (для аналізу наукових джерел з проблеми дослідження);

– емпіричні (для визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я);

– статистичні (для обробки результатів педагогічного експерименту).

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі ЗВО Львівської області, у якому взяли участь 46 студентів.

Об'єктивна оцінка сформованості ціннісного ставлення до здоров`я у студентів передбачала визначення критеріїв. Сутність критеріїв розкривають показники, представлені у (Табл. 1).

Таблиця 1

Критерії та показники рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров`я у студентів

Критерії	Показники
Когнітивний	– знання про здоров'я та його складові; – усвідомлення важливості здоров`я.
Мотиваційний	– мотивація на ЗСЖ; – інтерес до здоров`я.
Емоційний	– вміння керувати емоціями; – почуття задоволення від дотримання правил ЗСЖ.

Аналіз критеріїв та показників дав змогу визначити рівні сформованості ціннісного ставлення до здоров'я у студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров`я у студентів за показниками когнітивного критерію подано у (Табл. 2).

Таблиця 2

Рівень сформованості за показниками (когнітивного критерію)

Показники	Високий	Середній	Низький
Знання про здоров'я та його складові	26,1%	46,0%	27,9%
Усвідомлення важливості здоров`я	19,5%	47,0%	33,5%

За результатами експерименту встановлено, що:

1) 26,1% студентів мають високий рівень сформованості за показником (знання про здоров'я та його складові), 46,0% – середній, 27,9% – низький (Рис. 1).

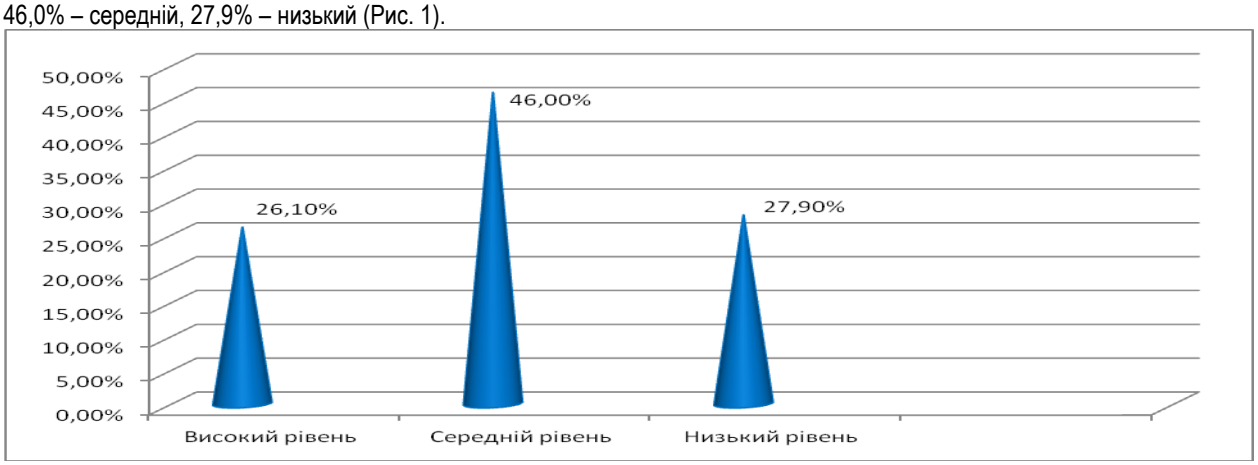


Рис. 1 Рівень сформованості за показником (знання про здоров'я та його складові)

2) 19,5% студентів мають високий рівень сформованості за показником (усвідомлення важливості здоров`я), 47,0% – середній, 33,5% – низький (Рис. 2).

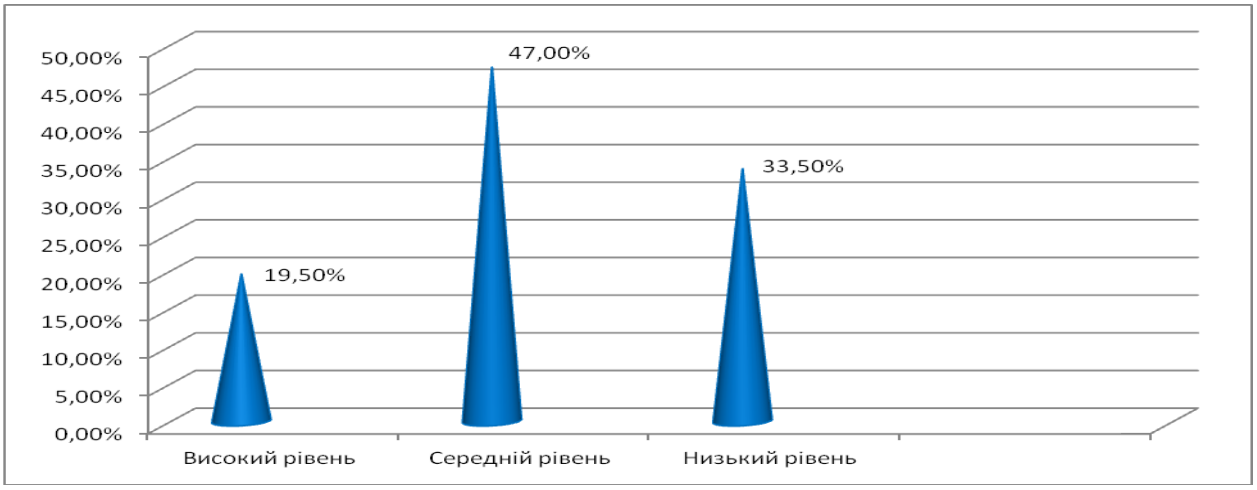


Рис. 2 Рівень сформованості за показником (усвідомлення важливості здоров`я)

Рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров`я у студентів за показниками мотиваційного критерію подано у (Табл. 3).

Таблиця 3

Рівень сформованості за показниками (мотиваційного критерію)

Показники	Високий	Середній	Низький
Мотивація на ЗСЖ	22,6%	54,2%	23,2%
Інтерес до здоров`я	23,5%	45,3%	31,23%

За результатами експерименту встановлено, що:

1) 22,6% студентів мають високий рівень сформованості за показником (мотивація на ЗСЖ);

– 54,2% – середній;

– 23,2% – низький (Рис. 3).

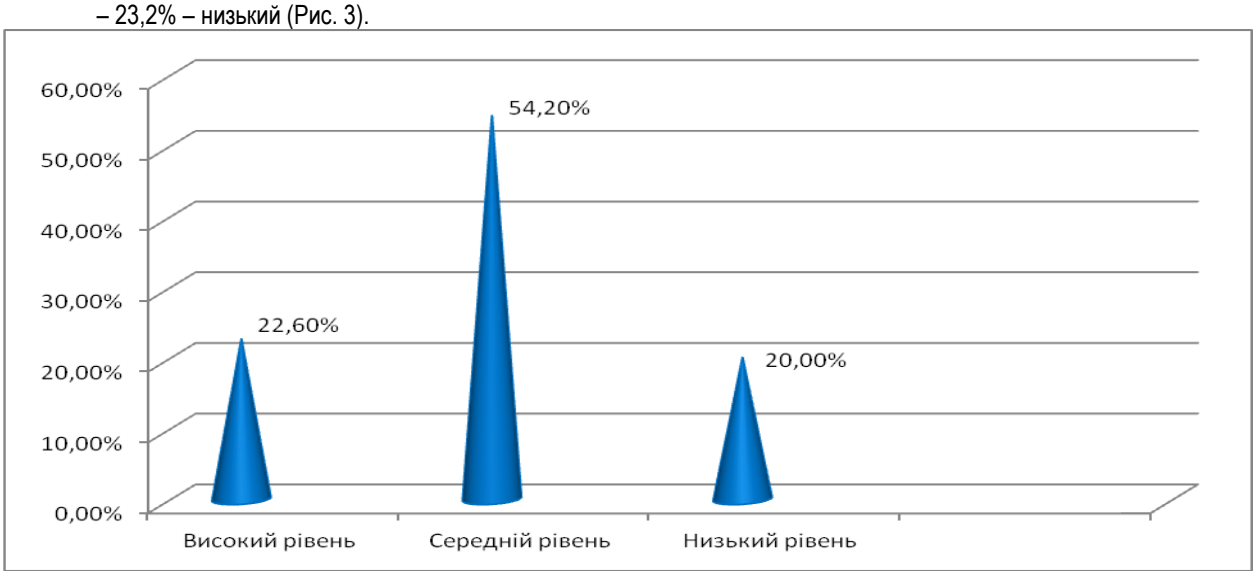


Рис. 3 Рівень сформованості за показником (мотивація на ЗСЖ)

2) 23,5% студентів мають високий рівень сформованості за показником (інтерес до здоров`я);

– 45,3% – середній;

– 45,3% – низький (Рис. 4).

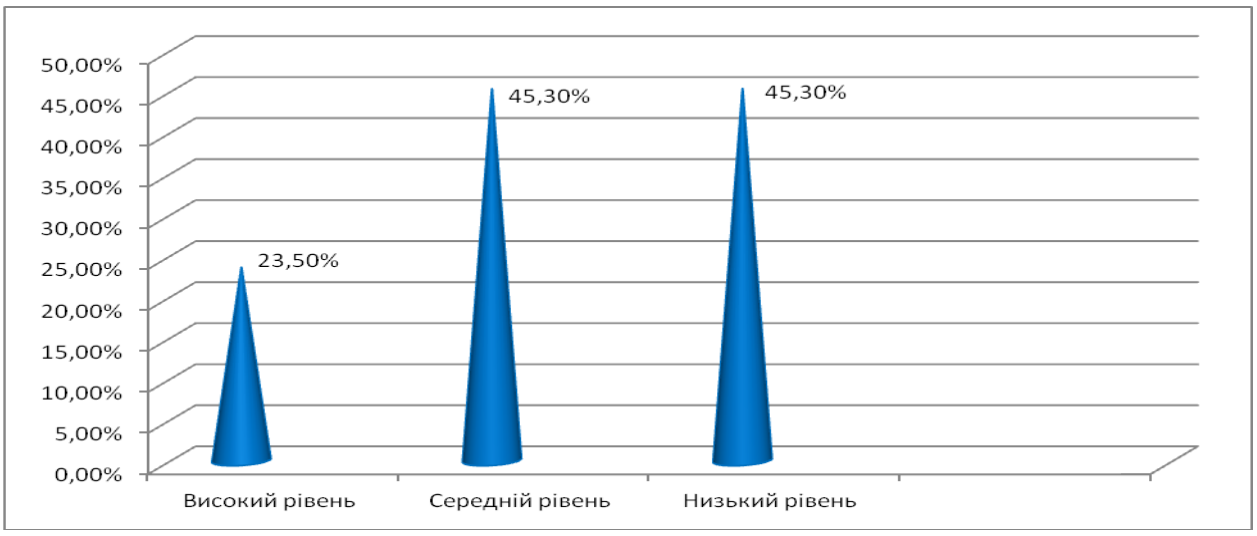


Рис. 4 Рівень сформованості за показником (інтерес до здоров`я)

Рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров`я у студентів за показниками емоційного критерію подано у (Табл. 4).

Таблиця 4

Рівень сформованості за показниками (емоційного критерію)

Показники	Високий	Середній	Низький
Вміння керувати емоціями	24,5%	43,3%	32,2%
Почуття задоволення від дотримання правил ЗСЖ	27,7%	52,3%	20,0%

За результатами експерименту встановлено, що:

1) 24,5% студентів мають високий рівень сформованості за показником (вміння керувати емоціями);

– 43,3% – середній;

– 32,2% – низький (Рис. 5).

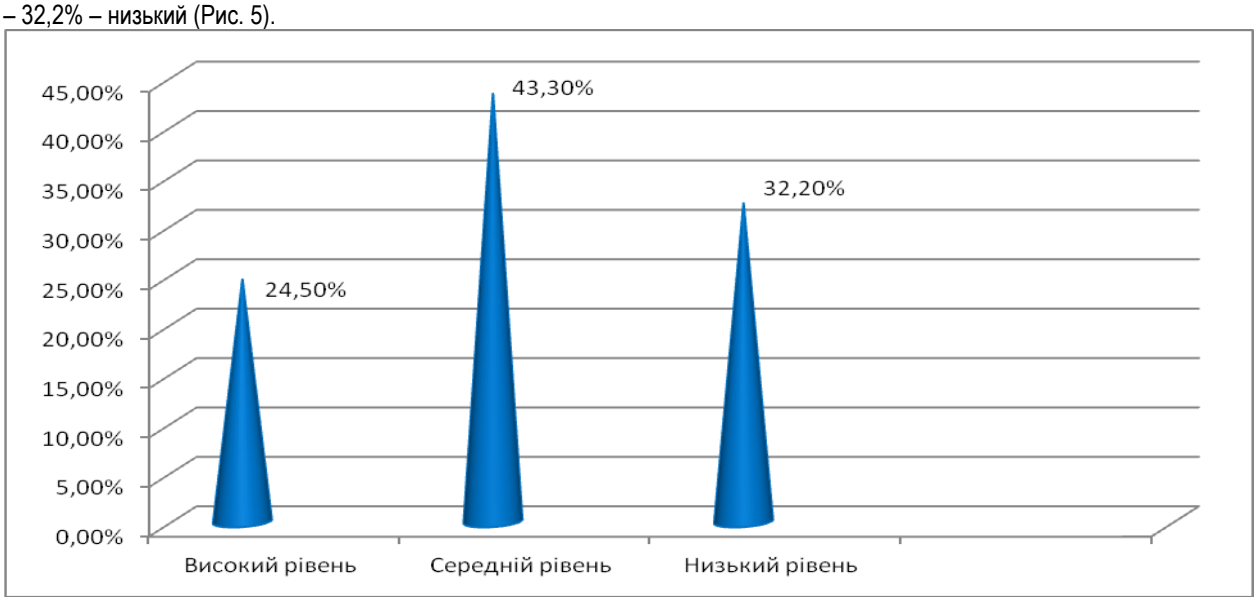


Рис. 5. Рівень сформованості за показником (вміння керувати емоціями)

2) 27,7% студентів мають високий рівень сформованості за показником (почуття задоволення від дотримання правил ЗСЖ);

– 52,3% – середній;

– 20,0% – низький (Рис. 6).

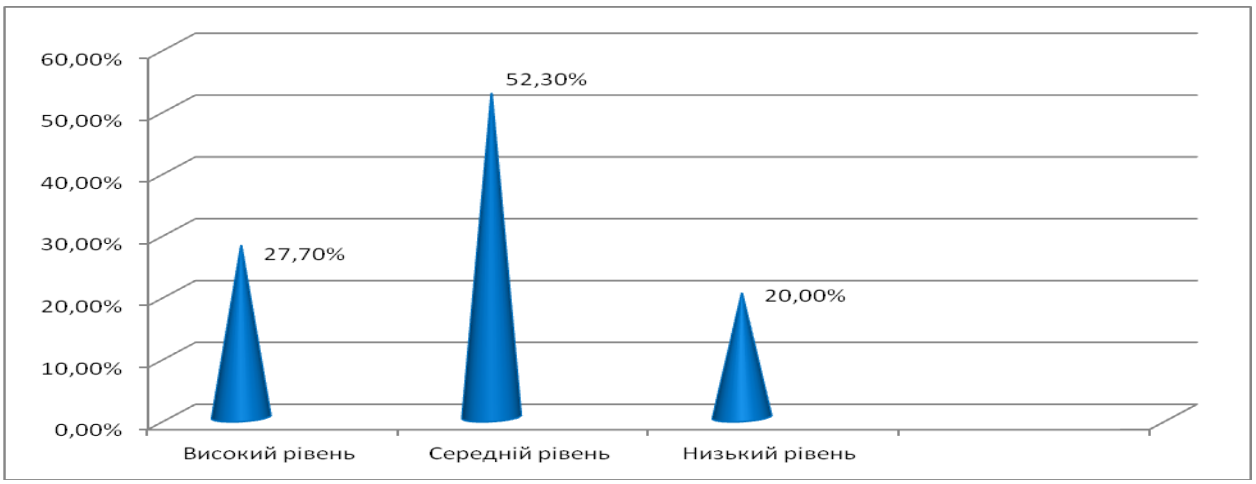


Рис. 6. Рівень сформованості за показником (почуття задоволення від дотримання правил ЗСЖ)

Аналіз критеріїв та показників дав змогу визначити рівні сформованості ціннісного ставлення до здоров'я у студентів.

За результатами експерименту встановлено, що:

1) 16,1% студентів мають високий рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я;

2) 45,2% – середній;

3) 38,7% – низький.

Висновки. У ході дослідження було визначено рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я у студентів. За результатами експерименту встановлено, що:

1. 26,1% студентів мають високий рівень сформованості за показником (знання про здоров'я та його складові), 46,0% – середній, 27,9% – низький;

2. 19,5% студентів мають високий рівень сформованості за показником (усвідомлення важливості здоров`я), 47,0% – середній, 33,5% – низький;

3) 22,6% студентів мають високий рівень сформованості за показником (мотивація на ЗСЖ), 54,2% – середній, 23,2% – низький;

4. 23,5% студентів мають високий рівень сформованості за показником (інтерес до здоров`я), 45,3% – середній, 31,23% – низький;

5. 24,5% студентів мають високий рівень сформованості за показником (вміння керувати емоціями), 43,3% – середній, 32,2% – низький;

6. 27,7% студентів мають високий рівень сформованості за показником (почуття задоволення від дотримання правил ЗСЖ), 52,3% – середній, 20,0% – низький.

7. Рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я у 16,1% студентів високий, 45,2% – середній, 38,7% – низький.

Перспектива подальших досліджень. У подальшому планується розробка методики формування ціннісного ставлення до здоров'я.

Література

1. Асланов А.Г. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів вищих медичних закладів: дис. … канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання. Старобільськ. 2017. 209 с.

2. Імас Є., Дутчак М., Андрєєва О., Кенсицька І.. Оцінювання рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 1. С. 5–11

3. Корінчак Л.М. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентської молоді: євроінтеграційний аспект. Перспективи та інновації науки». Серія «Педагогіка». 2023. №16 (34). С. 163–176.

4. Федченко К.О. Сутність і структура поняття «ціннісного ставлення до здоров`я у студентів університетів наук про життя та навколишнє середовище». Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Серія: Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2020. Вип. 10 (104). С. 280–289.

5. Федченко К.О. Діагностика сформованості ціннісного ставлення до здоров`я у студентів університетів наук про життя та навколишнє середовище. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Серія: Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021. Вип. 3 (107). С. 283–294.

6. Федченко К.О. Формування ціннісного ставлення до здоров`я у студентів університетів наук про життя та навколишнє середовище: дис. ...д-ра філософії: 015 / Федченко Каріна Олегівна. Київ. 2022. 214 с.

Reference

1. Aslanov A.H. (2017). Formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorovia u studentiv vyshchykh medychnykh zakladiv: dys. … kand. ped. nauk: 13.00.07 – teoriia i metodyka vykhovannia. Starobilsk. 209 s.

2. Imas Ye., Dutchak M., Andrieieva O. & Kensytska I.. (2019). Otsiniuvannia rivnia sformovanosti tsinnostei zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. № 1. S. 5–11

3. Korinchak L.M. (2023). Formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorovia u studentskoi molodi: yevrointehratsiinyi aspekt. Perspektyvy ta innovatsii nauky». Seriia «Pedahohika». №16 (34). S. 163–176.
4. Fedchenko K.O. (2020). Sutnist i struktura poniattia «tsinnisnoho stavlennia do zdorov`ia u studentiv universytetiv nauk pro zhyttia ta navkolyshnie seredovyshche». Sumskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni A. S. Makarenka. Seriia: Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. Vyp. 10 (104). S. 280–289.
5. Fedchenko K.O. (2021). Diahnostyka sformovanosti tsinnisnoho stavlennia do zdorov`ia u studentiv universytetiv nauk pro zhyttia ta navkolyshnie seredovyshche. Sumskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni A.S. Makarenka. Seriia: Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. Vyp. 3 (107). S. 283–294.
6. Fedchenko K.O. (2022). Formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorov`ia u studentiv universytetiv nauk pro zhyttia ta navkolyshnie seredovyshche: dys. ...d-ra filosofii: 015 / Fedchenko Karina Olehivna. Kyiv. 214 s.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).08
УДК 378.14:371.13:373.3/.5

Головченко М. В.
аспірант спеціальності середня освіта (фізична культура),
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
https://orcid.org/0009-0002-5427-0885

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ПІДГОТОВКИ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ НОВИХ МЕТОДИК У ШКОЛАХ

У статті проаналізовано сучасні підходи до підготовки майбутніх учителів у закладах вищої освіти в умовах освітніх реформ. Розглянуто ефективність інтерактивних методів навчання — тренінгів, проєктної діяльності, кейс-методу, моделювання навчальних ситуацій, стажування в школах. Наголошено на важливості впровадження цифрових технологій, студентоцентризму, критичного мислення, розвитку креативності та самоосвіти. Обґрунтовано потребу трансформації традиційної моделі викладання відповідно до вимог Нової української школи й Болонського процесу. Визначено основні бар'єри інновацій — опір змінам з боку викладачів, інституційна інертність, педагогічні стереотипи. На прикладі досліджень вітчизняних науковців доведено, що поєднання змішаного навчання, цифрових ресурсів і практичної підготовки забезпечує формування професійної готовності вчителя до трансформаційної діяльності. Запропоновано практичні рекомендації щодо вдосконалення методичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на основі інноваційних освітніх технологій.

Ключові слова: *вища освіта, підготовка студентів, методи навчання, нові освітні технології, методична компетентність, педагогічна освіта, університет.*

Holovchenko Maksym Methods of teaching and preparing higher education institutions to ensure students' readiness to implement new methods in schools*. The article analyzes modern approaches to the training of future teachers in higher education institutions amid educational reforms. It examines the effectiveness of interactive teaching methods such as training sessions, project-based learning, case studies, simulation of educational situations, and school internships. The importance of integrating digital technologies, student-centered learning, critical thinking, creativity, and self-education is emphasized. The need to transform the traditional teaching model in line with the requirements of the New Ukrainian School and the Bologna Process is substantiated. Key barriers to innovation are identified, including resistance to change among educators, institutional inertia, and entrenched pedagogical stereotypes. Based on research by Ukrainian scholars, the article demonstrates that a combination of blended learning, digital tools, and practical training ensures the development of teachers' professional readiness for transformative educational practices. Practical recommendations are offered to improve the methodological training of students in pedagogical specialties through innovative educational technologies.*

Keywords*: higher education, student training, teaching methods, new educational technologies, methodological competence, pedagogical education, university.*

Постановка проблеми. Сучасна система шкільної освіти України переживає активну трансформацію в межах концепції Нової української школи, що передбачає впровадження новітніх методик навчання, орієнтованих на учня, розвиток критичного мислення, міждисциплінарність та інтерактивність. У зв'язку з цим постає потреба у відповідній підготовці педагогічних кадрів, здатних реалізовувати ці підходи на практиці. Проте в багатьох закладах вищої освіти спостерігається розрив між теоретичним викладанням педагогічних дисциплін та реальними вимогами шкільної освіти. Це проявляється у недостатній кількості практикоорієнтованих занять, низькому рівні ознайомлення студентів з інноваційними методами викладання та недостатньому розвитку методичної компетентності. В умовах війни, адаптації до змішаного та дистанційного навчання, стрімкого розвитку цифрових технологій та підвищених запитів до вчителя як до фасилітатора освітнього процесу, особливої актуальності набуває питання удосконалення методів підготовки студентів у ЗВО. Важливою є розробка таких форм навчання у вищій школі, які б формували готовність майбутніх фахівців до ефективного застосування нових освітніх методик у шкільному середовищі, гнучкого реагування на виклики сьогодення та забезпечення якості освіти на всіх рівнях.

Мета дослідження: проаналізувати та обґрунтувати методи навчання у вищих навчальних закладах, що сприяють формуванню готовності студентів до впровадження новітніх освітніх технологій та методик у сучасній школі.

Аналіз наукових джерел. У контексті підготовки студентів до впровадження новітніх методик у школах важливе місце займають сучасні освітні технології, що обговорюються у роботі Кайдалової Л. Г. Авторка підкреслює, що впровадження інноваційних технологій у вищій школі є ефективним засобом формування у майбутніх фахівців готовності до творчої діяльності в умовах зміненої парадигми навчання, орієнтованої на учня та розвиток його ключових компетентностей (Кайдалова, 2015). Значний внесок у вивчення організаційних форм роботи у ЗВО зробили Кабакова Л. та Мирончик Н., які у своєму дослідженні акцентують увагу на необхідності переорієнтації освітнього процесу на активні форми навчання. Вони зазначають, що традиційна лекційна форма поступається місцем тренінгам, діловим іграм, проектній діяльності та змішаному навчанню, що дає змогу краще підготувати студентів до практичного застосування новітніх підходів у школах (Кабакова & Мирончик, 2014). У праці Бульвінської О. розкривається зарубіжний досвід використання дослідницьких методів у вищій школі. Авторка звертає увагу на те, що систематичне залучення студентів до проєктів і науково-дослідної діяльності сприяє формуванню у них навичок критичного мислення, самостійного аналізу інформації та міждисциплінарної інтеграції, що є вкрай необхідними для вчителя НУШ (Бульвінська, 2019).

Важливе місце у формуванні методичної компетентності студентів посідає методика проведення практичних занять, що детально розглядається у роботі Каплінського В. В. та Лазаренка Н. І. Автори наголошують, що правильно структуроване практичне заняття дозволяє студентам не лише закріпити теоретичні знання, але й набути досвіду впровадження педагогічних технологій, апробувати їх ефективність, а отже – бути готовими до їх реалізації в шкільному середовищі (Каплінський & Лазаренко, 2017). Згідно з дослідженням Козак Л. В., інноваційні моделі навчання у вищій школі мають ґрунтуватися на засадах студентоцентризму, інтерактивності та відкритості до змін. Авторка зазначає, що саме така організація освітнього процесу дозволяє сформувати у студентів здатність адаптуватися до нових умов навчання в загальноосвітній школі, реалізуючи компетентнісний підхід (Козак, 2014). Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує, що ефективна підготовка студентів до реалізації нових методик у школах передбачає інтеграцію інноваційних технологій, активних форм навчання, розвиток критичного мислення і методичної компетентності. Усе це можливе за умови модернізації навчального процесу у вищій школі, орієнтованого на формування в студентів готовності до професійної діяльності у дусі НУШ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасне реформування загальної середньої освіти в Україні – зокрема впровадження концепції «Нова українська школа» – висуває принципово нові вимоги до системи педагогічної освіти. Підготовка майбутніх учителів потребує переходу на нову освітню парадигму, зорієнтовану на компетентнісний підхід, студентоцентризм та інноваційність. Вища педагогічна школа змушена реагувати на сучасні виклики, адже, як підкреслюють дослідники, вища освіта висуває нові вимоги до організації навчально-виховного процесу підготовки майбутніх фахівців, що зумовлено потребами розвитку сучасного суспільства (Мачинська & Стельмах, 2012, с. 3–4).

У цьому контексті нагально постає питання модернізації змісту й методів підготовки вчителів, від чого значною мірою залежить успіх шкільної реформи. За спостереженням Ю. Колісник-Гуменюк, запорукою успішного реформування освітньої галузі України є ціла низка факторів: розширення доступу до освіти, здійсненність освітніх новацій, ефективність використання ресурсів, раціональність управлінських рішень, публічність і прозорість, наступність реформ і врахування інтересів учасників навчання (Колісник-Гуменюк, 2018, с. 6–10). Особливо вона наголошує, що відповідно до нової парадигми освіти модернізація підготовки викладача потребує формування сучасного світогляду майбутніх педагогів, становлення їхньої методологічної культури та виховання належних професійно-моральних якостей (Колісник-Гуменюк, 2018, с. 5-6). Іншими словами, педагогічна освіта має не тільки передавати знання, але й плекати в студентів-майбутніх учителів цінності й установки, необхідні для реалізації ролі «нового вчителя» – агента змін у сучасній школі.

Одним із центральних викликів для педагогічної освіти є перехід до компетентнісно орієнтованого і студентоцентрованого навчання. У матеріалах науково-методичних конференцій відзначено, що пріоритетом модернізації освіти виступає запровадження компетентнісного підходу через студентоцентризм (Колот & Гуть, 2016). Це означає, що підготовка вчителя має ґрунтуватися на розвитку у нього здатності формувати ключові компетентності учнів, розвивати їхній творчий потенціал та критичне мислення. Як зазначає О. Бульвінська, «реформування вищої освіти в Україні спрямоване не лише на підготовку фахівця, озброєного новітніми професійними знаннями, а й особистості з розвиненою культурою критичного та творчого мислення, рефлексивного аналізу, вміннями використовувати сучасну наукову інформацію та методики творчого пошуку» (Бульвінська, 2019, с. 83–84). Така орієнтація відображає загальну гуманістичну тенденцію освіти – персоналізацію навчального процесу, визнання пріоритету особистості. Парпан серед провідних принципів розвитку сучасної вищої освіти називає, формування ставлення до людини як мети соціального прогресу, а не засобу, а також перехід до підготовки, зорієнтованої на гармонійний розвиток особистості (Парпан, 2018).

Традиційно в педагогічних університетах домінували лекційно-репродуктивні форми навчання, проте нині вони мають поступитися місцем активним, дослідницьким і інтерактивним методикам. Як показує сучасний європейський досвід, залучення студентів до дослідницької діяльності під час навчання позитивно впливає на формування їхнього критичного і творчого мислення. О. Бульвінська відзначає, що навчання і викладання на основі дослідження є однією з головних тенденцій сучасної європейської освіти, адже дає змогу майбутнім фахівцям виробити інноваційне мислення та знаходити нові рішення для актуальних проблем. Майбутні вчителі повинні в процесі своєї професійної підготовки здобувати досвід дослідницько-орієнтованого навчання, навчатися самостійно шукати й опрацьовувати інформацію, критично оцінювати факти та робити обґрунтовані висновки. Впровадження таких методик у педагогічних закладах – завдання непросте, адже вимагає перегляду ролі викладача і студента у навчальному процесі. В інноваційній моделі навчання викладач виконує роль наставника і фасилітатора, який спрямовує активну пізнавальну діяльність студентів, натомість самі студенти стають співтворцями знань. Л. Козак підкреслює, що «сьогоднішній педагог (викладач) має не лише досконало знати свій предмет, але й активно займатися науково-дослідницькою діяльністю, ефективно розв'язувати практичні проблеми, самостійно і творчо мислити, володіти культурою професійного спілкування та втілювати власні ідеї в практику» (Козак, 2014, с. 99).

Тобто, від сучасного викладача вимагається інноваційний стиль мислення і діяльності; відповідно, програми педагогічної освіти повинні формувати саме такі якості. Модернізація педагогічної освіти також передбачає оновлення організаційних форм навчального процесу. Йдеться про відхід від одноманітних лекційних занять і перехід до гнучкої системи форм навчання, які максимальним чином активізують діяльність студентів. Ще класики педагогіки (Я. Коменський, Ж.-Ж. Руссо, К. Ушинський та ін.) закладали підвалини варіативності форм навчання, а пошук ефективних форм набув особливої актуальності на сучасному етапі (Кабакова & Мирончик, 2014, с. 150–151). Сьогодні у підготовці майбутніх учителів дедалі ширше застосовуються інтерактивні лекції, семінари-дискусії, тренінги, проєктні методики, кейс-стаді та інші активні форми, у тому числі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

Н. Мачинська та С. Стельмах систематизували різні сучасні форми організації навчального процесу у ЗВО – лекційні, семінарські, практичні, лабораторні заняття, а також самостійну роботу – і наголошують на методиці підготовки та проведення кожної з них (Мачинська & Стельмах, 2012). Відтак, одним із завдань педагогічної освіти є забезпечити майбутньому вчителеві не тільки теоретичні знання, а й моделі навчальної діяльності, апробовані сучасною дидактикою. Якщо під час навчання у педагогічному університеті студент відчує ефективність особистісно орієнтованих, інтерактивних методів, то згодом з більшою ймовірністю застосує їх у своїй шкільній практиці.

Оновлення форм і методів навчання у закладах вищої педагогічної освіти – необхідна передумова підготовки вчителя до роботи за новими освітніми стандартами. В умовах реформ зростають вимоги і до самого суб'єкта педагогічної діяльності – вчителя, – а отже, до результатів педагогічної освіти. Сучасний учитель має бути носієм нової педагогічної культури: відкритим до змін, здатним до критичного осмислення власного досвіду, готовим навчатися протягом життя і опановувати нові технології. Без цих якостей неможливо реалізувати ідеї НУШ на практиці. Звідси випливає ще один виклик для педагогічної освіти – формування у випускників установок на постійне професійне самовдосконалення і розвиток.

У процесі навчання майбутніх фахівців необхідно закладати потребу та вміння навчатися самостійно, здатність гнучко реагувати на зміни освітнього середовища. Досвід впровадження освітніх інновацій показує, що недостатня готовність педагогів до творчої діяльності гальмує прогресивні перетворення. О. Петрунько наголошує, що навіть добре сплановані реформи можуть наштовхнутися на опір та втратити ефективність, якщо кадровий потенціал не відповідає новим вимогам. Зокрема, дослідниця відзначає, що в Україні, обравши курс на європейську інтеграцію, було ініційовано багато інновацій, але їх просування в освітній системі наштовхнулося на об'єктивні і суб'єктивні труднощі, брак одностайності серед освітян, що разом перетворилося на «потужний демотиваційний чинник» і суттєво загальмувало впровадження змін (Петрунько, 2014, с. 194–198).

Методична компетентність є однією з ключових складових професійної підготовки майбутнього вчителя, адже саме вона визначає здатність випускника ефективно застосовувати педагогічні методи та прийоми у реальних умовах шкільного навчання. Дослідники підкреслюють, що студенти-педагоги мають опанувати не лише зміст навчальних дисциплін, а й сучасні методики їх викладання. Вища школа повинна паралельно з іншими фаховими компетентностями формувати методичну компетентність майбутніх педагогів, тобто уміння планувати, організовувати й проводити навчальні заняття, підбираючи оптимальні форми і методи навчання (Каплінський & Лазаренко, 2017, с. 66). Особливу увагу слід приділяти усвідомленню викладачами того, що їхні власні методичні дії служать зразком для студентів. Як зазначає В. Каплінський, у процесі навчання майбутні вчителі нерідко «запам'ятовують не те, чому їх вчать, а те, як їх вчать» (Каплінський & Лазаренко, 2017, с. 59). Тому кожен викладач педагогічних дисциплін своїм особистим прикладом демонструє високий рівень методичної майстерності, на який орієнтуються студенти.

Важливою умовою розвитку методичної компетентності є наявність у студентів широкого арсеналу методів, форм і прийомів навчання. Майбутній педагог повинен вміти урізноманітнювати способи організації занять, комбінувати традиційні і інноваційні підходи залежно від дидактичної мети. У сучасній вищій школі існує розгалужена система організаційних форм навчання – лекції, практичні і семінарські заняття, лабораторні роботи, самостійна робота, навчальна практика тощо – кожна з яких має свої особливі дидактичні функції (Кабакова & Мирончик, 2014, с. 150–152). Опановуючи ці форми в університеті, студент вчиться гнучко будувати навчальний процес. Зокрема, методику викладання неможливо вивчити раз і назавжди – вона потребує постійної творчості й оновлення.

Тому освітній процес у ЗВО має носити діяльнісний і творчий характер: студенти повинні не пасивно сприймати методичні знання, а відразу пробувати себе у ролі вчителя – моделювати фрагменти уроків, виконувати практичні завдання з розробки планів-конспектів, варіювання методичних прийомів тощо. Як зазначено в роботах Н. Мачинської і С. Стельмах, системна підготовка майбутніх викладачів включає набуття досвіду і проведення різних видів занять – від лекцій до семінарів і практикумів – а також оволодіння методами контролю та самостійної роботи студентів (Мачинська & Стельмах, 2012). Така комплексна підготовка закладає фундамент методичної компетентності. Важливим аспектом є також формування у студентів внутрішньої мотивації до педагогічної діяльності та інтересу до пошуку нових методичних рішень. Якщо майбутній учитель розуміє навіщо застосовувати той чи інший метод і відчуває особисту зацікавленість у результатах навчання учнів, його методична діяльність стає більш усвідомленою і ефективною. Проблемний характер завдань та дослідницький підхід до навчання в університеті стимулюють розвиток рефлексії і творчого мислення, що є основою методичної майстерності.

Модернізація вищої освіти в Україні відбувається шляхом поєднання традицій, що історично склалися, з новими ідеями, продиктованими входженням у європейський освітній простір. Серед пріоритетів освітньої політики визначено підвищення якості освіти, оновлення змісту і форм організації навчального процесу, розробку та впровадження освітніх інновацій і інформаційних технологій. Інноваційне навчання характеризується впровадженням нових педагогічних технологій, методик і моделей, що спрямовані на розвиток творчої, конкурентоспроможної особистості фахівця з інноваційним типом мислення. Зокрема, Л. Козак зазначає, що орієнтація освітнього процесу на формування "інноваційної

людини", здатної творчо працювати і навчатися протягом життя, потребує індивідуалізації навчання, розвитку творчого мислення і розширення обсягу самостійної роботи студентів (Козак, 2014, с. 95). Досвід показує, що інноваційна активність самих викладачів позитивно впливає на ефективність навчального процесу у вищій школі, тому важливо залучати професорсько-викладацький склад до постійного методичного оновлення.

Особливе місце в сучасній педагогіці посідають інтерактивні методи навчання, які передбачають активну взаємодію між усіма учасниками освітнього процесу. Ю. Колісник-Гуменюк визначає інтерактивне навчання як «спеціальну форму організації пізнавальної діяльності, яка має на меті створити комфортні умови навчання, за яких кожен студент відчує свою успішність і інтелектуальну спроможність» (Колісник-Гуменюк, 2018, с. 17). Іншими словами, інтерактивні методики покликані залучити кожного студента до активної роботи, дати можливість обмінюватися думками, досвідом, спільно розв'язувати проблеми. Форми інтерактивного навчання можуть бути різноманітними – кооперативне навчання в парах і малих групах («Карусель», «Акваріум»), колективно-групові технології («Мікрофон», незакінчені речення, «Мозковий штурм», «Навчаючи – вчуся»), ситуативне моделювання (рольові ігри, драматизація), дискусійні методи («Займи позицію», дебати) тощо (Колісник-Гуменюк, 2018, с. 19). Усі вони змінюють традиційну роль студента з пасивного слухача на активного співтворця заняття. Так, під час інтерактивної лекції студент перестає бути пасивним об'єктом навчання і залучається до діалогу, виконує випереджувальні завдання, готується ставити запитання й висловлювати власні ідеї за темою. Досвід застосування інтерактивних лекцій свідчить, що такий формат долає основні недоліки монологічного викладу і підвищує мотивацію студентів.

Інші інтерактивні форми – дискусії, ділові ігри, брейнсторми – сприяють розвитку комунікативних навичок, вміння працювати в команді, приймати рішення в умовах невизначеності. Саме ці якості необхідні сучасному вчителю для реалізації нових методик у шкільному середовищі. Використання інноваційних та інтерактивних технологій у підготовці педагогів має подвійний ефект. По-перше, студенти опановують зміст навчальних дисциплін більш глибоко, оскільки активно діють, обговорюють, застосовують знання на практиці. За даними О. Бульвінської, найбільш ефективними для розвитку дослідницької компетентності і критичного мислення студентів є саме активні методи навчання, які спонукають до інтенсивної розумової та практичної діяльності під час засвоєння матеріалу (Бульвінська, 2019). Якщо освітній процес організовано так, що всі студенти беруть участь у пізнавальних ситуаціях – обмінюються інформацією, зважують альтернативні думки, моделюють ситуації, оцінюють власні та чужі дії – то у них формується досвід спільного розв'язання проблем у атмосфері, наближеній до реальної професійної діяльності. По-друге, знайомство з інтерактивними методиками у вузі готує майбутніх учителів до їх подальшого використання в школах. Переживши на власному досвіді ефективність навчальної гри чи проектного підходу, молодий педагог з більшою ймовірністю застосує ці методи у своїх уроках. Водночас слід брати до уваги, що впровадження нових технологій навчання може стикатися з опором чи труднощами. Дослідження О. Петрунько засвідчило, що однією з проблем є психологічна неготовність педагогів до змін, брак мотивації та насторожене ставлення до інновацій (Петрунько, 2014, с. 197–198). Тому під час професійної підготовки важливо формувати у студентів позитивне сприйняття інновацій, показувати їхні переваги та привчати гнучко реагувати на зміни. Зокрема, доцільно ознайомлювати майбутніх учителів із вдалими прикладами освітніх інновацій, акцентувати їх відповідність світовим стандартам, гуманістичну спрямованість, безпечність для учасників освітнього процесу. Формування позитивного образу інноваційних технологій і розуміння їхньої актуальності допоможе молодим спеціалістам упевненіше та успішніше реалізувати нові методики в шкільній практиці.

Парадигма студентоцентризму нині розглядається як центральний елемент забезпечення якості освіти у вищій школі. Перехід від авторитарно орієнтованого навчання до студентоцентрованого означає визнання студента активним суб'єктом освітнього процесу, повагу до його потреб, досвіду, індивідуальних особливостей та залучення до співвідповідальності за результати навчання. У студентоцентрованій моделі змінюється роль викладача – з носія знань і контролера він перетворюється на партнера, наставника, фасилітатора навчання. Як наслідок, між студентом і викладачем встановлюються суб'єкт-суб'єктні відносини, що сприяє більш ефективному навчанню (Колісник-Гуменюк, 2018, с. 11). Інтерактивні методи, описані вище, якраз і є інструментами реалізації студентоцентричного підходу, адже ставлять студента в центр активності. В умовах співпраці та діалогу кожен студент відчуває себе важливим учасником процесу і може проявити свій потенціал. Комфортне психологічне середовище, про яке йдеться в визначенні інтерактивного навчання, є важливою характеристикою студентоцентричного навчання.

Сприятливий освітній клімат включає відкритість, довіру, підтримку з боку викладача, заохочення ініціативи і 0 обсяг педагогічної практики, запровадити шкільні стажування, тьюторство, щоб студенти мали можливість апробувати нові методики до початку самостійної роботи в школі.

3) Впроваджувати інноваційні та інтерактивні технології у освітній процес підготовки вчителів. ЗВО мають стати майданчиком, де майбутні педагоги знайомляться з сучасними освітніми технологіями і набувають досвіду їх застосування. Рекомендується облаштувати навчальні аудиторії сучасними засобами (мультимедійними системами, доступом до онлайн-ресурсів), що дозволить інтегрувати в освітній процес елементи дистанційного навчання, електронні підручники, інтерактивні платформи. Варто включати до програм модулі з освоєння ІКТ в освіті, методик змішаного та дистанційного навчання, оскільки цифрова компетентність стала невід'ємною частиною професійного портрету вчителя. На заняттях з психолого-педагогічних дисциплін доцільно широко застосовувати активні методи: проєкти, кейс-стаді, групові дискусії, мозкові штурми, рольові ігри тощо. Згідно з дослідженнями, активні методи в університеті не тільки поглиблюють засвоєння матеріалу, а й формують у студентів навички співробітництва, критичного мислення, ініціативності (Бульвінська, 2019; Колісник-Гуменюк, 2018). Важливо, щоб викладачі самі володіли інноваційними методиками і демонстрували їх у своїй педагогічній практиці – через проведення інтерактивних лекцій, використання проблемного навчання, перевернутого класу тощо. Для цього необхідно організовувати систематичне підвищення кваліфікації викладачів ЗВО: семінари, тренінги, обмін

досвідом щодо нових технологій навчання. Інституційна підтримка інновацій – гранти на розробку методичних новинок, конкурс на кращий навчальний проєкт – стимулюватиме і студентів, і викладачів до творчого пошуку.

4) Формувати позитивне ставлення до освітніх інновацій та готовність до змін. Як показав аналіз, однією з перешкод на шляху впровадження нових методик є психологічний бар'єр перед змінами, стійкість до старих підходів. Тому у процесі підготовки педагогів потрібно акцентувати увагу на перевагах інноваційних технологій, пояснювати студентам їх актуальність і доцільність. Рекомендується включати до навчальних програм спеціальні курси або теми, присвячені управлінню змінами в освіті, методам подолання опору нововведенням, методикам просування освітніх інновацій серед учнів, батьків, колег. О. Петрунько наголошує, що позитивний образ освітніх інновацій ґрунтується на уявленнях про їхню актуальність, ресурсне забезпечення, безпечність, прозорість та гуманістичну спрямованість; якщо ці умови дотримано, зростає готовність педагогів сприймати і реалізовувати новації (Петрунько, 2014) . Відтак, програмами педагогічної освіти варто передбачити заходи з розвитку інноваційної культури майбутніх учителів – наприклад, проведення студентських наукових конференцій з проблем інновацій в освіті, участь у фахових дискусійних клубах, ознайомлення з успішними міжнародними практиками. Це допоможе сформувати у випускників впевненість у власній спроможності впроваджувати нове і розвивати школу.

5) Орієнтувати підготовку педагогів на засади студентоцентризму та гуманізму. Модернізація змісту педагогічної освіти повинна відображати сучасні пріоритети виховання вчителя як партнера для учня, наставника, здатного будувати педагогічний процес навколо дитини. Для цього рекомендується переглянути навчальні курси з педагогіки, включивши туди принципи педагогіки співробітництва, технології особистісно орієнтованого навчання, методики роботи в інклюзивному класі, розвитку емоційного інтелекту та толерантності.

Такі знання і цінності стануть основою для реалізації студентоцентрованого підходу у майбутній діяльності молодого вчителя. Крім того, сам стиль взаємодії між викладачами та студентами в педагогічному університеті має бути зразком партнерства і поваги. Рекомендується впроваджувати елементи наставництва, коли викладач консультує студента індивідуально, допомагає вибудувати власну освітню траєкторію, враховуючи сильні сторони та інтереси студента. Сприяння студентській ініціативі, надання можливостей для вибору (тем проєктів, шкіл для практики, додаткових спецкурсів) – все це створює у ЗВО мікромодель того середовища, яке випускник потім переносить у школу. В результаті молоді педагоги приходитимуть до закладів середньої освіти з розумінням пріоритету особистості учня, навчені працювати на розвиток кожної дитини як самоцінності.

Висновки. Отже, сучасні виклики до педагогічної освіти в умовах реформування школи охоплюють декілька взаємопов'язаних аспектів. По-перше, це переорієнтація на нові цілі освіти – компетентність, творчість, особистісний розвиток – які мають бути інтегровані в підготовку вчителів. По-друге, оновлення змісту і технологій навчання майбутніх педагогів: впровадження інноваційних, дослідницьких методик, інтерактивних форм роботи. По-третє, забезпечення готовності випускників педагогічних ЗВО до реалізації реформи на практиці, що включає мотивацію до професійного самовдосконалення і спроможність працювати по-новому. Усі ці завдання відповідають стратегічній меті – підготувати «нового вчителя» для нової української школи. Це вчитель, який мислить по-європейськи, творчо підходить до освітнього процесу, володіє сучасними методиками й технологіями та здатний навчати покоління дітей, вихованих в умовах інформаційного суспільства. Реалізація зазначених змін у системі педагогічної освіти є складним, багатоетапним процесом. Проте саме від успішного подолання сучасних викликів залежить якість підготовки педагогічних кадрів і, зрештою, успіх реформування шкільної освіти в Україні.

Література

1.Бевз, В., & Главник, О. (б. д.). Основні положення щодо проведення тренінгів. *Освіта.ua*. URL: https://osvita.ua/school/method/technol/598/

2.Бульвінська, О. (2019). Сучасні методи навчання і викладання на основі дослідження: зарубіжний досвід. *Освітологічний дискурс: електрон. наук. фах. вид.*, (1/2), 83–103.

3.Кабакова, Л., & Мирончик, Н. М. (2014). Модернізація вищої освіти в Україні та за кордоном: зб. наук. пр. 150–154.

4.Кайдалова, Л. Г. (2015). Сучасні освітні технології як засіб підготовки майбутніх фахівців. У *Актуальні питання освіти і науки: зб. наук ст.* (с. 84–89). Нац. акад. Нац. гвардії України.

5.Каплінський, В. В., & Лазаренко, Н. І. (2017). Методика проведення практичних занять у вищій школі як важлива умова формування методичної компетентності студентів. *Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, (49), 59–66.

6.Козак, Л. В. (2014). Дослідження інноваційних моделей навчання у вищій школі. *Освітологічний дискурс: електрон. наук. фах. вид.*, (1), 95–107.

7.Колісник-Гуменюк, Ю. (2018). *Методичні вказівки до вивчення модуля «Інноваційні та інтерактивні технології навчання»*. Львів : ЛННЦПО.

8.Колот, А. М., & Гуть, Т. В. (Ред.). (2016). *Студентоцентризм у системі забезпечення якості освіти в економічному університеті*. Київ : КНЕУ.

9.Мачинська, Н. І., & Стельмах, С. С. (2012). *Сучасні форми організації навчального процесу у вищій школі*. Львів. держ. ун-т внутр. справ,.

10. Парпан, У. М. (2018). Провідні принципи розвитку сучасної вищої освіти України в контексті євроінтеграції. *Lex 5 Portus: юрид. наук. журн.*, (1), 62–73.

11. Петрунько, О. В. (2014). Освітні інновації в Україні: проблеми впровадження та можливості оптимізації. *Освітологічний дискурс: електрон. наук. фах. вид.*, (1), 194–207.

References

1.Bevz, V., & Hlavnyk, O. (b. d.). Osnovni polozhennia shchodo provedennia treninhiv [Basic provisions for conducting trainings]. *Osvita.ua*. Retrieved from https://osvita.ua/school/method/technol/598/ [in Ukrainian].

2.Bulvinska, O. (2019). Cuchasni metody navchannia i vykladannia na osnovi doslidzhennia: zarubizhnyi dosvid [Modern methods of research-based learning and teaching: foreign experience]. *Osvitolohichnyi dyskurs: elektron. nauk. fakh. vyd. – Educational discourse: electronic scientific professional edition.*, (1/2), 83–103. [in Ukrainian].

3.Kabakova, L., & Myronchyk, N. M. (2014). Modernizatsiia vyshchoi osvity v Ukraini ta za kordonom: zb. nauk. pr. [Modernization of higher education in Ukraine and abroad: collection of scientific papers.], 150–154. [in Ukrainian].

4.Kaidalova, L. H. (2015). Suchasni osvitni tekhnolohii yak zasib pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv [Modern educational technologies as a means of training future specialists]. U *Aktualni pytannia osvity i nauky: zb. nauk st. – Current issues of education and science: collection of scientific articles.* (s. 84–89). Nats. akad. Nats. hvardii Ukrainy. [in Ukrainian].

5.Kaplinskyi, V. V., & Lazarenko, N. I. (2017). Metodyka provedennia praktychnykh zaniat u vyshchii shkoli yak vazhlyva umova formuvannia metodychnoi kompetentnosti studentiv [The methodology of conducting practical classes in higher education as an important condition for the formation of methodological competence of students]. *Naukovi zapysky VDPU im. M. Kotsiubynskoho. Seriia: Pedahohika i psykholohiia – Scientific notes of the M. Kotsiubynskyi VDPU. Series: Pedagogy and Psychology*, (49), 59–66. [in Ukrainian].

6.Kozak, L. V. (2014). Doslidzhennia innovatsiinykh modelei navchannia u vyshchii shkoli [Research on innovative models of higher education]. *Osvitolohichnyi dyskurs: elektron. nauk. fakh. vyd. – Educational discourse: electronic scientific professional edition*, (1), 95–107. [in Ukrainian].

7.Kolisnyk-Humeniuk, Yu. (2018). *Metodychni vkazivky do vyvchennia modulia «Innovatsiini ta interaktyvni tekhnolohii navchannia» [Methodological instructions for studying the module "Innovative and interactive learning technologies"]*. Lviv : LNNTsPO. [in Ukrainian].

8.Kolot, A. M., & Hut, T. V. (Eds.). (2016). *Studentotsentryzm u systemi zabezpechennia yakosti osvity v ekonomichnomu universyteti [Student-centrism in the system of ensuring the quality of education at the University of Economics]*. Kyiv : KNEU. [in Ukrainian].

9.Machynska, N. I., & Stelmakh, S. S. (2012). *Suchasni formy orhanizatsii navchalnoho protsesu u vyshchii shkoli [Modern forms of organizing the educational process in higher education]*. Lviv : Lviv. derzh. un-t vnutr. sprav,. [in Ukrainian].

10. Parpan, U. M. (2018). Providni pryntsypy rozvytku suchasnoi vyshchoi osvity Ukrainy v konteksti yevrointehratsii [Guiding principles of the development of modern higher education in Ukraine in the context of European integration]. *Lex 5 Portus: yuryd. nauk. zhurn. – Lex 5 Portus: legal scientific journal.*, (1), 62–73. [in Ukrainian].

11. Petrunko, O. V. (2014). Osvitni innovatsii v Ukraini: problemy vprovadzhennia ta mozhlyvosti optymizatsii [Educational innovations in Ukraine: implementation problems and optimization opportunities]. *Osvitolohichnyi dyskurs: elektron. nauk. fakh. vyd. – Educational discourse: electronic scientific professional edition.*, (1), 194–207. [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).08
УДК 796:004.38:159.955(045)

Гордєєва М.В.
кандидат наук з фіз.вих. і спорту,
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0003-1887-4390
Герасименко С.О.
ст.викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-2662-161X
Голованова Н.Л.
кандидат наук з фіз.вих. і спорту,
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-8837-7501

АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КІБЕРСПОРТУ ЧЕРЕЗ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ КОМП'ЮТЕРНОГО ГЕЙМІНГУ» З ВИКОРИСТАННЯМ ПРОГРАМИ CLICKTEAM FUSION 2.5

У статті розглядається процес формування критичного мислення у студентів, які навчаються за спеціальністю «Кіберспорт», через інтеграцію інноваційного програмного забезпечення Clickteam Fusion 2.5 у навчальний процес з дисципліни «Теорія комп'ютерного геймінгу». У статті обґрунтовується актуальність теми в умовах стрімкого розвитку кіберспорту як сфери, що вимагає не лише ігрових навичок, а й високого рівня когнітивних компетентностей — зокрема аналітичного, логічного й стратегічного мислення. У ході дослідження проведено експеримент із залученням студентів, результати якого підтверджують ефективність використання Clickteam Fusion 2.5 для моделювання ігрових ситуацій, аналізу механік та прийняття обґрунтованих рішень. За підсумками анкетування і експертної оцінки виявлено позитивну динаміку розвитку ключових навичок, необхідних у професійній

діяльності кіберспортсмена. Зроблено висновок про доцільність подальшого впровадження даної методики у навчальні програми, орієнтовані на геймдизайн, програмування та цифрову педагогіку.

Ключові слова: *Clickteam Fusion 2.5, критичне мислення, комп'ютерний геймінг, геймплей, кіберспорт, освітні технології, теорія комп'ютерного геймінгу.*

The article explores the process of developing critical thinking skills in students specializing in "Esports" through the integration of innovative software, Clickteam Fusion 2.5, into the educational process of the course "Theory of Computer Gaming." The authors justify the relevance of this topic in the context of the rapid growth of esports as a field that demands not only gaming proficiency but also a high level of cognitive competencies—particularly analytical, logical, and strategic thinking. As part of the research, an experiment involving students was conducted, and the results confirmed the effectiveness of using Clickteam Fusion 2.5 for modeling game scenarios, analyzing game mechanics, and making well-reasoned decisions. Based on surveys and expert evaluations, a positive trend in the development of key skills essential for professional esports players was identified. The article concludes with a recommendation to further implement this methodology in educational programs focused on game design, programming, and digital pedagogy.

Keywords: *Clickteam Fusion 2.5, critical thinking, computer gaming, gameplay, eSports, educational technologies, computer gaming theory.*

Постановка проблеми. У сучасному світі кіберспорт стає все більш популярним і визнаним як повноцінна галузь, що потребує не лише вміння грати, але й глибокого розуміння та аналізу стратегій геймінгу. Одним з ключових аспектів професійного кіберспорту є критичне мислення, яке дозволяє гравцям приймати обґрунтовані рішення в умовах швидкої зміни ситуацій та конкурентного середовища [2, 3]. Вивчення дисципліни «Теорія комп'ютерного геймінгу» з використанням програми Clickteam Fusion 2.5 стає ключовим чинником формування цієї навички у майбутніх спеціалістів кіберспорту.

Аналіз літературних джерел. У XXI столітті інформаційні технології, віртуальні середовища та цифрові платформи займають ключове місце у житті суспільства, особливо серед молоді. Однією з найдинамічніших і водночас перспективних галузей цифрової культури є кіберспорт — форма організованого змагання на базі комп'ютерних ігор, що поєднує в собі аналітичне мислення, рефлексію, командну роботу та вміння працювати під тиском [1].

Успішна кар'єра в кіберспорті вимагає не лише навичок гравця, а й високого рівня критичного мислення: здатності до аналізу ігрових ситуацій, стратегічного планування, адаптації до нових умов, критичної оцінки інформації та прийняття швидких і виважених рішень [4]. Проте освітні програми в галузі кіберспорту досі обмежені переважно теоретичними підходами або тренуванням суто технічних навичок [6]. Це зумовлює потребу у впровадженні інноваційних, інтерактивних підходів, що сприяють розвитку критичного мислення як професійної компетентності [5].

У цьому контексті програмне середовище Clickteam Fusion 2.5, яке дозволяє створювати інтерактивні ігрові продукти без необхідності знання програмування, стає ефективним інструментом для моделювання ігрових ситуацій, аналізу механік та розробки власних рішень у сфері геймінгу. Вивчення дисципліни «Теорія комп'ютерного геймінгу» за допомогою Clickteam Fusion 2.5 дозволяє поєднати теоретичні знання з практичною діяльністю, створюючи середовище для формування критичного мислення майбутніх фахівців з кіберспорту.

Мета статті. Метою даного дослідження є обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності використання програми Clickteam Fusion 2.5 як засобу розвитку критичного мислення у студентів, що вивчають дисципліну «Теорія комп'ютерного геймінгу», в межах підготовки фахівців з кіберспорту.

Задачі дослідження.

1.Аналіз теоретичних засад комп'ютерного геймінгу: вивчення основних концепцій та підходів до аналізу стратегій геймінгу.

2.Вивчення можливостей Clickteam Fusion 2.5: огляд інструментарію програми для створення власних ігор та інтерактивних додатків.

3.Експериментальне застосування програми в навчальному процесі: проведення практичних занять зі студентами для вивчення основних принципів створення ігор.

4.Оцінка результатів: аналіз здобутих знань та вмінь студентів, оцінка їхнього рівня критичного мислення.

Методи дослідження.

Теоретичний аналіз наукової літератури з педагогіки, психології та теорії геймінгу. Спостереження та анкетування студентів, експертна оцінка. Кількісний та якісний аналіз результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

З метою оцінки ефективності використання програми Clickteam Fusion 2.5 у навчальному процесі дисципліни «Теорія комп'ютерного геймінгу», а також вивчення впливу даного методу на розвиток критичного мислення у студентів, було проведено анонімне анкетування серед здобувачів освіти спеціальності «Кіберспорт» (табл. 1).

Таблиця 1

Анкетування

№	Питання	Варіанти відповіді
1.1	Спеціальність	
1.2	Курс	
1.3	Чи мали ви попередній досвід роботи з програмами для створення ігор?	□ Так □ Ні
2.1	Наскільки зрозумілим для вас був інтерфейс Clickteam Fusion 2.5?	□ Дуже зрозумілий □ Зрозумілий

		□ Частково зрозумілий □ Незрозумілий
2.2	Наскільки легко вам було виконувати завдання в програмі?	□ Дуже легко □ Легко □ Помірно складно □ Складно
2.3	Найцікавіші елементи роботи з програмою (оберіть кілька)	□ Створення логіки гри □ Дизайн рівнів □ Робота з подіями □ Налагодження та тестування □ Візуальні ефекти □ Інше: _____
3.1	Як змінився рівень критичного мислення після занять?	□ Відчутно підвищився □ Частково покращився □ Не змінився □ Важко сказати
3.2	Які навички найбільше розвинулися? (оберіть до 3)	□ Аналітичне мислення □ Прийняття рішень □ Креативність □ Робота в команді □ Логічне мислення □ Тайм-менеджмент □ Стратегічне планування □ Інше: _____
3.3	Чи допомогла робота з програмою зрозуміти теоретичні концепції геймінгу?	□ Значно допомогла □ Частково допомогла □ Не допомогла □ Важко сказати
4.1	Чи варто використовувати програму в подальших заняттях?	□ Так □ Ні □ Не знаю
4.2	Що б ви запропонували покращити у використанні програми?	Відкрита відповідь
4.3	Загальні враження або коментарі	Відкрита відповідь

У дослідженні взяли участь 18 студентів першого курсу магістратури. Анкета складалася з чотирьох блоків: загальна інформація, оцінка досвіду роботи з програмою, розвиток навичок, загальні враження.

92% студентів зазначили, що інтерфейс програми був зрозумілим або переважно зрозумілим; 87% респондентів вказали, що виконання завдань було легким або помірно складним, що свідчить про хорошу адаптивність Clickteam Fusion 2.5 для освітніх цілей.

Найцікавішими елементами студенти назвали: створення логіки гри (76%); дизайн рівнів (63%); робота з подіями (58%).

Більше ніж 80% опитаних вважають, що після роботи з програмою їхнє критичне мислення покращилось або суттєво покращилось.

Серед навичок, які найбільше розвинулись, студенти виділили: аналітичне мислення (71%); стратегічне планування (66%); логічне мислення (62%); 89% студентів позитивно оцінили вплив роботи з Clickteam Fusion 2.5 на розуміння теоретичних понять комп'ютерного геймінгу; 94% учасників підтримали подальше використання цієї програми у навчальному процесі.

Отримані результати свідчать про високу ефективність інтеграції програми Clickteam Fusion 2.5 у процес навчання дисципліни «Теорія комп'ютерного геймінгу». Студенти не лише з інтересом сприймали новий формат занять, але й активно розвивали аналітичне, стратегічне та критичне мислення, що є базовими професійними компетентностями для фахівців у сфері кіберспорту.

Практична робота над створенням власних ігрових проєктів дала змогу студентам перейти від пасивного засвоєння матеріалу до активної дослідницької діяльності, що значно підвищило рівень засвоєння знань та сформувало уміння приймати рішення, аналізувати ситуації, працювати з помилками та візуалізувати ідеї.

Використання Clickteam Fusion 2.5 як інструменту освітнього процесу виявило себе не тільки як засіб навчання, але і як мотиваційний компонент, що стимулює інтерес до геймінгової індустрії та сприяє розвитку креативності, самостійності й командної взаємодії.

Студенти навчились зіставляти теоретичні моделі геймплею з реальними прикладами та створювати власні ігрові ситуації з урахуванням стратегічних та психологічних аспектів.

Успіх методу полягав у перенесенні фокусу з пасивного споживання ігрового контенту на його осмислену побудову та аналіз. Студенти, створюючи власні прототипи ігор, змушені були моделювати ігрову логіку, обирати механіки, аналізувати наслідки, проводити тести та удосконалення - усе це є основами критичного мислення.

Подальшим етапом нашого дослідження був аналіз навичок, отриманих при роботі з даною програмою.

На діаграмі (рис 1.) представлено результати анкетування студентів, які працювали з програмним середовищем Clickteam Fusion 2.5 у межах дисципліни «Теорія комп'ютерного геймінгу». Учасникам було запропоновано обрати до трьох навичок, які, на їхню думку, найбільше розвинулися під час практичних занять.

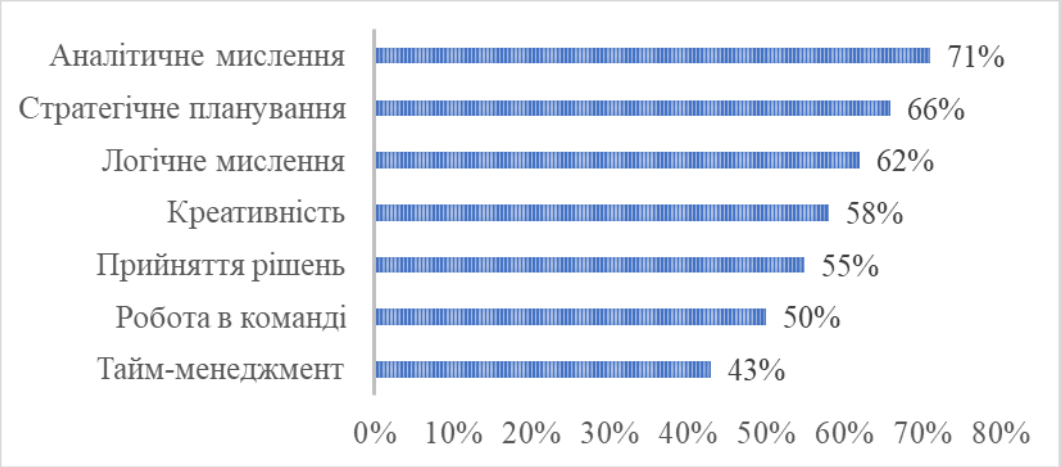


Рис 1. Розвиток навичок у результаті роботи з програмою Clickteam Fusion 2.5

Аналітичне мислення означили 71% студентів як ключову навичку, що активно розвивалась під час роботи з програмою. Це свідчить про те, що розробка логіки гри та взаємозв'язків між подіями вимагає глибокого аналізу та розуміння процесів.

Стратегічне планування набрало 66% голосів, що вказує на важливість уміння мислити на кілька кроків уперед у гейм-дизайні та програмуванні.

Логічне мислення було визначене 62% респондентів, що також підтверджує ефективність такого програмного інструменту в розвитку раціонального мислення.

Високі показники продемонстрували також креативність (58%) і уміння приймати рішення (55%), що є важливими для фахівців гейм-індустрії.

Робота в команді (50%) та тайм-менеджмент (43%) хоч і мають дещо нижчі показники, але все одно були кваліфіковані значною кількістю студентів як важливі.

Наступним етапом нашої роботи був розрахунок коефіцієнта конкордації, тобто злагодженості думок експертів.

З метою наукової верифікації результатів анкетування студентів щодо розвитку навичок у процесі використання програми Clickteam Fusion 2.5 була проведена експертна оцінка. До експертної групи увійшли 5 викладачів, які спеціалізуються у галузі геймдизайну, кіберспорту та освітніх технологій.

Кожен експерт ранжував сім ключових навичок (від 1 до 7, де 1 — найважливіша навичка, 7 — найменш важлива) відповідно до їх значущості у процесі професійної підготовки студентів.

Для узагальнення оцінок було використано коефіцієнт конкордації Кендалла (W), який дозволяє визначити ступінь узгодженості між експертами. Обчислена сума квадратів відхилень рангів склала S=402,8 Розрахований коефіцієнт конкордації: W =0,963

Цей показник свідчить про високий рівень узгодженості в оцінках експертів щодо вагомості розвитку зазначених навичок.

Аналітичне мислення, стратегічне планування та логічне мислення були однозначно визначені як найважливіші навички, що формуються під час роботи з Clickteam Fusion 2.5.

Високе значення коефіцієнта конкордації (W=0,963) підтверджує надійність, об'єктивність та валідність експертної оцінки.

Ці дані можуть бути використані як обґрунтування доцільності інтеграції програмного забезпечення Clickteam Fusion 2.5 у навчальний процес, спрямований на формування критичного мислення майбутніх фахівців з кіберспорту.

Висновки. Актуальність теми підтверджено сучасними освітніми викликами: Кіберспорт як новітня галузь освіти та професійної підготовки вимагає не лише технічної, але й когнітивної компетентності, зокрема — розвитку критичного мислення, логіки, стратегічного планування та аналізу інформації.

Використання програми Clickteam Fusion 2.5 підтвердило свою ефективність: Вона дозволяє студентам створювати ігрові симуляції, моделювати ситуації, аналізувати алгоритми дій і логіку прийняття рішень - все це сприяє розвитку аналітичного та критичного мислення.

Результати анкетування засвідчили позитивний вплив запропонованої методики: Більшість студентів високо оцінили інтерактивність, зручність і практичну цінність програми для розуміння структури ігрових механік, логіки геймплею та побудови стратегій у віртуальному середовищі.

Експертна оцінка та коефіцієнт конкордації продемонстрували узгодженість у позитивному сприйнятті методичних підходів серед фахівців. Це свідчить про високий рівень професійної доцільності впровадження такого підходу в освітній процес.

Рекомендовано розширення впровадження методики в інші дисципліни, пов'язані з геймдизайном, програмуванням, інформаційними технологіями, психологією гри тощо.

Критичне мислення - ключова навичка сучасного кіберспортсмена: Успіх у змагальній діяльності неможливий без здатності до аналізу, оцінки ситуацій, адаптації та ухвалення рішень в умовах обмеженого часу, що й формує основне завдання освітніх технологій у цій галузі.

Перспективи подальших досліджень. Таким чином, впровадження ігрових технологій у навчальний процес не тільки сприяє формуванню ключових професійних компетентностей, але й створює мотиваційне підґрунтя для самостійного інтелектуального розвитку студентів. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на розробці комплексних курсів, де програмування, дизайн та стратегічне мислення будуть тісно пов'язані з педагогікою критичного мислення.

Література

1.Андрєєва, О., Анохін, Е., Бекар, С. Кіберспорт : монографія. Київ : Олімп. літ., 2020. 616 с.

2.Козира, В. М. Технологія розвитку критичного мислення у навчальному процесі : навч. посіб. Тернопіль : ТОКІППО, 2017.

3.Камбалова, Я. М., Бєлкіна-Ковальчук, О. В., & Гаврилишин, Т. Л. Вплив сучасних освітніх програм на формування критичного мислення учнів середніх шкіл України: аналітичний підхід та перспективи вдосконалення. *Академічні візії*. 2024. Т. 29.

4.Усанова, Л., Усанов, І., Штепа, О. Формування критичного мислення в системі компетентнісної підготовки фахівців. *УКРАЇНСЬКА ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА*. 2024. № 16. С. 48–55.

5. Шинкарук О., Лут І. Зміст та структура техніко-тактичної підготовки в кіберспорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 29–36. URL: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.29-36

6.Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports / O. Shynkaruk et al. *Sport Mont*. 2021. Vol. 19, S2. P. 69–74. URL: https://doi.org/10.26773/smj.210912

References

1.Andrieieva, O., Anokhin, E., Bekar, S.(2020). Kibersport : monohrafiia. Kyiv : Olimp. lit., 2020. 616 s.

2.Kozyra, V. M. Tekhnolohiia rozvytku krytychnoho myslennia u navchalnomu protsesi : navch. posib. Ternopil : TOKIPPO, 2017.

3.Kambalova, Ya. M., Bielkina-Kovalchuk, O. V., & Havrylyshyn, T. L.(2024). Vplyv suchasnykh osvitnikh prohram na formuvannia krytychnoho myslennia uchniv serednikh shkil Ukrainy: analitychnyi pidkhid ta perspektyvy vdoskonalennia. Akademichni vizii. T. 29.

4.Usanova, L., Usanov, I., Shtepa, O.(2024). Formuvannia krytychnoho myslennia v systemi kompetentnisnoi pidhotovky fakhivtsiv. UKRAINSKA PROFESIINA OSVITA. № 16. S. 48–55.

5. Shynkaruk O., Lut I. (2022).Zmist ta struktura tekhniko-taktychnoi pidhotovky v kibersporti. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu.. № 2. S. 29–36. URL: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.29-36

6.Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports / O. Shynkaruk et al. Sport Mont. 2021. Vol. 19, S2. P. 69–74. URL: https://doi.org/10.26773/smj.210912

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).09
УДК 796.345(477):796.015

Гусаров В.В.
аспірант кафедри професійного,
неолімпійського та адаптивного спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
Київ, https://orcid.org/0009-0009-4921-8450

СТАН КЛУБНОЇ СИСТЕМИ БАДМІНТОНУ В УКРАЇНІ, ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ТА ПРОБЛЕМИ

Стаття присвячена аналізу стану клубної системи бадмінтону в Україні, визначенню чинників її розвитку та виявленню ключових проблем, які потребують розв'язання задля забезпечення сталого розвитку цього виду спорту. Актуальність цього дослідження зумовлена тим, що бадмінтон має значні переваги як доступний, безпечний та універсальний вид спорту, який підходить для людей будь-якого віку. Водночас у нашій державі бадмінтон ще не набув належного рівня популярності, а клубна система, яка є основою його розвитку, стикається з низкою проблем та перешкод. У роботі виявлено, що в Україні спостерігається нерівномірний розвиток клубної системи, що особливо відчутно в регіонах із недостатньо розвиненою спортивною інфраструктурою. Основними проблемами клубної системи є обмежене фінансування, низький рівень популяризації бадмінтону серед населення, нестача кваліфікованих тренерів, особливо в сільській місцевості, а також недостатня підтримка молодих спортсменів. У статті також окреслено перспективи вдосконалення клубної системи через популяризацію бадмінтону, збільшення фінансування спортивних клубів, удосконалення тренерської підготовки та створення нових спортивних осередків.

Ключові слова: *клубна система, Україна, спорт, клуб, бадмінтон.*

Husarov Vadym. The state of the badminton club in Ukraine, development factors and problems. *The article analyzes the state of the badminton club system in Ukraine, identifies the factors of its development and identifies the key issues that need to be addressed to ensure the sustainable development of this sport. The paper examines the current infrastructure of the club system, the peculiarities of its functioning in large cities and rural areas, as well as the level of information on the number of badminton clubs in the regions of Ukraine. The relevance of this study is due to the fact that badminton has significant*

advantages as an affordable, safe and versatile sport suitable for people of all ages, while in our country badminton has not yet gained the proper level of popularity, and the club system, which is the basis for its development, faces a number of problems and obstacles. The paper reveals that Ukraine has an uneven development of the club system, which is especially noticeable in regions with insufficiently developed sports infrastructure. The main problems of the club system are limited funding, low level of popularization of badminton among the population, lack of qualified coaches, especially in rural areas, and insufficient support for young athletes. At the same time, the main factors that contribute to the development of the club system are identified: growing interest in badminton, the introduction of international educational programs, in particular Shuttle Time, and opportunities for cooperation with European organizations to attract additional resources. The article also outlines the prospects for improving the club system through the popularization of badminton, increasing funding for sports clubs, improving coaching and creating new sports centers.

Keywords: *club system, Ukraine, sport, club, badminton.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі бадмінтон набуває широкої популярності у світі. Водночас активно розвивається клубна система бадмінтону в різних країнах світу, зокрема і в Україні існують такі клуби. Однак клубна система бадмінтону в Україні перебуває у стані розвитку та становлення, попри те, що кількість клубів зростає, рівень їхньої організації та функціонування значно відстає від провідних європейських країн. У зв'язку з цим, актуальною є проблема дослідження особливостей та головних проблем розвитку клубної системи бадмінтону в нашій державі.

Аналіз літературних джерел. У результаті аналізу та узагальнення наукових публікацій та інформації сайтів організацій, у статті надана інформація про стан клубної системи бадмінтону в державі, впровадження програми «Shuttle Time» в Україні, яка створена для підтримки вчителів фізичної культури у плануванні й проведенні цікавих занять з бадмінтону, а також висвітлено основні проблеми та чинники, що впливають на розвиток цього виду спорту в країні [3-6].

Мета дослідження полягає у вивченні стану клубної системи бадмінтону в Україні, виявленні чинників розвитку та головних проблем.

Матеріал і методи. Для досягнення мети було використано аналіз науково-методичної літератури, а також узагальнення отриманих даних піднятої проблеми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бадмінтон – це спортивна гра, яку проводять на невеликому майданчику, що розділений сіткою на дві рівні частини. На них розташовуються супротивники, які за допомогою ракетки намагаються перекинути волан (півсфера з пір'яним чи нейлоновим обрамленням) через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його. Сучасний спортивний бадмінтон бере свій початок від індійської гри «пуне». У 1887 році був створений перший клуб любителів бадмінтону, а сьогодні у світі існує досить розвинена клубна система цієї гри [1, с. 7-8].

Роком народження бадмінтону в Україні вважається 1960 рік, коли відбувся перший матч між командами міст Львова та Москви. Перші змагання з бадмінтону були організовані за участю команд Харкова, Києва, Львова та інших міст України у 1961 році. У 1962 році змагалися команди союзних республік: України, Азербайджану, Білорусі, Таджикистану, росії, Казахстану. Того ж року в нашій державі відбувся перший республіканський чемпіонат. Відтоді українські бадмінтоністи одержали можливість брати участь в офіційних змаганнях, організованих Всесвітньою та Європейською федераціями. У 1992 році була заснована Федерація бадмінтону України. Наша держава сьогодні є членом Всесвітньої федерації бадмінтону та Європейської конфедерації бадмінтону [2, с. 50]. У багатьох містах України є секції та спортивні школи з бадмінтону, якими керують захоплені люди, віддані своїй справі, які прагнуть розвинути бадмінтон, популяризувати його, виростити чемпіонів саме в нашій країні. Також у стані розвитку знаходиться й клубна система бадмінтону в Україні.

Згідно з даними Європейської конфедерації бадмінтону станом на 2019 рік в Україні діяло 32 клуби бадмінтону, в яких тренувалось 1,040 гравців [3]. За даними Федерації бадмінтону України станом на 2024 рік у нашій державі функціонує вже 65 клубів бадмінтону (табл. 1) [4].

Таблиця 1

Місця в Україні, де можна займатися бадмінтоном

Місто/село	К-сть клубів	Назви клубу/місцерозташування
Київ	15	Kyiv Racket Sports Park Клуб «Гран-прі» Клуб «5 елемент» Школа бадмінтону на Оболоні Спорткомплекс DSC Київ-Бадмінтон Obolon Sport Club Pro Badminton Club (вул. Стадіонна 21/1) Клуб «Спорт-ресурс» Pro Badminton Club (проспект Червоної Калини) Kyiv Badminton club Секція з бадмінтону у школі №170 Спорткомплекс «Сирець» Спортивний комплекс «Антей» Клуб активного відпочинку «Подольський»
Харків	5	Wave Badminton Club

		Дитячо-юнацька спортивна школа «ХФТІ» Школа вищої спортивної майстерності Дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву з бадмінтону ХО ФСТ «Україна» Дитяча секція з бадмінтону у гімназії №169
Дніпро	7	Клуб «Papa's court» Клуб любителів бадмінтону Спортивний комплекс «Метеор» Дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву з бадмінтону Фітнес-клуб «Pride» Клуб «Дніпро-бадмінтон» Бадмінтонний клуб «Fly»
Львів	6	Бадмінтонні корти «Команчеро» ОДЮСШ Спортивний клуб ветеранів бадмінтону «Бузувіри» Дитячо-юнацька спортивна школа №1 Lviv Racket Sport Park Дитячо-юнацька спортивна школа «Верховина»
Одеса	5	Бадмінтонний клуб «Olympic Odessa» Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа №5 Одеської міської ради Спортивний комплекс «ДЕРБІ» Badminton like bereza Badminton Academy "Odessa Masters"
Запоріжжя	3	Бадмінтонний клуб «Титан» Секція спортивного бадмінтону в ДК «Запоріжвогнетрив» Спортивний клуб «Будівельник»
Черкаси	3	Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа Черкаської міськради Громадська організація «Бадмінтон» ЗОШ № 15
Миколаїв	2	Секція бадмінтону на Центральному проспекті Обласна комплексна дитячо-юнацька спортивна школа
Вінниця	2	Спорткомплекс ВНТУ «Вінниця Бадмінтон Клуб»
Кам'янець-Подільський	2	Фізкультурно-оздоровчий комплекс К-ПНУ ім. Івана Огієнка
Івано-Франківськ	1	Федерація бадмінтону Івано-Франківська
с. Нижня Апша, Закарпатська область, Тячівський район	1	Бадмінтонна секція у с. Нижня Апша
Ужгород	1	Спортивний комплекс «Буревісник»
Житомир	1	Спорткомплекс Житомирської політехніки
Коростишів	1	Дитячо-юнацький клуб фізичної підготовки
Хуст	2	Секція бадмінтону у Хусті (колишня гімназія) Karpaty
Черняхів	1	Черняхівська дитячо-юнацька спортивна школа
Кривий Ріг	1	Дитячо-юнацька спортивна школа №6
Піщанка	1	Піщанська дитячо-юнацька спортивна школа
Золотоноша	1	Дитячо-юнацька спортивна школа
Козятин	1	Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа Козятинської міської ради
Сміла	1	Дитячо-юнацька спортивна школа «Олімп»
Кропивницький	1	Бадмінтонний клуб «Осіннє листя»
Гайсин	1	Гайсинська дитячо-юнацька спортивна школа
Суми	1	Sumy Badminton
Чернігів	1	Бадмінтонний клуб «СМЕШ»

Як бачимо з вищенаведеної таблиці, більшість клубів діють у великих містах та мають обмежений вплив на регіони. Значна частина цих клубів не має власних приміщень та використовує зали інших спортивних організацій, адже спеціалізованих майданчиків для бадмінтону недостатньо.

На наш погляд, чинниками розвитку клубної системи бадмінтону в Україні є такі: забезпечення підтримки на державному рівні, що включає розробку національних програм з розвитку клубів з бадмінтону та надання грантів або субсидій для створення сучасної спортивної інфраструктури для занять бадмінтоном; залучення спонсорів та інвесторів, зокрема популяризація бадмінтону задля того, щоб зробити його перспективною та привабливою сферою для потенційних інвесторів та спонсорів; розвиток міжнародної співпраці, що передбачає участь у міжнародних програмах та змаганнях,

організацію міжнародних турнірів на території України для обміну досвідом, навчання тренерів тощо; популяризація бадмінтону, зокрема проведення національних кампаній із зацікавлення молодих людей цим видом спорту, співпраця із закладами загальної середньої освіти, фахової передвищої освіти та закладами вищої освіти для інтеграції бадмінтону до навчальних програм; розвиток кадрового потенціалу – навчання та сертифікація тренерів відповідно до міжнародних стандартів.

Окрім того, вважаємо, що важливим чинником розвитку клубної системи бадмінтону в Україні стало втілення з 2019 року новітньої програми викладання бадмінтону в школах «Shuttle Time». Ця програма підтримує принцип, згідно з яким діти повинні вести здорове й активне життя як у школі, так і поза нею. Мета програми полягає у тому, щоб зробити бадмінтон доступним та популярним видом спорту серед школярів. Програма «Shuttle Time» базується на комплексі універсальних вправ, які можна використовувати під час уроків фізичної культури. Вони спрямовані як на загальний фізичний розвиток учнів, так і на базову підготовку для подальших тренувань у спортивних секціях або школах. Уроки програми розраховані на учнів віком від 6 до 16 років [5, с. 345]. За даними Федерації бадмінтону України у нашій державі всього було проведено 88 програм «Shuttle Time» (2019-2024 рр.).

Як зауважують О.В. Сутула та А.В. Невелика, програма «Shuttle Time» створена для підтримки вчителів фізичної культури у плануванні та проведенні цікавих занять з бадмінтону. Вона спрямована на досягнення цілей уроків фізичного виховання через гру в бадмінтон, а також на сприяння успішному залученню дітей до цього виду спорту. Програма включає технічні, тактичні та фізичні вправи, що дозволяють школярам ознайомитися з бадмінтоном без необхідності глибокого занурення у специфіку цього спорту [6, с. 203].

Впровадження зазначеної програми, на нашу думку, має суттєве значення для становлення та вдосконалення клубної системи бадмінтону в Україні. Насамперед, це сприяє залученню молоді до занять бадмінтоном, що в майбутньому значно розширить коло учасників клубів, адже учні можуть зацікавитися цією грою та виявити бажання займатися у клубах, а також їх батьки можуть виявити бажання займатися разом з дітьми та таким чином підтримувати спортивну діяльність клубів.

Окрім того, програма «Shuttle Time» надає методичні матеріали, які допомагають педагогам та тренерам удосконалювати свої підходи до навчання, що сприяє зростанню професіоналізму кадрів у клубній системі бадмінтону. Впровадження цієї програми ще й дозволяє адаптувати в Україні успішний міжнародний досвід розвитку масового бадмінтону, забезпечуючи відповідність світовим стандартам та практикам.

На додаток, універсальні вправи «Shuttle Time» програми дозволяють учням здобути початкові технічні та фізичні навички, необхідні для подальших занять бадмінтоном, що створює базу для виявлення талановитих спортсменів та їхнього подальшого залучення до клубів і спортивних секцій.

Таким чином, програма «Shuttle Time» є значущим чинником розвитку клубної системи бадмінтону в Україні та ключовим інструментом для популяризації бадмінтону в нашій державі. Вона сприяє не тільки активному залученню молоді до спорту, але й створенню умов для ефективного функціонування клубів, їхньої інтеграції в освітню й спортивну інфраструктуру країни. Поширення програми забезпечить зростання масовості цього виду спорту та підвищення рівня підготовки спортсменів, що позитивно вплине на перспективи українського бадмінтону на міжнародній арені.

Водночас, на основі аналізу наукових джерел [1; 7], варто виокремити й проблеми клубної системи бадмінтону в Україні, що існують на сучасному етапі та потребують розгляду та розв'язання. Серед головних проблем виділяємо такі: недостатньо розвинена клубна система та інфраструктура для занять бадмінтоном у містах та у сільській місцевості; обмежене фінансування спортивних клубів; недостатня популяризація бадмінтону як виду спорту, який є доступним для людей будь-якого віку, нетравматичним та легким у засвоєнні; відсутність кваліфікованих тренерів і педагогів у регіонах України, які здатні ефективно навчати молоде покоління відповідно до міжнародних стандартів та розширювати мережу клубів з бадмінтону.

Розглянемо вищезазначені проблеми детальніше. Так, однією з ключових проблем формування клубної системи з бадмінтону є нерівномірний розвиток інфраструктури для занять цим видом спорту. У великих містах кількість майданчиків, обладнаних для гри, залишається обмеженою, тоді як у сільській місцевості вони майже відсутні. Така ситуація значно ускладнює доступ до спорту для багатьох дітей та молоді, стримуючи зростання популярності бадмінтону та обмежуючи можливості для створення нових клубів.

Нестача коштів також є серйозною перешкодою для функціонування спортивних клубів, багато з яких не можуть забезпечити належні умови для тренувань, закупівлю обладнання чи оплату праці тренерів. Відсутність державної підтримки та недостатнє фінансування з боку спонсорів значно ускладнює їхню діяльність та помітно гальмує розвиток клубної системи.

Недостатня популяризація бадмінтону як виду спорту виявляється у тому, що про нього мало відомо, а тому він залишається недооціненим у нашій країні. Більшість людей не усвідомлюють його переваг, таких як доступність для людей будь-якого віку, низька травматичність та простота у засвоєнні. Своєю чергою, це ускладнює залучення нових учасників до клубів та знижує загальний інтерес до розвитку цього виду спорту.

Відсутність підготовлених тренерів та педагогів, особливо у віддалених регіонах нашої держави, є ще однією суттєвою проблемою, яка ускладнює навчання молоді відповідно до сучасних стандартів та гальмує розширення мережі бадмінтонних клубів. На додаток, нестача кваліфікованих фахівців обмежує можливості для створення нових програм та стратегій розвитку клубної системи бадмінтону.

Окреслені проблеми вказують на необхідність комплексного підходу до розвитку клубної системи бадмінтону в Україні, що включає вдосконалення інфраструктури, збільшення фінансування, активну популяризацію спорту серед населення та підготовку кваліфікованих кадрів. Тільки завдяки комплексному підходу до зазначених проблем,

систематичним заходам й активній підтримці з боку держави та громадськості можна забезпечити сталий розвиток бадмінтону в Україні.

Крім того, важливо популяризувати цей вид спорту серед населення, розповідати про його переваги користь для збереження здоров'я та покращення емоційного стану. Слід пам'ятати, що порівняно з іншими видами спорту, бадмінтон має такі переваги:

1) можливість суворого дозування навантаження;
2) відсутність контакту із суперником та відповідно травматизму;
3) не вимагає великої кількості тих, хто займається;
4) не потребує великих за розмірами майданчиків;
5) доступний для людей будь-якого віку;
6) легкий у засвоєнні новачками тощо [7, с. 91].

Велику роль відіграє бадмінтон для дітей, адже цей вид спорту вирізняється високою емоційністю та значною руховою активністю, що потребує від них прояву різноманітних фізичних якостей і виконання складних рухових дій. Завдяки цьому бадмінтон визнано одним із найефективніших засобів, що позитивно впливає на фізичний розвиток підлітків. Дослідження показують, що засвоєння дітьми технічних елементів спортивних ігор, рухових умінь і навичок тісно пов'язане з формуванням фізичних якостей. Зокрема, встановлено, що такі види спорту, як бадмінтон, хокей на траві та футбол, сприяють розвитку швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Бадмінтон також формує у дітей навички командної взаємодії, взаємодопомоги та здатності підпорядковувати особисті інтереси спільній меті. Заняття цими видами спорту сприяють не лише фізичному, а й психічному вдосконаленню: вони покращують швидкість реакції, орієнтацію в просторі та розвиток творчого мислення, забезпечуючи гармонійний вплив на організм підлітків [7, с. 92].

Висновки. Отже, з огляду на все вищезазначене, приходимо до висновку, що наразі клубна система бадмінтону в Україні знаходиться на стадії формування, вона має великий потенціал, але її розвиток гальмується низкою проблем, зокрема недостатньо розвиненою інфраструктурою для занять бадмінтоном, обмеженим фінансуванням, недостатньою популяризацією, відсутністю кваліфікованих тренерів і педагогів у регіонах України тощо. Для підвищення ефективності цієї системи необхідно залучати інвестиції, створювати сучасну інфраструктуру, впроваджувати європейський досвід та активніше популяризувати бадмінтон серед населення, використовуючи соціальні мережі, інфлюенсерів та ін. Стратегічний підхід до розв'язання цих питань може значно підвищити рівень українського бадмінтону на міжнародній арені.

Література

1.Індик П. М., Сірик А.Є. Бадмінтон: навчально-методичний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2017. 111 с.

2.Согоконь О., Донець О. Інноваційні спортивні ігри: навч.-метод. посіб. Полтава: Астрая, 2024. 91 с.

3.Badminton Europe. URL: https://badmintoneurope.com/CMS/?cmsid=239&pageid=5734 (дата звернення: 01.02.2025).

4.Федерація бадмінтону України. URL: https://ubf.com.ua/organizaciya/klubi/ (дата звернення: 01.02.2025).

5.Самсонюк О. Shuttle Time – інноваційний метод викладання варіативного модулю «бадмінтон». *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. С. 345-348.

6.Сутула О. В., Невелика А. В. «Shuttle time» – шкільна програма з бадмінтону. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини*: збірник наукових праць. Харків, 2021. С. 202-204.

7.Король Т. А., Охріменко О. В. Бадмінтон та його значення у формуванні здоров'я молоді України. *Світовий розвиток науки та техніки в умовах пандемії*: збірник тез доповідей LXXVIII Міжнародної наук.-практ. інтернет-конф. м. Київ, 18 січня 2022 року. С. 90-96.

References

1.Indyk, P. M., Siryk, A.Ie. (2017). Badminton: navchalno-metodychnyi posibnyk [Badminton: a study guide]. Sumy: Sumskyi derzhavnyi universytet. 111 p. [in Ukrainian].

2.Sohokon, O., Donets, O. (2024). Innovatsiini sportyvni ihry: navch.-metod. posib. [Innovative sports games: study guide]. Poltava: Astraia. 91 p. [in Ukrainian].

3.Badminton Europe. Retrieved from: https://badmintoneurope.com/CMS/?cmsid=239&pageid=5734 [in English].

4.Federatsiia badmintonu Ukrainy [Badminton Federation of Ukraine]. Retrieved from: https://ubf.com.ua/organizaciya/klubi/ [in Ukrainian].

5.Samsoniuk, O. (2022). Shuttle Time – innovatsiinyi metod vykladannia variatyvnoho moduliu «badminton» [Shuttle Time - an innovative method of teaching the variable module "Badminton"]. *Shliakhy udoskonalennia profesiinykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh sohodennia – Ways to improve the professional competencies of specialists in today's conditions*: materialy II Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf (25-26 serpnia 2022 roku v rezhymi onlain) / uporiadn.: Bazhenkov Ye. V., Tsos A. V., Kolomoiets H. A., Dykyi O. Yu., Rebryna A. A., Boliak A. A., Klivanska Yu. A., Buianova H. V., 345-348. [in Ukrainian].

6.Sutula, O. V., Nevelyka, A. V. (2021). «Shuttle time» – shkilna prohrama z badmintonu ["Shuttle time" – school badminton program]. *Suchasni tendentsii spriamovani na zberezhennia zdorovia liudyny – Modern trends aimed at preserving human health*: zbirnyk naukovykh prats. Kharkiv, 202-204. [in Ukrainian].

7.Korol, T. A., Okhrimenko, O. V. (2022). Badminton ta yoho znachennia u formuvanni zdorovia molodi Ukrainy [Badminton and its importance in shaping the health of Ukrainian youth]. *Svitovyi rozvytok nauky ta tekhniky v umovakh pandemii – World development of science and technology in a pandemic*: zbirnyk tez dopovidei LXXVIII Mizhnarodnoi nauk.-prakt. internet-konf. m. Kyiv, 90-96. [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).10
УДК 616.155.194-007.64:796.015.132

Гусарова А. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший дослідник
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ
https://orcid.org/0000-0002-9950-3980
Вдовенко Н. В.
кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ
https://orcid.org/0000-0002-3097-5920
Россоха Г. В.
молодший науковий співробітник
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ
https://orcid.org/0000-0003-2173-5068

ДЕФІЦИТ ЗАЛІЗА БЕЗ АНЕМІЇ: ВАЖЛИВІСТЬ РАННЬОГО СКРИНІНГУ ТА ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ

Дефіцит заліза є поширеною проблемою серед спортсменів, що може негативно впливати на функціонування нервової, серцево-судинної, імунної, ендокринної та інших систем організму. Саме тому, Міжнародний олімпійський комітет рекомендує проводити скринінг дефіциту заліза як частину періодичної оцінки стану здоров'я елітних спортсменів. У нашому дослідженні встановлено, що хоч більшість показників еритроцитарного складу та вмісту заліза знаходяться в межах норми, у значної частини спортсменок виявлено передлатентний або латентний дефіцит заліза. Це свідчить про потребу в регулярному контролі та своєчасному лікуванні. У статті також розглянуто ефективні підходи до терапії залізодефіцитної анемії, особливості засвоєння заліза та рекомендації щодо уникнення чинників, що знижують його біодоступність.

Ключові слова: *дефіцит заліза, спортсмени, феритин*

Anna Husarova, Nataliia Vdovenko, Halyna Rossokha. Iron deficiency without anaemia: importance of early screening and approaches to correction. *Iron deficiency is a common and clinically significant issue among athletes, as it can negatively affect the functioning of various body systems, including the nervous, cardiovascular, immune, and endocrine systems. Moreover, insufficient iron levels can impair an athlete's ability to train effectively, reduce aerobic capacity, and compromise competitive performance. For this reason, the International Olympic Committee recommends regular iron status screening as part of routine health assessments for elite athletes. This study analyses male and female athletes' haematological parameters and iron metabolism indicators. While most red blood cell indices and serum iron levels fall within the reference range, a downward trend in MCH values was observed in female athletes. The most sensitive and specific marker of iron deficiency—serum ferritin—revealed significant sex-related differences. The average ferritin level in male athletes (45,5 ± 10,4 μg·l⁻¹) met the optimal threshold, suggesting sufficient iron stores. In contrast, female athletes had a mean ferritin level of 28,0 ± 9,8 μg·l⁻¹ (60% exhibited prelatent iron deficiency and 10% had latent iron deficiency). These findings highlight the hidden nature of iron deficiency in female athletes and the need for early screening and intervention. The paper also discusses evidence-based recommendations for treating iron deficiency anaemia, emphasising the importance of correct administration, avoiding interactions with inhibitors of iron absorption, and ensuring appropriate therapeutic doses.*

Keywords: *iron deficiency, athletes, ferritin*

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Залізо - життєво необхідний елемент, що відіграє ключову роль у процесах кровотворення, транспортуванні кисню та забезпеченні енергетичного обміну на клітинному рівні та має особливо важливе значення для спортсменів [6; 17]. Дефіцит заліза в організмі виникає у разі виснаження його запасів, внаслідок чого порушується надходження цього елемента до тканин [5; 14].

Відомо, що залежно від виду спорту залізодефіцитна анемія спостерігається у 15–35% жінок і 3–11% чоловіків [5]. У своїй роботі Al-Naseem A. зі співавторами зазначили, що зустрічається ототожнення таких понять, як залізодефіцитна анемія (ЗДА) і дефіцит заліза без анемії, проте така інтерпретація є помилковою [16].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує діагностувати анемію за концентрацією гемоглобіну в крові: для чоловіків – < 130 г/л, жінок – < 120 г/л. [12; 21]. Існують різні види та причини анемії, однак у спортивній практиці найпоширенішою є залізодефіцитна. Для оцінки вмісту заліза в організмі використовують комплекс лабораторних показників крові, такі як вміст гемоглобіну, середній вміст гемоглобіну в еритрорциті (MCH), середній об`єм еритроциту (MCV), середня концентрація гемоглобіну в еритроциті (MCHC), рівень гематокриту, вміст заліза в сироватці крові, насичення трансферину, загальна залізозв'язуюча здатність або концентрація трансферину [5; 14]. Проте, найбільш точним лабораторним показником, наближеним до «золотого стандарту» (аспірату кісткового мозку) вважається оцінка вмісту феритину в сироватці крові [7; 15].

Актуальність проблеми зумовлена тим, що дефіцит заліза у спортсменів може негативно впливати на роботу нервової, серцево-судинної, імунної, ендокринної та інших системах організму. Крім того може негативно вплинути на здатність спортсмена тренуватися належним чином, погіршувати аеробні можливості та демонструвати змагальні результати [14]. Саме тому, Міжнародний олімпійський комітет (МОК) рекомендує скринінг дефіциту заліза як частину періодичної оцінки стану здоров'я елітних спортсменів [13].

Важливо враховувати, що дефіцит заліза у спортсменів часто може перебігати без прояву анемії (приховано), що ускладнює своєчасну діагностику, оскільки рутинні показники загального аналізу крові, зокрема концентрація гемоглобіну, можуть залишатися в межах норми [11; 16]. В свою чергу, відсутність вчасної діагностики та корекції дефіциту заліза може призводити до погіршення спортивних результатів, збільшення ризиків травмування, перетренованості та більш тривалого відновлення після навантажень. Саме тому, раннє виявлення залізодефіцитних станів у спортсменів є важливим завданням спортивної науки.

Мета статті – оцінити показники еритроцитарного складу крові, рівні феритину та сироваткового заліза у кваліфікованих метальників з метою виявлення латентних станів дефіциту заліза для подальшої їх корекції.

Методи та організація дослідження. Концентрацію гемоглобіну, кількість еритроцитів, рівень гематокриту та еритроцитарні індекси (MCV, MCH, MCHC) визначали в периферичній крові спортсменів на гематологічному аналізаторі «Erma-210» (Японія). Концентрацію феритину та вміст заліза визначали у сироватці крові на імуноферментному аналізаторі ChemWell (Awareness Technology, США) з використанням тест-систем AccuBind ELISA (Monobind Inc., США) та наборів реактивів фірми Pointe Scientific Inc. (США). Забір крові проводили зранку натщесерце. Зразки крові були взяті з ліктьової вени. Наступна їх обробка проводилася відповідно до інструкції виробника.

Статистичну обробку результатів досліджень здійснювали з використанням програмного пакета «Microsoft Excel 2016». Було визначено такі статистичні показники: середні арифметичні значення ($\overline{x}$), стандартні відхилення (σ).

Дослідження проведено в межах наукової теми «Дослідження метаболічних зрушень та їх корекція за умов інтенсивних фізичних навантажень у кваліфікованих спортсменів пріоритетних видів спорту» (державний реєстраційний номер 0125U001057).

Виклад основного матеріалу дослідження. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає діагноз анемії на основі порогових значень концентрації гемоглобіну в крові: для чоловіків – не менше 130 г·л$^{-1}$, для невагітних жінок - не менше 120 г·л$^{-1}$) [21]. Як видно, з наведених даних таблиці 1, середній вміст гемоглобіну крові як у чоловіків, так у жінок знаходиться вище нижньої границі норми, що свідчить про відсутність анемії у спортсменів обох статей.

Таблиця 1.

Показники крові спортсменів ($\overline{x}$ ± σ; n = 21)

Показники	Чоловіки (n = 11)	Жінки (n = 10)
Гемоглобін, г·л$^{-1}$	152,7 ± 5,7	132,3 ± 8,7
Еритроцити, ·10^{-12}/л	5,4 ± 0,1	4,8 ± 0,3
Гематокрит, %	47,7 ± 1,5	42,9 ± 2,8
MCV, фл	88,4 ± 2,9	89,3 ± 3,1
MCH, пг	28,4 ± 1,0	27,5 ± 0,7
MCHC, г·дл$^{-1}$	32,0 ± 0,7	30,9 ± 0,9
Залізо, мкмоль·л$^{-1}$	21,2 ± 5,8	20,8 ± 5,8
Феритин, мкг·л$^{-1}$	45,5 ± 10,4	28,0 ± 9,8

Аналогічно, показники кількості еритроцитів та гематокриту знаходяться в межах норми для спортсменів. Чоловіки – 4,0-5,5 10^{-12}/л (кількість еритроцитів); 40-52 % (гематокрит); жінки − 3,7-4,7 10^{-12}/л (еритроцити); гематокрит 37-47 %. Також в межах норми знаходяться еритроцитарні індекси (MCV, MCH, MCHC). Проте, спостерігається певна тенденція до зниження індексу MCH у жінок. Саме цей показник відображає істинний дефіцит заліза в організмі або незасвоєння заліза еритробластами й порушення синтезу гема (сидеробластні анемії). Хоча, слід зауважити, що MCH, як правило, самостійного значення не відіграє та завжди співвідноситься з показниками MCV і MCHC. Саме на підставі змін цих показників розрізняють нормо-, гіпо- і гіперхромні анемії. Зниження середнього вмісту гемоглобіну в еритроциті (гіпохромія) спостерігається внаслідок зменшення об'єму еритроцитів (мікроцити) або зниження вмісту гемоглобіну в нормальному за об'ємом еритроциті [1]. Референтні значення для еритроцитарних індексів наступні: середній об`єм еритроциту (MCV) - 80 – 99 фл; середній вміст гемоглобіну в еритроциті (MCH) - 27 – 33 пг; середня концентрація гемоглобіну в еритроциті (MCHC) – 31,5 – 36 г·дл$^{-1}$.

Вміст заліза в сироватці крові як у чоловіків, так і у жінок знаходиться в межах норми. В нормі вміст заліза в сироватці крові складає 12,5 – 32,2 мкмоль·л$^{-1}$для чоловіків і жінок 10,7 – 32,2 мкмоль·л$^{-1}$, відповідно.

Як було зазначено вище, найбільш точним та специфічним лабораторним маркером дефіциту заліза є вміст сироваткового феритину [15]. У нашому дослідженні середній вміст феритину у спортсменів-чоловіків складає 45,5 ± 10,4 мкг·л$^{-1}$, що відповідає рекомендованому оптимальному пороговому значенню, яке запропонував J. Cook зі співавторами, а саме не менше 45 мкг·л$^{-1}$ [9]. Це може свідчити про те, що у спортсменів чоловічої статі запасів заліза в організмі достатньо. Натомість середній вміст феритину в крові у жінок складає 28,0 ± 9,8 мкг·л$^{-1}$. Цей показник не лише нижчий за оптимальний рівень, що рекомендовано для спортсменів (45–50 мкг·л$^{-1}$), а й знаходиться на межі менше 35 мкг·л$^{-1}$, яку низка авторів вважає як мінімальний поріг для лікування препаратами заліза [18; 19].

Відповідно до класифікації D. Nabhan зі співавторами [19], вміст феритину нижче 35 мкг·л$^{-1}$ відповідає наявності передлатентного дефіциту заліза, а менше 20 мкг·л$^{-1}$ свідчить про латентний дефіцит заліза. У нашому дослідженні тільки у 30 % спортсменок вміст феритину складає не нижче 35 мкг·л$^{-1}$, в той час, як у 60 % спортсменок було виявлено передлатентний дефіцит заліза, а у 10 % - латентний дефіцит заліза.

Отримані результати підтверджують попередні наші дослідження щодо важливості виявлення залізодефіцитних станів у кваліфікованих спортсменів [2, 3]. А саме, в результаті досліджень представників легкої атлетики (n=34, ч=13; ж=21) виявлено, що у жінок середній вміст феритину складав 25,45 ± 3,23 мкг·л$^{-1}$ [3], що свідчило про передлатентний дефіцит заліза за класифікацією, запропонованою Peeling та ін. [10]. В свою чергу, під час обстеження 35 єдиноборців високої кваліфікації (20 чоловіків та 15 жінок) у жінок середній вміст феритину складав 31,8 ± 6,5 мкг·л$^{-1}$, що також за класифікацією відповідає стадії передлатентного залізодефіциту (перша ступінь виснаження заліза) [2].

Саме тому, отримані нами дані підтверджують актуальність наявної проблеми прихованого дефіциту заліза у спортсменів та важливість своєчасного скринінгу залізодефіцитних станів у спортсменів, особливо у жінок, що дасть змогу для раннього виявлення цих станів та своєчасного лікування залізодефіцитних станів.

Важливо зазначити, що всі призначення щодо лікування дефіциту заліза здійснює тільки лікар. Самолікування шкідливе для здоров'я. Згідно з рекомендаціями Британського товариства гастроентерологів традиційними пероральними формами солей заліза - сульфат, глюконат та фумарат заліза - залишаються основними препаратами для лікування ЗДА, оскільки є недорогими, ефективними, відносно безпечними та легкодоступними. Рекомендована стандартна добова терапевтична доза елементарного заліза становить 100-200 мг. Традиційно ці препарати призначалися у вигляді розділених доз, що приймалися два або три рази на день [8]. В Україні, згідно з уніфікованим клінічним протоколом первинної та вторинної (спеціалізованої) медичної допомоги при «Залізодефіцитній анемії» лікування залізодефіцитної анемії проводиться, як правило, за допомогою препаратів двовалентного заліза для перорального застосування [4]. Важливо зазначити, що прийом препаратів заліза у формі таблеток може викликати побічні ефекти, переважно з боку шлунково-кишкового тракту. Для того, щоб зменшити їх прояв, рекомендується знизити дозування, наприклад, можна приймати 2–3 рази на тиждень або/та змінити час прийому – вживати препарат під час їжі або перед сном [1; 4].

Слід зауважити, що основними причинами неефективного лікування пероральними препаратами заліза є їх некоректний прийом, зокрема: пацієнт не приймає призначений лікарем препарат заліза, займається самолікуванням, не дотримується рекомендацій, вживаючи харчові добавки чи полівітаміни з недостатнім вмістом заліза. Також запальні процеси, що спричиняють функціональний дефіцит заліза, патології слизової кишківника, різні порушення роботи шлунково-кишкового тракту та інші чинники можуть бути причинами неефективного лікування. До того ж можливе порушення всмоктування заліза через одночасний прийом речовин, що уповільнюють його засвоєння (чай, кава, препарати кальцію, молочні продукти, антациди та певні медикаменти, якщо їх приймати протягом двох годин до або після заліза).

З метою уникнення порушення всмоктування заліза через одночасний прийом речовин, що уповільнюють його засвоєння слід дотримуватися відповідних рекомендацій щодо вживання препаратів заліза [1]. Чорний/зелений чай та кава (незалежно від вмісту кофеїну) не повинні вживатися разом із препаратами заліза, оскільки містять дубильні речовини, що знижують його всмоктування, а також перешкоджають засвоєнню інших мікроелементів у кишківнику. Молоко та молочні продукти, включаючи сухе молоко, конденсат, йогурт, кефір і сир, містять кальцій, який знижує всмоктування заліза. Те ж саме стосується рослинного молока, збагаченого кальцієм, що зазвичай зазначено на упаковці. Також мінеральна вода з високим вмістом кальцію або магнію перешкоджає засвоєнню заліза. Сирі яйця, зокрема яєчний білок, зв'язують залізо в кишківнику, перешкоджаючи його всмоктуванню, тоді як термічно оброблені яйця цього ефекту не мають. Препарати кальцію, магнію та цинку (як у поєднанні, так і окремо) також знижують ефективність засвоєння заліза. Всі ці напої, продукти харчування та препарати не слід вживати за дві години до прийому заліза та впродовж двох годин після. Найкраще запивати препарати заліза звичайною водою або фруктовим соком. Вважається, що оптимальний час для прийому препаратів заліза – ввечері перед сном. Хоч в інструкціях часто рекомендують приймати залізо натщесерце, проте це часто може викликати біль у шлунку або нудоту, оскільки залізо стимулює вироблення соляної кислоти та подразнює слизову оболонку.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що прихований дефіцит заліза є достатньо поширеною проблемою серед кваліфікованих спортсменів, особливо жінок. Так, у нашому дослідженні у 60 % спортсменок метальниць було виявлено передлатентний дефіцит заліза, а у 10 % - латентний дефіцит заліза. Саме тому систематичний моніторинг та раннє виявлення залізодефіцитних станів у спортсменів є необхідною умовою для вчасного ефективного лікування і дає змогу уникнути негативного впливу дефіциту заліза на спортивні результати.

Література

1. Гусарова А., Вдовенко Н., Россоха Г. Залізодефіцит і спорт: навчальний посібник: навч. посіб. Одеса: Вид. дім «Гельветика», 2025. 50 с.

2. Гусарова А. М., Вдовенко Н. В., Россоха Г. В. Моніторинг залізодефіцитних станів у висококваліфікованих єдиноборців // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 3К(176). С. 194–198. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).42.

3. Діагностика та можливі причини залізодефіцитних станів у кваліфікованих спортсменок / А. Гусарова та ін. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи.* 2023. № 94. С. 37–43. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2023.94.08.

4. Міністерство охорони здоров'я України. Уніфікований клінічний протокол первинної та вторинної (спеціалізованої) медичної допомоги «Залізодефіцитна анемія» : наказ МОЗ України № 709 від 02.11.2015 р. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2015_709_ykpmd_zda.pdf.

5. Analysis of serum ferritin levels in a group of elite ballet dancers / M. L. Jack et al. *Journal of dance medicine & science*. 2023. P. 1089313X2311780.

6. Beard J., Tobin B. Iron status and exercise. *The american journal of clinical nutrition*. 2000. Vol. 72, no. 2. P. 594S–597S. URL: https://doi.org/10.1093/ajcn/72.2.594s.

7. Bouri S., Martin J. Investigation of iron deficiency anaemia. *Clinical medicine*. 2018. Vol. 18, no. 3. P. 242–244. URL: https://doi.org/10.7861/clinmedicine.18-3-242.

8. British Society of Gastroenterology guidelines for the management of iron deficiency anaemia in adults / J. Snook et al. *Gut*. 2021. P. gutjnl–2021–325210. URL: https://doi.org/10.1136/gutjnl-2021-325210.

9. Cook J. D., Baynes R. D., Skikne B. S. Iron deficiency and the measurement of iron status. *Nutrition research reviews*. 1992. Vol. 5, no. 1. P. 198–202. URL: https://doi.org/10.1079/nrr19920014.

10. Effect of iron injections on aerobic-exercise performance of iron-depleted female athletes / P. Peeling et al. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*. 2007. Vol. 17, no. 3. P. 221–231. URL: https://doi.org/10.1123/ijsnem.17.3.221.

11. Ferritin level analysis to identify iron deficiency in qualified athletes / A. Husarova et al. *Central european journal of sport sciences and medicine*. 2024. Vol. 47. P. 49–57. URL: https://doi.org/10.18276/cej.2024.3-05.

12. Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations. – Geneva: World Health Organization, 2024. – Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

13. International olympic committee (IOC) consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update / M. Mountjoy et al. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*. 2018. Vol. 28, no. 4. P. 316–331. URL: https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0136.

14. Iron considerations for the athlete: a narrative review / M. Sim et al. *European journal of applied physiology*. 2019. Vol. 119, no. 7. P. 1463–1478. URL: https://doi.org/10.1007/s00421-019-04157-y.

15. Iron deficiency in sports – definition, influence on performance and therapy / G. Clénin et al. *Swiss medical weekly*. 2015. URL: https://doi.org/10.4414/smw.2015.14196.

16. Iron deficiency without anaemia: a diagnosis that matters / A. Al-Naseem et al. *Clinical medicine*. 2021. Vol. 21, no. 2. P. 107–113. URL: https://doi.org/10.7861/clinmed.2020-0582.

17. Lee H.-Y., Kim D.-H., Kim S.-H. An analysis of nutrients intake, related factors of anemia and bone density in ballet dancers. *Indian journal of science and technology*. 2015. Vol. 8, no. 25. URL: https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i25/80463.

18. Pre-Altitude serum ferritin levels and daily oral iron supplement dose mediate iron parameter and hemoglobin mass responses to altitude exposure / A. D. Govus et al. *Plos one*. 2015. Vol. 10, no. 8. P. e0135120. URL: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135120.

19. Serum ferritin distribution in elite athletes / D. Nabhan et al. *Journal of science and medicine in sport*. 2020. Vol. 23, no. 6. P. 554–558. URL: https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.12.027.

20. Solberg A., Reikvam H. Iron Status and Physical Performance in Athletes // *Life (Basel, Switzerland)*. – 2023. – Vol. 13, № 10. – P. 2007. – DOI: https://doi.org/10.3390/life13102007.

21. World Health Organization. WHO guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status in populations. Geneva : World Health Organization, 2020.

References

1.Husarova A., Vdovenko N., Rossokha H. (2025).Zalizodefitsyt i sport: navchalnyi posibnyk : navch. posib. Odesa : Vyd. dim «Helvetyka», 50 s.

2.Husarova A. M., Vdovenko N. V., Rossokha H. V.(2024). Monitorynh zalizodefitsytnykh staniv u vysokokvalifikovanykh yedynobortsiv // Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. 2024. № 3K(176). S. 194–198. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).42.

3.Diahnostyka ta mozhlyvi prychyny zalizodefitsytnykh staniv u kvalifikovanykh sportsmenok / A. Husarova ta in. Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy. 2023. № 94. S. 37–43.

4.Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy. Unifikovanyi klinichnyi protokol pervynnoi ta vtorynnoi (spetsializovanoi) medychnoi dopomohy «Zalizodefitsytna anemiia» : nakaz MOZ Ukrainy № 709 vid 02.11.2015 r. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2015_709_ykpmd_zda.pdf.

5.Jack, M. L., et al. (2023). Analysis of serum ferritin levels in a group of elite ballet dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*. https://doi.org/10.1177/1089313x231178089.

6. Beard J., Tobin B.(2000). Iron status and exercise. The american journal of clinical nutrition. 2000. Vol. 72, no. 2. P. 594S–597S. URL: https://doi.org/10.1093/ajcn/72.2.594s.

7.Bouri S., Martin J.(2018). Investigation of iron deficiency anaemia. Clinical medicine. Vol. 18, no. 3. P. 242–244. URL: https://doi.org/10.7861/clinmedicine.18-3-242.

8. British Society of Gastroenterology guidelines for the management of iron deficiency anaemia in adults / J. Snook et al. Gut. 2021. P. gutjnl–2021–325210. URL: https://doi.org/10.1136/gutjnl-2021-325210.

9.Cook J. D., Baynes R. D., Skikne B. S.(1992). Iron deficiency and the measurement of iron status. Nutrition research reviews. Vol. 5, no. 1. P. 198–202. URL: https://doi.org/10.1079/nrr19920014.

10. Peeling, P., Blee, T., Goodman, C., Dawson, B., Claydon, G., Beilby, J., & Prins, A. (2007). Effect of iron injections on aerobic exercise performance of iron-depleted female athletes. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 17(3), 221–231. https://doi.org/10.1123/ijsnem.17.3.221.

11. Husarova, A., et al. (2024). Ferritin level analysis to identify iron deficiency in qualified athletes. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 47, 49–57. https://doi.org/10.18276/cej.2024.3-05.

12. World Health Organization. (2024). *Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations*. Geneva: Author. https://www.who.int/publications/i/item/9789240089934.

13. Mountjoy, M., et al. (2018). International Olympic Committee (IOC) consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 28(4), 316–331. https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0136.

14. Sim, M., et al. (2019). Iron considerations for the athlete: a narrative review. European Journal of Applied Physiology, 119(7), 1463–1478. https://doi.org/10.1007/s00421-019-04157.

15. Clénin, G., et al. (2015). Iron deficiency in sports – definition, influence on performance and therapy. Swiss Medical Weekly. https://doi.org/10.4414/smw.2015.14196.

16. Al-Naseem, A., et al. (2021). Iron deficiency without anaemia: a diagnosis that matters. Clinical Medicine, 21(2), 107–113. https://doi.org/10.7861/clinmed.2020-0582.

17. Lee, H.-Y., Kim, D.-H., & Kim, S.-H. (2015). An analysis of nutrients intake, related factors of anemia and bone density in ballet dancers. Indian Journal of Science and Technology, 8(25). https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i25/80463.

18. Pre-Altitude serum ferritin levels and daily oral iron supplement dose mediate iron parameter and hemoglobin mass responses to altitude exposure / A. D. Govus et al. Plos one. 2015. Vol. 10, no. 8. P. e0135120. URL: https://doi.org/10.1371/journal. pone.0135120.

19. Nabhan, D., Bielko, S., Sinex, J. A., Surhoff, K., Moreau, W. J., Schumacher, Y. O., Bahr, R., & Chapman, R. F. (2020a). Serum ferritin distribution in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *23*(6), 554–558. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.12.027.

20. Solberg, A., & Reikvam, H. (2023). *Iron status and physical performance in athletes*. *Life (Basel, Switzerland), 13*(10), 2007. https://doi.org/10.3390/life13102007.

21. World Health Organization. (2020). WHO guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status in populations. Geneva: World Health Organization.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).11

Дарабан І.П.
ORCID: 0009-0005-8575-0605
аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Заїка В.В.
ORCID: 0000-0002-6784-0237
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ЗУМОВЛЕНІСТЬ І ЗНАЧЕННЯРОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ І КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

У статті здійснено теоретичний аналіз та вивчено досвід роботи тренерів і фахівців у різних видах спорту, показано роль і місце сили і координації рухів у рухових досягненнях. Окреслено чинники, що зумовлюють максимальну силову точність рухів, розкрито зміст рухових навантажень у процесі розвитку сили та точності рухів. Запропоновано визначення поняття максимальної силової точності і показана її відмінність із силовою та просторовою точністю. Охарактеризовано види фізичних вправ, де для досягнення результату має значення максимальна силова точність. Визначено закономірності розвитку максимальної силової точності тих, хто займається різними видами спорту.

Ключові слова: *точність рухів, сила, максимальна силова точність, швидкісно-силові здібності, координація, рухові досягнення, рухові навантаження.*

Daraban Ivan, Zaika Volodymyr. Conditionality and significance of the development of maximum strength and coordination of movement in schoolchildren in the process of engagement in various types of sports. *The article conducts a theoretical analysis and studies the experience of coaches and specialists in various sports, showing the role and place of strength and coordination of movements in motor achievements. The factors that determine the maximum strength accuracy of movements are outlined, the content of motor loads in the process of developing strength and accuracy of movements is revealed. A definition of the concept of maximum force accuracy is proposed and its difference from force and spatial accuracy is shown. The types of physical exercises are characterized, where maximum strength accuracy is important for achieving the result. The patterns of development of maximum strength accuracy of those involved in various sports are determined. The need to study the physiological and sex-age patterns of the simultaneous manifestation of strength and accuracy of movements is substantiated. Taking into account the instability of the manifestation of maximum strength accuracy of movements, the importance of studying the morphofunctional and mental characteristics of the body of schoolchildren as its prognostic markers, determining the methodological features of its development in school-age children is confirmed.*

Keywords: *accuracy of movements, strength, maximum strength accuracy, speed-strength abilities, coordination, motor achievements, motor loads.*

Постановка проблеми. У великій кількості видів фізичних вправ велике значення має точність рухів, що характеризується узгодженням руху в просторі, часі та м'язових зусиллях. Під час виконання рухового завдання точність завжди проявляється у взаємозв'язку з різними руховими якостями: швидкістю, силою, координованістю та їх різновидами

[лях]. Складність комплексного прояву і одночасного розвитку цих рухових показників вимагає детального вивчення фізіологічних та статево-вікових закономірностей прояву, методичних особливостей розвитку їх у дітей шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У педагогічній та спортивній науці існують дослідження психофізіологічних закономірностей прояву точності рухів та її значення під час занять різними видами фізичних вправ. За даними А.С. Ровного, з фізіологічної точки зору точність рухів залежить від стану функціонування нервової, м1язової та сенсорних систем організму людини, розвитку її рухової функції. Так, індивідуально-типологічні властивості нервових процесів, забезпечують реалізацію рухових завдань, узгодження напруження й розслаблення м'язів, сенсорні аналізатори створює умови для виконання рухів у просторі та часі і відповідно до прикладених зусиль.

Питанням значення силової точності у різних видах спорту займалися М. Дудін, 1988; І. Зіказ, 1992; Л. Латишкевич, 1987; О. Тимошенко, 2016; Б. Турецький, 1990; P. Axthelm; 1991; J. Klodecka-Rozalska, 1985 та інші. Дослідники звертали увагу на особливе значення комплексного прояву точності та вибухової сили рухів, а також вивчення взаємозв'язку координаційних, швидкісних та силових компонентів з морфофункціональними та психічними особливостями розвитку організму тих, хто займається.

О. Тимошенком [6] проаналізовано, що у спортивних іграх та єдиноборствах результат детермінується не тільки рівнем швидкості і точності рухових дій. Якщо точність передач у спортивних іграх (у баскетболі, гандболі, футболі тощо) залежить від об'єктивних параметрів руху за простором, часом та м'язовим зусиллям, то влучність м'яча в ціль (у ворота, кошик чи удар по супернику) зумовлений не лише точністю спеціалізованих відчуттів, але й значною мірою визначається швидкісно-силовими здібностями: швидкою або вибуховою силою, що проявляється у спроможності одночасно максимально точно і сильно здійснити рух. Водночас величина прикладеного зусилля має обернений зв'язок із точністю рухів: м'язове зусилля до 5% від максимального підвищує точність, 30-40% – майже не порушує її, понад 40-50% – знижує просторову точність рухів [6].

Н. Базилевич [2] вказує, що з усіх комплексних проявів рухових здібностей найменшою стабільністю володіють показники точності влучення в ціль. Однак, точність відтворення просторово-динамічних та прочторово-часових параметрів рухів не мають статевої різниці [2]. Хоча прояв максимальної сили осіб чоловічої статі вищий, що зумовлює відповідно зумовлює відмінності у прояві максимальної силової точності. Отже, здатність не тільки швидко і точно виконати рух, але й максимально сильно, детермінує рухові досягнення в окремих видах спорту, що обґрунтовує важливість вивчення морфофункціональних та психічних маркерів розвитку цієї здатності, дослідження особливостей розвитку та оцінки цього комплексного прояву швидкості, сили і точності рухів у дітей шкільного віку.

Мета роботи дослідити закономірності прояву максимальної силі і координації рухів, особливості розвитку цієї здатності у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз змісту рухової підготовки у різних видах спорту показує спрямованість рухових навантажень здебільшого на ті рухові якості, що найбільше впливають на досягнення результату. Так, у плаванні велике значення належить швидкості, вибуховій силі, спритності, загальної та силової витривалості. Рухові досягнення у бігових видах легкої атлетики з різними режимами енергозабезпечення (аеробним, анаеробним, змішаним) вимагають розвитку елементарних та комплексних форм прояву швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної та швидкісної витривалості. Заняття єдиноборствами вимагають розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, силової та загальної витривалості. Результат у спортивних іграх зумовленим проявами швидкості, швидкісно-силовими якостями, різних видів координації, загальної та координаційної витривалості [3]. Однак серед великої кількості досліджень щодо розвитку рухових якостей спортсменів у різних видах спорту, недостатньо розкрите питання розвитку точності рухових дій у поєднанні з максимальної силою.

До методичних особливостей розвитку сили відносяться вправи із зовнішнім опором: масою предметів, протидією партнера, опором пружних предметів та зовнішнього середовища, а також статичні та динамічні вправи з масою власного тіла [ареф]. Для розвитку спеціалізованих відчуттів: просторової, динамічної, часової або змішаної орієнтації, у якості основного методичного прийому пропонують застосування «контрастних» і «зближувальних» завдань, наприклад, розмірів та маси м'яча, розмірів, ігрового майданчика, відстані цілі при балістичних рухових завданнях тощо. Також розвиток силової точності рухів передбачає вплив на здібність оцінювати і диференціювати різну за величиною ступінь м'язових напружень різними групами м'язів і під час виконання різних рухів. В якості засобів використовуються вправи з різним обтяженням, вправи на снарядах з тензометричними установками, ізометричні напруження тощо.

Але при цьому увага акцентується на розвитку точності виконання рухів або влучності, тоді як власне силові показники будуть змінюватися незначно. Виникає питання, яким чином здійснювати одночасний вплив на розвиток сили і точності, яким чином сполучати силові та координаційні вправи, якщо доведено, що величина м'язових зусиль у рухах знижує їх точність. Подібні дослідження проводилися декілька десятиріч тому, мають фрагментарний характер та не є емпірично обґрунтуваними.

О. Тимошенко вказує на присутність у спортивній теорії таких понять, як точність, влучність, кучність, просторово-силова точність, точність балістичних рухів та доречність детального вивчення комплексного прояву сили, швидкості та координації, зокрема максимальної силової точності рухів. Дослідник під терміном «максимальна силова точність» розуміє цілеспрямовану рухову дію, що має фіксовану траєкторію чи фіксовану кінцеву ціль, яка виконана при максимально можливому м'язовому зусиллі. Тобто під час прояву цієї здатності лежать високі вимоги до параметрів рухового завдання: сили, швидкості і просторової точності

У процесі розвитку тільки точності рухів, тільки швидкості чи тільки силових якостей вирішується одне завдання, наприклад, точно влучити в ціль, відтворити задану величину м'язового зусилля, або відтворити максимальне зусилля, швидко і сильно здійснити рух. Водночас прояв максимальної силової точності вимагає одночасного максимального м'язового зусилля, швидкості руху та його точності за просторовими параметрами. При цьому поняття силової,

просторової, просторово-силової точності та максимальної силової точності мають суттєву різницю. Так, власне силова точність проявляється у точності оцінки, диференціювання чи відтворення м'язових зусиль. Просторова точність чи просторова орієнтація або полягає у здібності до точної оцінки відстані чи висоти. Просторово-силова точність характеризується точністю одночасного відтворення просторових і динамічних параметрів рухів та може проявлятися у влучності.

У різних видах спорту м'язово-рухові відчуття і сприйняття є специфічними. У процесі навчання виробляються спеціалізовані відчуття, що отримали назву «відчуття дистанції» - у фехтувальників, і боксерів; «відчуття води» - у водних видах фізичних вправ; «відчуття м'яча» - у спортивних іграх тощо. Виходячи з цього одночасний прояв просторово-часової точності рухів при максимальному м'язевому зусиллі, прикладеному для вирішення рухового завдання, пов'язаний з точністю спеціалізованих відчуттів і їх удосконаленням. Здібність до максимальної силової точності розвивається при виконанні силових вправ високої координаційної складності, координаційних вправ з обтяженням, власне силових вправ у поєднанні з координаційними рухами.

Водночас точність будь якої рухової дії залежить від рівня функціонування сенсорних систем, так і від здібності чергувати напруження і розслаблення м'язів. Здібність до точності рухів за просторовими і часовими параметрами добре тренується, однак необхідність одночасного розвитку максимальної сили ускладнює підбір і регулювання відповідних рухових навантажень. Точнісні і сильні рухи відрізняються високою координаційною складністю та характеризується підвищеними вимогами до властивостей нервової системи, сенсорних систем та якостей моторики людини [ровн].

О. Тимошенко[] зазначає, що при розвитку максимальної силової точності слід враховувати окремі нюанси. Наприклад, метод виконання «до відмови» не вигідний в енергетичному відношенні. Максимальні силові навантаження перетворюються у подразник максимальної сили, а це, зі свого боку, вимагає істотних енергозвитрат на виконання значних м'язових зусиль. Це зумовлює передчасну появу фізичної втоми та зниження внаслідок цього збудженості центральної нервової системи. Це значно погіршує розвивальний ефект, оскільки сила значно краще розвивається на тлі повного відновного стану центральних нервових структур, а спритність розвивається до появи координаційних порушень внаслідок впливу втомлення. Чим інтенсивніше процес збудження, викликаний великим подразником (значним м'язовим навантаженням), тим виражений наступний за ним процес гальмування і тим сильніша наступна за ним фаза після гальмівної екзальтації (підвищеного збудження) [10]. Закономірності цього фазового процесу лежать в основі методики розвитку максимальної сили за умови повторного виконання вправ після відпочинку до повного відновлення організму після попереднього навантаження. Отже, максимальна сила може розвиватися тільки при цій умові.

Однак в умовах фізичного виховання школярів цей методичний прийом не є педагогічно виправданим, оскільки рухові можливості школярів значно нижчі, ніж у висококваліфікованих спортсменів. Спеціальні дослідження і тренувальна практика показують, що більш ефективним методом у розвитку силових здібностей є метод максимальних зусиль. Однак максимальні зусилля пов'язані з підвищеною травматичністю. Водночас короткочасність такого навантаження (90-95 % від максимальних показників сили при можливості виконання вправи в межах 1-2 разів) недостатня для закріплення визнаних м'язових взаємодій. Оскільки максимальна силова точність передбачає участь сили і швидкості при виконанні точних рухів, важливим є розвиток швидкісно-силових здібностей за допомогою вибухового методу. Цей метод може успішно застосовуватися у руховій підготовці школярів. Отже, слід підбирати рухові навантаження, що оптимально сприяли б розвитку максимальної сили, швидкісно-силових здібностей і точності рухів.

Висновки. У великій кількості видів фізичних вправ велике значення має точність рухів, що характеризується узгодженням руху в просторі, часі та м'язових зусиллях. Під час виконання рухового завдання точність завжди проявляється у взаємозв'язку з різними руховими якостями: швидкістю, силою, координованістю та їх різновидами. З усіх комплексних проявів рухових здібностей найменшою стабільністю володіють показники точності влучення в ціль. Складність комплексного прояву і одночасного розвитку цих рухових показників вимагає детального вивчення фізіологічних та статево-вікових закономірностей прояву, методичних особливостей розвитку їх у дітей шкільного віку. Здатність не тільки швидко і точно виконати рух, але й максимально сильно, детермінує рухові досягнення в окремих видах спорту, що обґрунтовує важливість вивчення морфофункціональних та психічних маркерів розвитку цієї здатності, дослідження особливостей розвитку та оцінки цього комплексного прояву швидкості, сили і точності рухів у дітей шкільного віку.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на встановлення взаємозв'язку максимальної силової точності рухів із морфофункціональними показниками розвитку організму та індивідуально-типологічними властивостями нервової системи школярів.

Література

1. Арефьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Київ: Міленіум, 2023. 376 с.
2. Базилевич Н.О. Теоретичні основи біомеханіки (курс лекцій): навч.-метод. посібник. Переяслав, 2020. 150 с.
3. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді: тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти (Вінниця, 25 березня 2019) / ред. С.В. Сальникова, А.А. Бондар, М.І. Пуздимір. Вінниця, 2019. 33 с.
4. Петренко Г.К. Розвиток координаційних здібностей учнів 5-6 класів у процесі навчання: дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02; Миколаївський державний педагогічний університет. Миколаїв, 2002. 217 с.
5. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків, 2001. 219 с.
6. Тимошенко О. В. Значення сили і точності рухів для змагальної діяльності у різних видах спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2016. Вип. 3К1(70) . С. 186-189.
7. Хоменко П.В., Ізмайлова О.В. Вікові особливості моторики людини: навч. посібник. Полтава, 2005. 28 с.
8. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О Теорія і методика фізичного виховання (виховання фізичних якостей) : навч. посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 96 с.

Reference

1.Arefiev, V. H. (2023). Fundamentals of the theory and methods of physical education. Kyiv: Millennium. [in Ukrainian].

2.Bazylevych, N. O. (2020). Theoretical foundations of biomechanics (course of lectures). Pereyaslav. [in Ukrainian].

3.The influence of various sports on the physical qualities of student youth]: abstracts of reports of the round table of higher education applicants (Vinnytsia, March 25, 2019) / ed. S. V. Salnikova, A. A. Bondar, M. I. Puzdymir. Vinnytsia. [in Ukrainian].

4.Petrenko, H. K. (2002). Development of coordination abilities of students of grades 5-6 in the learning process. Candidate's thesis. Mykolaiv, 2002. 217 p. [in Ukrainian].

5.Rovnyi, A.S. (2001). Sensory mechanisms of control of human precision movements. Kharkiv, 2001. 219 p. [in Ukrainian].

6.Tymoshenko, O. V. (2016). The value of strength and precision of movements for competitive activity in various sports. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 3K 1(70). P.186-189. [in Ukrainian].

7.Khomenko, P.V., Izmailova, O.V. (2005). Age-related features of human motor skills. Poltava. [in Ukrainian].

8.Chyzhenok, T. M., Tyshchenko, V. O., Kovalenko, Yu. O. (2024). Theory and methods of physical education (education of physical qualities). Zaporizhzhia. [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).12
УДК: 796.01/.09 : 796.33

Дулібський А.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри футболу,
Львівський державний університет фізичної культури
імені І. Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0001-6652-8391
Павлишин С.,
здобувач кафедри футболу,
Львівський державний університет фізичної культури
імені І. Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0009-0003-4138-9841
Линник А.М.,
https://orcid.org/0000-0002-0492-7685
старший викладач кафедри філософії, права та соціально-гуманітарних наук,
Національна академія статистики, обліку та аудиту, м. Київ

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ У СИСТЕМІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ АВСТРІЇ

Сучасний етап розвитку українського футболу вимагає програмного вирішення низки комплексних завдань і проблем, які пов'язані з підвищенням якості гри та зростанням конкурентоспроможності українських команд на міжнародній арені. У даному контексті суттєве значення має вирішення актуальних питань спортивного відбору, селекції та ігрової орієнтації футболістів [1 -11].

Вважаємо, що вивчення передового європейського, зокрема, австрійського досвіду побудови і організації продуманої системи спортивного відбору, селекції та ігрової орієнтації футболістів можуть заповнити значну прогалину у розумінні глибинних процесів успіху й планування стратегії високих досягнень у сучасному професійному спорті.

Тому метою даного науково-теоретичного дослідження є визначення особливостей організації та проведення процесу спортивного відбору, селекції та ігрової орієнтації футболістів Австрії.

***Ключові слова**: система, відбір, селекція, програма, Австрія.*

***Dulibskyy Andriy, Pavlyshyn Stanislav, Linnyk Andriy Organization of sports selection in the system of children's, youth and professional football in Austria.** The current stage of development of Ukrainian football requires a programmatic solution to a number of complex problems that are related to improving the quality of the game and increasing the competitiveness of Ukrainian teams in the international arena. In this context, it is essential to solve topical issues of sports selection, selection and game orientation of football players. We believe that the study of advanced European, in particular, Austrian experience in building and organizing a well-thought-out system of sports selection and game orientation of football players can fill a significant gap in understanding the deep processes of success and planning a strategy of high achievements in modern professional sports.*

The turning point in Austrian football came in the 1990s. A detailed analysis of the current situation by specialists from the Austrian Football Association (ÖFB) has prompted all Austrian football to make drastic changes. It was decided to reform the system of education and sports training of football players, like the whole of Austrian football.

Important steps were investments in youth football academies, the involvement of foreign coaches and the introduction of modern methods of teaching, upbringing, training, improvement and development of football players. Austrian football is developing quite rapidly, and if this trend continues, then Austria has favorable prospects for the development of football in the future.

Therefore, the purpose of this scientific study is to determine the features of the organization and conduct of the process of sports selection and game orientation of Austrian football players.

***Keywords**: system, selection, program, Austria.*

Постановка проблеми. Австрійський футбол за свою історію пережив декілька злетів і падінь. Перший злет припав на 1930-ті роки. У цих роках національна команда Австрії з футболу досягла світової слави, демонструючи інноваційну тактику і витончену супертехнічну гру. Найвищим досягненням цієї команди була участь у півфіналі чемпіонату світу 1934 року. Цей процес розвитку перервала Друга світова війна, у якій Австрія потрапила під німецьку окупацію. Розвиток футболу, як і всієї країни, у таких умовах був неможливим.

Другий злет австрійського футболу припав на 1950-ті роки. Протягом цього часу австрійський футбол розпочав своє відродження та у 1954 році національна команда Австрії здобула третє місце на чемпіонаті світу з футболу, який проводився у Швейцарії. У зв'язку з цим, популярність футболу у Австрії стала стрімко зростати та зміцнюватись. Проте у 1970 - 80-х роках австрійський футбол почав «підгальмовувати» через відсутність фінансово-економічних інвестицій у галузь та нехтування системного підходу щодо основних принципів спеціалізованого навчання, ефективного спортивного тренування та удосконалення, а також продуманого професійного розвитку гравців [12].

Переломний момент у австрійському футболі наступив у 1990-х роках. Детальний аналіз поточної ситуації фахівцями Австрійського футбольного союзу (ÖFB) спонукав весь австрійський футбол до кардинальних змін. Було прийнято рішення реформувати систему спеціалізованого навчання і спортивної підготовки футболістів, як і весь австрійський футбол. Важливими кроками стали інвестиції у молодіжні футбольні академії, залучення іноземних тренерів та впровадження сучасних методів навчання, виховання, тренування, удосконалення і розвитку футболістів [1 - 12].

Значну роль у розвитку австрійського футболу відіграла поява системи великого бізнесу "Red Bull", яка викупила футбольний клуб "Аустрія" з міста Зальцбург та почала будувати свою індустріально-футбольну імперію. Завдяки цим подіям у 2010-х роках розпочався черговий злет австрійського футболу. "РБ Зальцбург" став лідером у розвитку молодих талантів та їх продажу до топових європейських футбольних клубів, національна чоловіча команда Австрії з футболу кваліфікувалась на чемпіонати Європи 2016 та 2020 років, що свідчить про покращення якості провідних гравців і високу кваліфікацію фахівців тренерських штабів австрійських футбольних клубів. Успішні виступи на високому рівні таких гравців, як Давід Алаба, Марсель Забітцер, Марко Арнаутович та інших стали символом нового, доволі успішного покоління австрійських професійних футболістів, як і позитивного розвитку всього австрійського футболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вплив політичних та історичних подій на розвиток футболу в Австрії є достатньо вагомим. Політичні події, серед яких Друга світова війна та подальший політично-географічний розподіл Європи, значно вплинули на розвиток футболу в Австрії. У післявоєнний період країна зіткнулася з економічними труднощами, що позначилося на фінансуванні спорту.

Національна чоловіча команда Австрії з футболу та професійні клуби Адміральської Бундесліги (вищий дивізіон чемпіонату Австрії з футболу) не хапають зірок з неба, але є достатньо конкурентоспроможними на європейській та світовій аренах. Розпочинаючи з 2016 року, австрійські команди є учасниками групового етапу у розіграшах європейських кубків. Як правило, це – команди, які стабільно виходять у наступний етап змагань та проходять до високих стадій у розіграшах європейських кубків. Станом на зараз, австрійський футбол досить стрімко розвивається і якщо така тенденція буде збережена, то у Австрії є сприятливі перспективи розвитку футболу у майбутньому.

Австрійський футбольний союз (ÖFB) є центральною організацією, що відповідає за розвиток футболу в країні. ÖFB координує роботу регіональних федерацій, які, у свою чергу, плідно співпрацюють з місцевими футбольними клубами та молодіжними академіями футболу [12].

Основними функціями ÖFB є організація національних чемпіонатів з футболу, підтримка молодіжних футбольних програм, контроль над розвитком інфраструктури, а також навчанням і підготовкою тренерів. Особливу увагу Австрійський футбольний союз приділяє молодіжним академіям, які стали основою для підготовки майбутніх зірок. Програми розвитку футболу спрямовані на виявлення та розвиток талановитих гравців на ранньому етапі.

Футбол в Австрії відіграє важливу роль у соціальній інтеграції. Завдяки цьому виду спорту молодь з різних соціальних верств і етнічних груп отримує можливість розвиватися. У рамках футбольних ініціатив проводяться програми, спрямовані на підтримку дітей з малозабезпечених родин та інтеграцію мігрантів. Акцентується увага на тому, що футбол є не лише спортивною дисципліною, а й засобом виховання. У молодіжних футбольних академіях велика увага приділяється формуванню моральних цінностей та розвитку лідерських якостей у гравців.

Реформи та інвестиції. У 1990-х роках в Австрії було проведено низку реформ, спрямованих на модернізацію футбольної системи та збільшення інвестицій у дитячо-юнацький і професійний спорт. Це дозволило покращити інфраструктуру й підвищити рівень загальної та спеціальної підготовки і підготовленості гравців, запровадити елементи продуманості й злагодженості у систему спортивного відбору, селекції та ігрової орієнтації футболістів Австрії.

Для сучасного етапу австрійського футболу характерним є впровадження комплексних інновацій. Різноманітні програми розвитку футболу, серед яких "Der Oesterreichische Weg", "Players First", "Project12", "Talenteförderung", орієнтовані на індивідуальний розвиток гравців, використання сучасних технологій для аналізу даних та персоналізоване індивідуальне навчання, виховання, тренування, удосконалення і розвиток футболістів [1 - 12].

Мета дослідження – визначити особливості організації та проведення процесу спортивного відбору, селекції та ігрової орієнтації футболістів Австрії.

Основні завдання дослідження:

1. Вивчити досвід організації та проведення процесу спортивного відбору, селекції та ігрової орієнтації футболістів Австрії.
2. Проаналізувати науково-практичні та науково-методичні підходи спеціалістів футболу Австрії щодо організації та проведення навчальних, навчально-тренувальних і змагальних форм спортивного відбору, селекції та орієнтації у різних вікових групах.
3. Визначити вірогідність використання позитивного досвіду і вибіркової трансляції австрійської системи організації та проведення процесу спортивного відбору, селекції й ігрової орієнтації футболістів у сучасних умовах розвитку футболу в Україні.

На шляху досягнення мети роботи та вирішення поставлених у процесі дослідження завдань було використано такі **методи:**

1. Аналіз науково-методичних та науково-періодичних спеціалізованих літературних джерел.
2. Аналіз і синтез даних та матеріалів всесвітньої системи комп'ютерних мереж Інтернет.

Виклад основного матеріалу дослідження. Австрія на тлі великих футбольних країн та імен здається карликом, проте саме ця країна ще у минулому XX столітті подарувала європейському континенту прототип Ліги чемпіонів УЄФА (Кубок Мітропи), об'єднаний чемпіонат Європи з футболу спільно зі Швейцарією у 2008 році ("Євро-2008"), першу зіркову національну збірну команду, ультраатакувальний стиль гри і духовних учителів найлегендарніших тренерів сучасності. Значною мірою, кращі тренери сучасного футболу Хосеп Гвардіола, Юрген Клопп, Томас Тухель та інші відомі фахівці – прихильники гармонійного наступально-видовищного футболу – працюють і надихаються багатьма ідеями австрійців початку XX століття. Історія та практика футболу пам'ятає про легендарний австрійський "Вундертім" 30-х років XX століття і славнозвісні "віденські мережива", які "плели" гравці команди, яка була гордістю Австрії на початку та у середині XX століття.

З метою всестороннього розвитку австрійського футболу Австрійським футбольним союзом (ÖFB) було запущено масштабну програму "Der Oesterreichische Weg", що у перекладі українською мовою звучить як "Австрійський шлях". Сутністю даної програми є чіткі принципи загальнодержавного цілеспрямованого підходу щодо ефективного управління системою функціонування всього австрійського футболу (рис. 1).

"Австрійський шлях" – це комплексна концепція навчання від ÖFB для гравців і тренерів. Згідно цього підходу Австрійська футбольна асоціація активізує діяльність й розвиток масового і жіночого футбол, просування талантів, елітну індивідуальну підтримку національних гравців, а також якісну підготовку та підвищення кваліфікації футбольних тренерів. Цей шлях повинен дозволити, передусім, національній команді Австрії стати потужною і стабільною силою у європейському та світовому футболі.

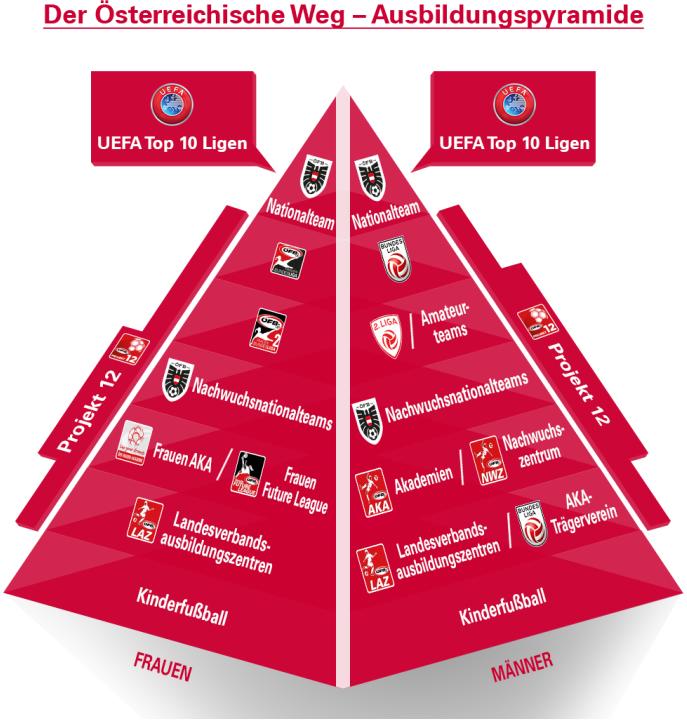


Рис. 1. Піраміда австрійського футболу згідно програми Проєкт 12 (Projekt 12) (за матеріалами офіційної сторінки Австрійського футбольного союзу. – Режим доступу: https://www.oefb.at/oefb/.).

Окрім того, у програмі "Австрійський шлях" обґрунтовано та до найменших деталей пояснюються відеофрагменти всіх навчально-тренувальних занять і контрольних та офіційних ігор дітей, юнаків, дорослих професійних футболістів Австрії. Кожен відеофрагмент навчально-методичного видання Австрійського футбольного союзу супроводжується структурованим інтерв'ю відомого у сфері футболу менеджера, тренера чи гравця з чітким роз'ясненням змісту наповнення даного мультимедійного контенту.

З точки зору Австрійської футбольної асоціації (ÖFB), найважливішими наріжними факторами для якісного покращення австрійського футболу є:

1. Відданість принципам розвитку молодіжного футболу на всіх рівнях. Під керівництвом ÖFB концентрація сил (футбольні клуби, регіональні асоціації, Бундесліга, Федеральне міністерство спорту, політичні діячі, шкільна влада, засоби масової інформації, структури бізнесу тощо) спрямовується на отримання максимальної користі для австрійського футболу.
2. Австрійський футбольний союз вважає, що без широти мислення немає досягнутих вершин. На додаток до своїх основних завдань, таких як керівництво національними командами,

обслуговування офіційних і контрольних матчів, централізований контроль футболу, адміністрування, накопичення необхідної інформації, дотримання вимог Правил гри, проведення маркетингової діяльності тощо, ÖFB встановлює нові пріоритети для масового футболу. Інструментами є стратегічне планування, послідовна реалізація проектів популяризації масового футболу та сучасний контроль. Соціальне значення, функції, досягнення та переваги австрійського футболу мають бути зрозумілі громадськості.

3. У центрі першочергової уваги фахівців спортивного відбору і селекції у австрійському футболі – гравці. На додаток до всіх видів діяльності, пов'язаних із футболом, ÖFB бачить своїм головним пріоритетом комплексне персоналізоване спеціалізоване навчання грі та спортивну підготовку дітей і молоді.

4. Структура просування та розвитку футбольних талантів в Австрії. Завдяки широкій основі дитячого футболу таланти повинні мати можливість систематично розвиватися як у футбольних клубах, так і в установах розвитку талантів, та досягати своїх індивідуальних максимумів професійної продуктивності. Інститути розвитку талантів ÖFB (LAZ, AKA) визначаються як елітні навчальні центри для майбутніх професійних гравців провідних австрійських футбольних клубів і національної команди Австрії з футболу.

5. Елітна індивідуальна підтримка найталановитіших гравців. Найбільші таланти всебічно підтримуються у "Project12" окремими тренерами та із залученням фахівців спортивної науки (спортивна моторика, спортивна психологія, спортивна медицина, спортивна аналітика тощо). Завдяки цьому проекту ÖFB сприяє проведенню індивідуальних навчально-тренувальних занять у клубах австрійської Бундесліги та спеціалізованих закладах розвитку футбольних талантів.

6. Можливості для футбольних талантів Австрії. Заохочення та просування талановитих молодих австрійських гравців за допомогою відповідних заходів.

7. Футбол – це школа. Інтенсифікація співпраці зі шкільною владою на всіх рівнях і створення загальноавстрійської моделі футбольного учнівства і наставництва.

8. Найкращі тренери для молодих талантів. Одним із найважливіших завдань ÖFB є офіційна пропозиція для тренерів отримувати високий рівень професійної підготовки та подальшої футбольної освіти. Запровадження нового тренерського регламенту, а також диплом "А" УЄФА тренера воротарів та диплом "В" УЄФА для дитячих тренерів з футболу є додатковими імпульсами ÖFB для покращення якості структури спеціалізованого навчання та спортивної підготовки австрійських футболістів.

9. Покращення футбольної інфраструктури. Створення сучасних футбольних стадіонів, покращення навчально-тренувальних умов (навчально-тренувальних та ігрових приміщень, соціальних просторів для моделей догляду, засобів для медичного забезпечення тощо) та будівництво футбольних залів або ігрових майданчиків.

10. Перспективні завдання ÖFB. Майбутнє австрійського футболу активно формується через сучасний контроль в ÖFB.

На офіційній сторінці ÖFB декларує про необхідність дотримання таких основних принципів:

- Спостерігати, розпізнавати та правильно розуміти події у міжнародному футболі.
- Визначення національних цілей.
- Створення та підтримування потенціалу успіху.
- Проведення постійних цільових/фактичних порівнянь і корекція негативних відхилень.
- Активне рольове управління та контроль.

"Talenteförderung" ("Розвиток талантів") ÖFB – це стратегічна ініціатива Австрійського футбольного союзу (ÖFB), спрямована на розвиток молодих футбольних талантів у всій країні. Програма була запущена як частина масштабного проєкту "Der Österreichische Weg" ("Австрійський шлях") для покращення структури спеціалізованого навчання та спортивної підготовки юних футболістів і підвищення рівня футболу в Австрії.

Основна мета і структура програми:

Індивідуальний підхід до розвитку талантів. Програма передбачає створення індивідуальних планів розвитку для кожного гравця з акцентом на їхню технічну, тактичну, фізичну та психологічну підготовку.

В австрійському футболі створено два рівні спеціалізованого навчання і спортивної підготовки талантів та запроваджено системну дворівневу модель: Перший рівень – академії, які працюють з гравцями вікових категорій До-15, До-16 і До-18. Другий рівень – нові молодіжні регіональні ліги та навчальні центри, де діти з регіональних футбольних клубів можуть отримати професійні умови для розвитку.

Австрійським футбольним союзом налагоджено програму підтримку футбольних академій та клубів. Програма передбачає створення нових центрів підготовки та удосконалення інфраструктури. Так, з 2024 року обов'язковим є поєднання спеціалізованого навчання грі та спортивної підготовки із загальною освітою для юних футбольних талантів. Це дозволяє юним футболістам отримувати якісну освіту паралельно з навчально-тренувальним процесом, що є важливим для їхньої подальшої кар'єри.

Рис. 2. Мапа офіційної підтримки Австрійським футбольним союзом юнацьких футбольних академій та клубів (за матеріалами офіційної сторінки Австрійського футбольного союзу. – Режим доступу: https://www.oefb.at/oefb/.).

Окрема частина програми спрямована на індивідуальну підтримку найталановитіших гравців, що дозволяє їм готуватися до ігор за національні команди та виступів на міжнародній

арені. Програма забезпечує доступ до професійних навчально-тренувальних умов і освітніх ресурсів, що сприяє підвищенню рівня загальної та спеціальної підготовленості гравців. Новозбудовані навчально-тренувальні центри дозволяють залучати більше гравців з різних регіонів.

У рамках програми "Talenteförderung" ÖFB Австрійським футбольним союзом у серпні 2023 року у співпраці з платформою "Coachbetter" було також розпочато програму "Players First" ("Гравці - перш за все "), яка спрямована на удосконалення навчально-тренувального процесу у молодіжному та аматорському футболі Австрії. Цей інструмент поєднує цифрові технології з освітніми ресурсами для підтримки тренерів та гравців на всіх рівнях розвитку.

Основні принципи програми:

1. Індивідуалізація підходу. "Players First" орієнтується на особистість гравця, акцентуючи увагу не лише на фізичних і тактичних навичках, а й на цінностях, поведінці та мотивації. Це дозволяє створювати персоналізовані тренувальні плани.
2. Підтримка тренерів. Платформа "Coachbetter" надає доступ до інтерактивних інструментів планування навчально-тренувальних занять, аналізу матчів та рекомендацій щодо розвитку команд. Вона також дозволяє тренерам відслідковувати прогрес гравців і удосконалювати власні професійні навички.
3. Цінності та поведінка. Одним із ключових аспектів є формування у гравців змагальних цінностей, які впливають на прийняття рішень та їх поведінку на футбольному полі. У програмі також враховуються психологічні аспекти підготовки футболістів.

"Jugendliga" (Юнацька ліга) ÖFB – це висококонкурентний турнір для молодих футболістів в Австрії, який відіграє ключову роль у розвитку та популяризації футболу в країні. Цей турнір є невід'ємною частиною "Австрійського Шляху" – комплексної програми розвитку австрійського футболу. Мета Юнацької ліги ÖFB - виявлення та розвиток талантів. Турнір слугує платформою для виявлення та розвитку найобдарованіших молодих футболістів Австрії.

Підготовка до професійного футболу. Юнацька ліга готує молодих гравців до вимог професійного футболу, розвиваючи у них технічні, тактичні та фізичні навички. Проводяться заходи щодо популяризації футболу серед молоді. Турнір сприяє популяризації футболу серед молоді та заохочує дітей та підлітків займатися цим видом спорту.

Юнацька ліга – це ще й підвищення рівня австрійського футболу в цілому. Завдяки Юнацькій лізі підвищується загальний рівень австрійського футболу, оскільки молоді таланти отримують можливість розвиватися у конкурентоспроможних умовах.

Формат змагань та вікові категорії. Юнацька ліга проводиться для різних вікових категорій, що дозволяє адаптувати рівень змагань до можливостей гравців. Турнір проводиться за круговою системою, що забезпечує кожній команді достатню кількість матчів для розвитку.

Кваліфікація. Команди кваліфікуються в Юнацьку лігу на основі результатів виступів у регіональних змаганнях. Завдяки Юнацькій лізі молодіжні команди австрійських клубів стали більш конкурентоспроможними на європейській арені. Юнацька ліга тісно співпрацює з клубами Австрійської Бундесліги, що забезпечує безперервність у розвитку молодих талантів. Багато випускників Юнацької ліги продовжують свою кар'єру у професійних клубах Австрії та за кордоном. Юнацька ліга сприяє покращенню іміджу австрійського футболу як країни, що розвиває молоді таланти.

Для проведення Юнацької ліги необхідна розвинена інфраструктура, що сприяє загальному розвитку футболу в країні. Найкращі команди Юнацької ліги Австрії мають можливість брати участь у міжнародних турнірах, що дозволяє їм порівняти свої сили з однолітками з інших країн. Юнацька ліга ÖFB є важливим елементом системи розвитку футболу в Австрії. Вона не тільки виявляє та розвиває молоді таланти, але й сприяє популяризації футболу серед молоді та підвищенню загального рівня австрійського футболу.

Дискусія. Станом на 2024 рік у першій німецькій Бундеслізі виступало 27 австрійців, в англійській Прем'єр Лізі – 1, в італійській Серії А – 7, в іспанській Ла Лізі – 1, у французькій Лізі 1 грає один австрійський футболіст [12].

Ця тенденція, за якою австрійські академії скеровують більшу кількість футболістів саме до Німеччини, а не в інші топ-5 ліги, вказує на декілька важливих факторів:

- Географічна близькість та культурні зв'язки: Німеччина є найближчим великим футбольним ринком для Австрії. Це полегшує адаптацію гравців, а також сприяє тісним спортивним відносинам між клубами двох країн.
- Сильна німецька Бундесліга: німецька Бундесліга є однією з найконкурентоспроможніших ліг у світі. Вона пропонує молодим талантам можливість швидкого розвитку та виступів на найвищому рівні.
- Схожість стилів гри: німецький та австрійський футбол мають багато спільного, що полегшує адаптацію австрійських гравців до вимог німецької Бундесліги.
- Партнерські угоди між клубами: багато австрійських і німецьких клубів мають партнерські угоди, які спрощують перехід молодих гравців.
- Фінансові аспекти: німецькі клуби, як правило, пропонують вигідніші у фінансовому плані контракти, що є важливим фактором для молодих футболістів та їхніх агентів.

Для австрійського футболу це означає:

- Визнання якості підготовки: це свідчить про те, що австрійські академії виховують висококваліфікованих футболістів, які затребувані на європейському, у даному випадку - німецькому ринку.
- Фінансове підживлення: перехід гравців до чемпіонату Німеччини забезпечує фінансове підживлення австрійських футбольних клубів та академій футболу.
- Покращення іміджу австрійського футболу: підвищує престиж австрійського футболу на міжнародній арені.

- Ризик втрати талантів: з іншого боку, існує ризик втратити найталановитіших гравців, які можуть не повернутися в австрійський клубний футбол [12].

Для самих гравців:

- Шанс проявити себе на високому рівні: німецька Бундесліга – це відмінна платформа для молодих футболістів, щоб продемонструвати свої здібності.
- Можливість фінансової стабільності: контракти в німецьких професійних футбольних клубах, як правило, вигідніші, аніж в австрійських.
- Швидкий розвиток: конкуренція в австрійській Бундеслізі висока, що змушує гравців постійно вдосконалюватися.

Додаткові фактори, які можуть впливати на дану тенденцію:

- Історичні зв'язки: між Австрією та Німеччиною існують тривалі історичні та культурні зв'язки, що також може впливати на вибір молодих футболістів.
- Відсутність мовних бар'єрів: для австрійських футболістів перехід до Німеччини не пов'язаний з необхідністю вивчати нову мову, що полегшує адаптацію.
- Маркетингові стратегії клубів: Деякі німецькі клуби активно працюють на австрійському ринку, пропонуючи молодим талантам привабливі умови [12].

Результати молодіжних команд Австрії на європейській футбольній арені достатньо показові. Починаючи з 2002 року команда U-19 брала 5 разів участь у чемпіонатах Європи 2003, 2006, 2007, 2010, 2014 років. Найвищими досягненнями австрійських команд був півфінал турніру у 2003, 2006, 2014 роках. Команда U-21 приймала участь у Євро 6 разів за всю історію проведення з 1978 року, а саме у 1978, 1984, 1988, 1990, 1992, 2019 роках, хоча жодного разу не пройшли далі групового етапу.

Молодіжні академії австрійських професійних футбольних клубів брали участь у юнацькій Лізі Чемпіонів УЄФА, починаючи з сезону 2013-14 рр. і продемонстрували достатньо високі результати. Так, у сезоні 2013-14 рр. "Аустрія" Відень досягла 1/8 фіналу, у 2015-16 рр. "РБ Зальцбург" - 1/8 шляху національних чемпіонів, у 2016-17 рр. "РБ Зальцбург" - переможець турніру, у 2017-18 рр. "РБ Зальцбург" - 1/8 плей-офф, 2018-19 рр. "Адміра Ваккер" - перший етап національних чемпіонів, 2019-20 рр. "РБ Зальцбург" - півфінал, 2021-22 рр. "РБ Зальцбург" - фінал, 2022-23 рр. "РБ Зальцбург" - 1/8 плей-офф, 2023-24 рр. "РБ Зальцбург" - 1/8 плей-офф [12].

У діяльності академії "РБ Зальцбург" можна спостерігати ефективне поєднання принципів компанії "Ред Булл" та Австрійського футбольного союзу і виглядає це досить цікаво та результативно. Поява в Австрії клубу, який належить футбольній імперії "Ред Булл", є дуже позитивним фактором, який допомагає розвиватись усьому австрійському футболу. Такий успішний професійний футбольний клуб пропонує високі стандарти якісного продукту, тому інші футбольні клуби та академії футболу Австрії намагаються відповідати цим стандартам. Всі ці фактори, а також усестороння підтримка Австрійського футбольного союзу, роблять австрійський футбол дуже перспективним з точки зору досягнення поставлених завдань.

Програма Австрійського футбольного союзу "Der Österreichische Weg" ("Австрійський шлях") є прикладом системного підходу до розвитку футболу в Австрії, який охоплює всі можливі рівні: від масового спорту до спеціалізованого навчання та спортивної підготовки професійних гравців. Основні компоненти програми – це інвестиції в інфраструктуру, індивідуалізоване навчання, інтеграція спорту з освітою та інновації в управлінні навчально-тренувальним процесом [1 - 11]. На основі проведеного аналізу можна виділити декілька системних уроків, які були б корисними для розвитку українського футболу.

Висновки. 1. Системний підхід до розвитку футбольної молоді. Австрійський футбол активно використовує двоступеневу модель спеціалізованого навчання і спортивної підготовки талановитої молоді через футбольні клуби, академії та навчальні футбольні центри. Це дозволяє ефективно залучати юних футболістів з регіонів і створювати рівні можливості для усіх футбольних талантів. Рекомендація для України: розроблення єдиної програми розвитку дитячого і молодіжного футболу, що охоплює всі вікові категорії, з акцентом на системний відбір та підтримку талантів.

2. Важливість спортивної інфраструктури. Австрія інвестує у створення сучасних навчально-тренувальних баз, стадіонів і залів, що сприяє підвищенню якості проведення навчально-тренувального процесу. Рекомендація для України: оновлення, відновлення та будівництво сучасної інфраструктури для дитячого і молодіжного футболу, особливо у регіонах, може суттєво вплинути на якість спеціалізованого навчання та спортивної підготовки гравців.

3. Інтеграція освіти та спорту. Австрійська модель тісно пов'язує спортивну підготовку з освітою, що забезпечує юним гравцям різноманітні перспективи у разі завершення футбольної кар'єри. Рекомендація для України: запровадження футбольних програм у шкільну освіту та створення партнерських взаємовідносин між футбольними клубами та академіями футболу й загальноосвітніми навчальними закладами.

4. Інновації та цифрові технології. Такі програми, як "Players First", використовують цифрові інструменти для аналізу прогресу гравців і підвищення кваліфікації тренерів. Рекомендація для України: інтеграція сучасних технологій у навчально-тренувальний процес футболістів, включно з глибокою аналітикою даних, GPS-трекери та відеоаналіз навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

5. Усестороння підтримка тренерів. Австрія робить акцент на підвищенні кваліфікації тренерів через програми УЄФА та національні ініціативи. Рекомендація для України: інвестиції у тренерську освіту дозволять покращити якість спеціалізованого навчання і спортивної підготовки юних футболістів.

6. Міжнародний обмін і співпраця. Австрійські футболісти активно інтегруються у провідні європейські ліги, що сприяє їх розвитку та підвищенню іміджу австрійського футболу. Рекомендація для України: посилення співпраці з

європейськими футбольними клубами для обміну досвідом і створення умов для переходу українських футбольних талантів до європейських ліг.

7. Модель розвитку австрійського футболу, яка побудована на інноваціях, інтеграції спорту з освітою та системному підході до спортивного відбору та селекції, може бути прикладом для футбольної України. Водночас, українському футболу необхідно враховувати свої специфічні особливості, серед яких значна за величиною територія країни, соціально-економічні й цивілізаційні виклики, а також потреба у відновленні зруйнованої та пошкодженої спортивної й футбольної інфраструктури.

Література

1.Дулібський А. Спортивний відбір у системі багаторічної спеціалізованої освіти футболістів. - / Андрій Дулібський // - *Спортивна наука України: Електронне наукове видання*. – Львів, 2015. №4 (68). С. 28 - 35. – Режим доступу: http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/340/329.

2.Дулібський, А. (2020). Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (8(128), 54-60. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).13

3.Дулібський, А. (2021). Організація спортивного відбору в системі дитячо-юнацького і професійного футболу Англії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(137), 60-65. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).14

4.Дулібський, А. (2021). Спортивний відбір, селекція та ігрова орієнтація футболістів у Бельгії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7(138), 50-57. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).10

5.Дулібський, А. (2023). Особливості організації спортивного відбору та селекції до клубних і національних збірних команд Франції з футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (8(168), 56-61. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).11

6.Дулібський, А. В., Когут, Ю. В., Мартиняк, Ю., & Строкун, М. Я. (2023). Спортивний відбір та селекція до клубних і національних збірних команд Німеччини у чотирирічних циклах підготовки до змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7(167), 78-83. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).15

7.Дулібський, А. (2023). Спортивний відбір, селекція та ігрова орієнтація футболістів у Нідерландах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (9(169), 50-56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).10

8.Дулібський, А. (2023). Спортивний відбір і селекція футболістів у Данії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (10(170), 77-83. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).17

9.Дулібський, А. (2023). Спортивний відбір, селекція та ігрова орієнтація футболістів у Республіці Польща. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (11(171), 62-67. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).13

10. Дулібський, А., & Гранчак, В. (2024). Теоретико-методичні основи організації спортивного відбору і селекції футболістів Іспанії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (8(181), 71-79. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).13

11. Дулібський, А., & Константінов, В. (2024). Теоретико-методичні основи організації спортивного відбору і селекції футболістів у Португалії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (11(184), 58-66. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).12

12. Офіційна сторінка Австрійського футбольного союзу. – Режим доступу: https://www.oefb.at/oefb/

13. Masol V. V. Metody i kryteria pielęgnowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie* № 1 (53)2023, 13–17. https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3

References

1.Dulibskyy A.(2015). Sportyvnyi vidbir u systemi bagatorichnoji spetsializovanoji osvity futbolistiv. - [Sports selection in the system of long-term specialized education of football players]. Sportyvna nauka Ukrainy: Elektronne naukove vydannja. L'viv, №4 (68). C. 28 - 35. Access mode: http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/340/329.

2.Dulibskyy, A. (2020). Sportyvnyi vidbir u futboli iak ratsionalna systema pedagogichnogo poshuku obdarovanykh liudei u galuzi sportu. - [Sports selection in football as a rational system of a pedagogical search talented people in the sports industry]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (8(128), 54-60. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).13.

3.Dulibskyy, A. (2021). Organizatsija sportyvnogo vidboru v systemi dytiacho-junats`kogo i profesijnogo futbolu Angliji. - [Organization of sports selection in the system of youth and professional English football]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (6(137), 60-65. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).14

4.Dulibskyy, A. (2021). Sportyvnyi vidbir, selektsija ta igrova orijentatsija futbolistiv u Belgiji. - [Footballers' sports selection and game orientation in Belgium]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (7(138), 50-57. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).10

5.Dulibskyy, A. (2023). Osoblyvosti organizatsiji sportyvnogo vidboru ta selektsiji do klubnykh i natsional'nykh zbirnykh komand Frantciji z futbolu. - [Features of the organization sport selection to the club and national football teams of France]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (8(168), 56-61. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).11

6. Dulibskyy, A. B., Kohut Yuriy, Martynyak Yuriy, & Strokun Mykhaylo. (2023). Sportyvnyi vidbir та selektsija do klubnykh i natsional'nykh zbirnykh komand Nimetchtchyny u chotyryrichnykh tsyklakh pidgotovky do zmagan'. - [Selection for the club and national teams of Germany in four-year cycles of preparation for competitions]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (7(167), 78-83. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).15

7. Dulibskyy, A. (2023). Sportyvnyi vidbir, selektsija ta igrova orijentatsuja futbolistiv u Niderlandakh. - [Selection and playing orientation of footballers in the Netherlands]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (9(169), 50-56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).10

8. Dulibskyy, A. (2023). Sportyvnyi vidbir i selektsija futbolistiv u Daniji. - [Selection of footballers in Denmark]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (10(170), 77-83. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).17

9. Dulibskyy, A. (2023). Sportyvnyi vidbir, selektsija ta igrova orijentatsuja futbolistiv u Respublitsi Polshcha. - [Sports selection and game orientation of footballers in Poland]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (11(171), 62-67. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).13

10. Dulibskyy Andriy, Granchak Vadym. (2024). Teoretyko-metodychni osnovy organizatsiji sportyvnogo vidboru ta selektsiji futbolistiv Ispaniji. - [Theoretical and methodological foundations of the organization of sports selection of Spanish football players]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (8(181), 71-79. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).13.

11. Dulibskyy, A., & Konstantinov, V. (2024). Teoretyko-metodychni osnovy organizatsiji sportyvnogo vidboru ta selektsiji futbolistiv u Portugaliji. - [Theoretical and methodological foundations of the organization of sports selection football players in Portugal]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serija 15, Vyp. (11(184), 58-66. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).12

12. Official site of the Football Association of Austria. – Access mode: https://www.oefb.at/oefb/

13. Masol V. V.(2023). Metody i kryteria pielęgnowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie № 1 (53), 13–17. https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).13
УДК 796.015.132:796.322.012.1-055.2

Дяченко М.В.
аспірант
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-9887-7043
Тищенко В.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-9540-9612

ПСИХОЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ГАНДБОЛІСТОК У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ

У статті представлено результати експериментального дослідження, спрямованого на вивчення ефективності авторської програми гармонізації психоемоційного стану гандболісток підліткового віку, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки. Актуальність дослідження зумовлена зростаючими вимогами до емоційної стійкості спортсменок у командних видах спорту, де ефективність змагальної діяльності значною мірою залежить від вольової регуляції, рівня тривожності та здатності до емоційного контролю. У дослідженні взяли участь 28 гандболісток основного складу та резерву клубу «Галичанка», яких було поділено на експериментальну (n=14) і контрольну (n=14) групи. Програма для експериментальної групи передбачала поєднання традиційних тренувальних навантажень з психофізіологічними вправами, техніками дихальної релаксації, візуалізаційними методиками, когнітивно-поведінковими тренінгами та індивідуалізованою педагогічною підтримкою. Застосовані методи включали опитувальник САН, тест Спілбергера–Ханіна, педагогічне спостереження та математико-статистичний аналіз. Результати показали статистично достовірне покращення в експериментальній групі: зростання показників самопочуття, активності та настрою (до 38%), а також зниження реактивної та особистісної тривожності (на понад 8 балів). У контрольній групі позитивна динаміка була незначною й статистично недостовірною. Підсумки дослідження підтверджують доцільність впровадження запропонованої програми в практику підготовки команд з ігрових видів спорту. Перспективи подальших досліджень передбачають удосконалення програми з урахуванням індивідуальних

психофізіологічних профілів спортсменок, її тестування у різних вікових групах і вивчення довготривалого ефекту впливу на адаптаційні можливості організму.

Ключові слова: *гандбол, гандболістки, психоемоційний стан, тривожність, психофізіологічна регуляція, педагогічний експеримент, попередня базова підготовка, функціональний стан*

Diachenko Mykhailo, Valeria Tyshchenko Psycho-emotional Regulation of Female Handball Players During Training. *The article presents the results of an experimental study aimed at evaluating the effectiveness of an original program for harmonizing the psycho-emotional state of adolescent female handball players at the stage of preliminary basic training. The relevance of the research is due to the growing demands for emotional resilience in female athletes involved in team sports, where competitive performance largely depends on volitional regulation, anxiety levels, and the ability to manage emotions. The study involved 28 handball players from the main and reserve squads of the "Halychanka" club, who were divided into an experimental group (n=14) and a control group (n=14). The program for the experimental group combined traditional training loads with psychophysiological exercises, breathing relaxation techniques, visualization practices, cognitive-behavioral training, and individualized pedagogical support. The applied methods included the SAN questionnaire, the Spielberger–Khanin anxiety test, pedagogical observation, and statistical data analysis. The results showed statistically significant improvements in the experimental group: increases in well-being, activity, and mood indicators (up to 38%), as well as reductions in reactive and trait anxiety (by more than 8 points). The control group showed only minimal and statistically insignificant positive changes. The findings confirm the feasibility of implementing the proposed program in the training process of team sports athletes. Future research should focus on enhancing the program with consideration of individual psychophysiological profiles, testing it in various age groups, and exploring the long-term effects on athletes' adaptive capacities.*

Keywords**:** *handball, female athletes, psycho-emotional state, anxiety, psychophysiological regulation, pedagogical experiment, preliminary basic training, functional state.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах підготовки спортсменок у командних ігрових видах спорту, зокрема у гандболі, зростає актуальність комплексного підходу до збереження психоемоційного здоров'я. Професійна діяльність гандболісток пов'язана з високими фізичними та психологічними навантаженнями, що можуть призводити до емоційного виснаження, зниження мотивації та порушення функціонального стану організму. Традиційні тренувальні програми здебільшого орієнтовані на фізичну складову підготовки, нехтуючи важливістю цілеспрямованого формування емоційної стійкості, позитивного настрою та регуляції тривожності.

Незважаючи на зростаючий інтерес до психологічного супроводу спортсменів, у науковій літературі все ще недостатньо представлені дані про ефективність педагогічних інтервенцій, спрямованих на поліпшення психоемоційного стану спортсменок у межах навчально-тренувального процесу. Водночас, сучасні наукові підходи вимагають інтеграції психофізіологічних оцінок для виявлення адаптаційних змін під впливом тренувальних впливів.

Таким чином, існує потреба в розробці та впровадженні експериментальних програм, які поєднують фізичну та психоемоційну підготовку, а також у науковому обґрунтуванні їх ефективності шляхом застосування валідних діагностичних методик. Особливо актуально це для спортсменок юнацького та молодіжного віку, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки.

Аналіз літератури у контексті дослідження. У контексті вивчення психоемоційного стану гандболісток та ефективності педагогічних програм з його оптимізації, важливим є звернення до актуальних досліджень, що розкривають як теоретичні засади, так і емпіричні підходи до оцінювання вольової та емоційної сфери спортсменів.

Науковці Козіна Ж.Л., Ігуменов С.О. (2021) вказують на важливість цілеспрямованого тренінгу емоційної стійкості та усвідомленої регуляції емоцій для спортсменів ігрових видів. Застосовані у нашому експерименті методи психоемоційної стабілізації підтверджують ефективність положень, викладених у їхніх роботах [4].

У наших попередніх дослідженнях проаналізували психічний та емоційно-вольовий стан гандболісток у підготовчому періоді етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Дослідники підкреслили, що коливання психоемоційного фону в цей період суттєво впливають на готовність до змагальної діяльності. Автори запропонували конкретні методи педагогічної корекції вольової нестійкості, що стало концептуальною основою для формування структури нашої експериментальної програми [1].

Також нами зосереджено на дослідженні функціонального стану гандболісток упродовж тренувального процесу, поєднуючи показники вегетативного балансу із психоемоційними маркерами. Автори показали, що зміни у функціональному стані не є стабільними без урахування психофізіологічного тла, що підтверджує необхідність цілеспрямованих програм для його стабілізації. Саме цей підхід було реалізовано у рамках нашого дослідження [2].

Gross J.J., Thompson R.A. (2007) теоретично обґрунтували, що емоційна регуляція – це навичка, яку можна формувати педагогічними засобами. Їхній підхід до побудови адаптивних стратегій реагування на стрес використано у нашій програмі через візуалізаційні вправи, тренінги саморегуляції та роботу з мотиваційною рефлексією [5].

Дослідники Апанасенко А.В., Тищенко В.О. (2024) підкреслюють роль інноваційних підходів до діагностики психофізичних здібностей гандболістів, зокрема на етапі попередньої базової підготовки. Їхні рекомендації щодо індивідуалізації тренувальних впливів відповідно до психофізіологічного профілю спортсмена повністю кореспондують із нашими методичними засадами [1].

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана у відповідності до тем: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022−2026 рр.

Мета статті – здійснити оцінку впливу експериментальної програми на психоемоційний стан гандболісток на етапі попередньої базової підготовки.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилося у два етапи протягом навчально-тренувального циклу гандбольного клубу «Галичанка» (м. Львів) із залученням 28 спортсменок віком 16–22 років, які входили до основного складу та резерву команди. Учасниць було випадково розподілено на експериментальну (n=14) та контрольну (n=14) групи. Експериментальна група працювала за модифікованою програмою, що включала додаткові психофізіологічні вправи та педагогічні засоби оптимізації психоемоційного стану, тоді як контрольна група тренувалася за стандартною програмою. Для досягнення мети дослідження було застосовано комплекс методів:

1. Теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури з проблеми психофізіологічної підготовки спортсменів;
2. Емпіричні методи: педагогічне спостереження за тренувальним процесом; опитування спортсменок із використанням методики «САН» для оцінки самопочуття, активності та настрою;
3. Психодіагностичні методи: оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна;
4. Методи кількісного аналізу: математико-статистична обробка результатів з використанням методів описової статистики, порівняльного аналізу (t-критерій Стьюдента), визначення рівнів достовірності змін ($p<0,05$; $p<0,01$; $p<0,001$).

Експериментальна програма була розроблена з урахуванням необхідності гармонізації психоемоційного стану гандболісток у період попередньої базової підготовки. Її структура включала цілеспрямоване поєднання фізичних, психорегуляційних та педагогічно-коригувальних засобів, що впливали на ключові компоненти вегетативної та емоційної стабільності спортсменок.

Основні компоненти програми:

Психофізіологічна регуляція: дихальні вправи з фокусом на подовжене видихання (методика "4-7-8"); елементи прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном; візуалізаційні техніки з моделюванням ігрових ситуацій у стані емоційної рівноваги.

Педагогічна підтримка емоційної стійкості: ведення щоденників настрою; мікрогрупова рефлексія наприкінці кожного тренувального тижня; тренінги саморегуляції та постановки особистісних мікроцілей.

Фізичні вправи з коригувальним впливом: включення елементів функціонального тренінгу з помірним навантаженням; вправи на координацію, рівновагу та динамічну рівновагу як засоби підвищення впевненості у власних рухових діях; розвантажувальні заняття на відкритому повітрі (в межах можливостей тренувального процесу).

Мотиваційно-емоційна стимуляція: використання індивідуального зворотного зв'язку від тренера щодо не тільки фізичних, а й емоційних досягнень; організація умов для переживання ситуацій успіху на тренуваннях.

Тривалість впровадження програми склала 6 тижнів. Психоемоційний стан спортсменок оцінювався на початку та після завершення програми за методиками САН і Спілбергера–Ханіна, що дозволило здійснити об'єктивну оцінку ефективності впроваджених педагогічних впливів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Повторне оцінювання результатів діагностики психічного та емоційно-вольового стану гандболісток свідчило про достовірно позитивні зміни в більшості досліджуваних показників гандболісток експериментальної групи. Динаміка показників самопочуття, активності та настрою у досліджуваних гандболісток експериментальної та контрольної групи упродовж дослідження представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників самопочуття, активності та настрою у гандболісток експериментальної та контрольної групи упродовж педагогічного дослідження, в балах

Показник	Експериментальна група (n=14)			Контрольна група (n=14)		
	до	після	p	до	після	p
Самопочуття	3,61±0,18	4,99±0,19 ***	<0,001	3,55±0,15	3,92±0,18	>0,05
Активність	4,03±0,19	5,19±0,17 ***	<0,001	3,98±0,17	4,23±0,17	>0,05
Настрій	3,89±0,19	4,98±0,18 **	<0,001	3,85±0,19	4,12±0,15	>0,05

Примітки: ** – $p<0,01$; ***– $p<0,001$ при порівнянні кінцевих показників експериментальної та контрольної групи гандболісток

Повторне опитування гандболісток свого самопочуття, активності і настрою наприкінці педагогічного дослідження показало поліпшення самопочуття – на 1,38 бали ($p<0,001$), активності – на 1,16 бали ($p<0,001$), настрою – на 1,09 бали ($p<0,001$), що підтвердило позитивний вплив впровадженої експериментальної програми.

Гандболістки експериментальної групи стали відчувати себе більш сильними, працездатними, сповненими сил, витривалими і бадьорими, що виявилося у загальному покращенні показника самопочуття.

Середні значення показника активності свідчили про те, що гандболістки експериментальної групи почувалися більш рухливими, захопленими та дієвими у процесі виконання звичайних повсякденних справ, а також мали бажання тренуватися. Щодо настрою в зазначеній групі, то наприкінці дослідження гандболістки відчували себе веселими, життєрадісними, оптимістичними та сповненими надій.

Під впливом формувального експерименту статистично значущі зміни у досліджуваних гандболісток контрольної групи не виявлено у показниках самопочуття, активності та настрою. Показник самопочуття у досліджуваних гандболісток контрольної групи поліпшився лише на 0,37 бали ($p>0,05$), активності – на 0,25 бали ($p>0,05$), настрою – на 0,27 бали ($p>0,05$).

Порівнянням кінцевих значень усіх складових методики САН між досліджуваними групами гандболісток було встановлено, що показник самопочуття був достовірно вищим у гандболісток експериментальної групи порівняно з контрольною на 1,07 бали ($p<0,001$), активності – на 0,96 бали ($p<0,001$), настрою – на 0,86 бали ($p<0,01$) відповідно.

За результатами динаміки змін встановлено, що у досліджуваних гандболісток експериментальної групи показник самопочуття поліпшився на 38,22%, активності – на 28,78%, настрою – на 28,02%, в той час як зазначені вище показники у гандболісток контрольної групи поліпшилися лише на 10,42%, 6,28% та 7,01% відповідно.

За результатами наприкінці дослідження у гандболісток експериментальної групи показник самопочуття був в нормі у 86% досліджуваних, активності – у 93%, настрою – у 86% відповідно; нижчими за норму зазначені вище показники були у 14%, 7% та 14% відповідно.

Після завершення формувального етапу педагогічного дослідження у гандболісток контрольної групи показник самопочуття був в нормі у 36% досліджуваних, активності – у 43%, настрою – у 50% відповідно; нижчими за норму зазначені вище показники були у 64%, 57% та 50% відповідно.

Визначення ефективності запропонованої програми поліпшення фізичного та психоемоційного стану гандболісток відбувалося також і за показниками особистісної та реактивної тривожності за методикою Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна, результати якого наведені в таблиці 2. Показник реактивної тривожності у гандболісток експериментальної групи вірогідно зменшився на 8,19 бали ($p<0,001$), особистісної – на 8,31 бали ($p<0,001$), що свідчить про нормалізацію психоемоційного стану внаслідок застосування розробленої програми. У гандболісток контрольної групи вірогідних змін не відбулося, спостерігалася лише тенденція до зменшення реактивної тривожності 2,31 бали ($p>0,05$), особистісної – на 3,10 бали ($p>0,05$), що підкреслює важливість перегляду стандартної програми підготовки гандболісток.

Таблиця 2

Динаміка показників реактивної та особистісної тривожності у гандболісток експериментальної та контрольної групи упродовж педагогічного дослідження, в балах

Показник	Експериментальна група (n=14)			Контрольна група (n=14)		
	до	після	p	до	після	p
Реактивна	37,28±1,54	29,09±1,19 **	<0,001	37,33±1,44	35,02±1,94	>0,05
Особистісна	43,50±1,49	35,19±1,17 *	<0,001	43,32±1,429	40,22±1,999	>0,05

Примітки: * – $p<0,05$; **– $p<0,01$ при порівнянні кінцевих показників експериментальної та контрольної групи гандболісток

Середні значення досліджуваної реактивної та особистісної тривожності розцінювалися як помірно збільшені у гандболісток контрольної групи. Вони ще продовжували відчувати скутість, напруженість, стурбованість, невпевненість в собі та засмученість. Гандболістки експериментальної групи відчували себе менш напруженими, занепокоєними у різних ситуаціях, пов'язаних з навчально-тренувальним процесом у спортсменок.

Порівняння кінцевих значень виявило наявність переваг у досліджуваних гандболісток експериментальної групи порівняно з контрольною. Показник реактивної тривожності був вірогідно меншим у гандболісток експериментальної групи порівняно з контрольною на 5,93 бали ($p<0,01$), особистісної – на 5,03 бали ($p<0,05$), що свідчить про ефективність розробленої програми.

За результатами динаміки змін встановлено, що у досліджуваних гандболісток експериментальної групи показник реактивної тривожності зменшився на 21,97%, особистісної тривожності – на 19,11%; у досліджуваних контрольної групи – на 6,19% та 7,16% відповідно.

За результатами засвідчена низька реактивна тривожність спостерігалася у 86% гандболісток експериментальної групи, помірна – у 14%, високої тривожності не було зазначено у жодної з гандболісток. Низька особистісна тривожність була зафіксована у 78% гандболісток експериментальної групи, помірна – у 22%.

Аналізуючи результати у досліджуваних гандболісток контрольної групи були встановлені наступні результати: низька реактивна тривожність спостерігалася у 57% гандболісток, помірна – у 22%, висока – у 21% спортсменок; низька особистісна тривожність була зафіксована у 36% гандболісток, помірна – у 57%, висока – у 7% відповідно.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати проведеного педагогічного експерименту засвідчили високу ефективність розробленої експериментальної програми, спрямованої на поліпшення психоемоційного стану гандболісток на етапі попередньої базової підготовки. У спортсменок експериментальної групи достовірно покращилися показники самопочуття, активності та настрою (відповідно на 38,22%, 28,78% і 28,02%), а також відбулося значуще зниження рівня реактивної (на 21,97%) та особистісної тривожності (на 19,11%), що вказує на зниження психоемоційного напруження і покращення загального функціонального стану.

Зіставлення результатів експериментальної і контрольної груп підтвердило перевагу комплексного підходу до гармонізації психоемоційної сфери спортсменок у порівнянні з традиційною програмою підготовки. Це свідчить про доцільність інтеграції психорегуляційних та мотиваційно-корекційних компонентів у структуру навчально-тренувального процесу молодих гандболісток.

До перспектив подальших досліджень належить розширення вибірки дослідження з урахуванням гравчинь різного ігрового амплуа та вікових груп; вивчення довготривалого впливу програми на динаміку психофізіологічної адаптації тощо.

Література

1.Апанасенко А. В., Тищенко В. О. Інноваційні методологічні підходи до оцінки психофізичних здібностей гандболістів на етапі попередньої базової підготовки // Спортивні ігри. 2024. № 4(34). С. 15–22.

2.Дяченко М. В., Тищенко В. О. Характеристика психічного та емоційно-вольового стану гандболісток у підготовчому періоді етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей // Olympicus. 2023. № 3. С. 63–69.

3.Дяченко М. В., Тищенко В. О., П'ятничук Д. В., П'ятничук Г. О., Марчук С. А. Дослідження функціонального стану гандболісток у тренувальному процесі // Olympicus. 2024. № 1. С. 43–50.

4.Козіна Ж. Л., Ігуменов С. О. Психологічна адаптація спортсменів командних видів спорту до екстремальних умов змагання // Наука в олімпійському спорті. 2021. № 3. С. 25–31.

5.Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In: Gross J. J. (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 2007. P. 3–24.

References

1.Apanasenko, A. V., & Tyshchenko, V. O. (2024). Innovatsiyni metodolohichni pidkhody do otsinky psykhofizychnykh zdibnostei handbolistiv na etapi poperedn'oi bazovoi pidhotovky [Innovative methodological approaches to assessing the psychophysical abilities of handball players at the stage of preliminary basic training]. *Sportyvni ihry*, (4)34, 15–22.

2.Diachenko, M. V., & Tyshchenko, V. O. (2023). Kharakterystyka psykhičnoho ta emotsiino-vol'ovoho stanu handbolistok u pidhotovchomu periodi etapu maksymal'noi realizatsii indyvdual'nykh mozhlyvostei [Characteristics of the mental and emotional-volitional state of female handball players in the preparatory period of the stage of maximum realization of individual capabilities]. *Olympicus*, (3), 63–69.

3.Diachenko, M. V., Tyshchenko, V. O., Piatnychuk, D. V., Piatnychuk, H. O., & Marchuk, S. A. (2024). Doslidzhennia funktsional'noho stanu handbolistok u trenoval'nomu protsesi [Study of the functional state of female handball players in the training process]. *Olympicus*, (1), 43–50.

4.Kozina, Z. L., & Ihumenov, S. O. (2021). Psykholohichna adaptatsiia sportsmeniv komandnykh vydiv sportu do ekstremal'nykh umov zmahannia [Psychological adaptation of athletes in team sports to extreme competition conditions]. *Nauka v olympiiskomu sporti*, (3), 25–31.

5.Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).14
УДК: 796.015.52 (796.8) + 616.72-002.77

Журавель О.А.,
доктор філософії в галузі права, старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро
orcid.org/0000-0002-6830-150X

ВПЛИВ СПЕЦИФІЧНИХ ТРАВМ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЗМІШАНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ (ММА) ТА МЕТОДИ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ

Змішані єдиноборства (ММА) є одним з найбільш травмонебезпечних видів спорту через свою високу інтенсивність, різноманітність технік і контактність. Мета дослідження полягала у аналізі впливу специфічних травм на ефективність підготовки спортсменів ММА, вивчення основних причин їх виникнення та розробка методів профілактики для збереження здоров'я та оптимізації тренувального процесу. У статті проаналізувано основні типи травм, що виникають у спортсменів ММА, їх причини та вплив на фізичну підготовленість. Досліджено наслідки специфічних травм для ефективності тренувального процесу та змагань. Визначено найбільш уразливі ділянки тіла спортсменів ММА і фактори, що збільшують ризик травм. Розроблено та наведено рекомендації щодо профілактики травм у процесі тренувань. Здійснено оцінку ефективності різних методів відновлення після травм для мінімізації їх

негативного впливу на підготовку спортсменів. Профілактика травм у ММА вимагає комплексного підходу, що включає правильну техніку виконання прийомів, індивідуалізацію тренувального процесу, правильне дозування навантажень, ефективну розминку й заминку, використання захисного спорядження, а також регулярне відновлення та контроль стану здоров'я спортсмена. Всі ці фактори допомагають значно знизити ймовірність травм і забезпечити безпеку під час тренувань і змагань.

Ключові слова: *спортсмени-одноборці, спортивні травми, фізичні навантаження, профілактичні заходи, реабілітація, спортивна фізіотерапія.*

Zhuravel O.A. The Impact of Specific Injuries on the Effectiveness of Training for Mixed Martial Arts (MMA) Athletes and Methods of Their Prevention. *Mixed Martial Arts (MMA) is one of the most injury-prone sports due to its high intensity, variety of techniques, and contact nature. The aim of the study was to analyze the impact of specific injuries on the effectiveness of MMA athletes' training, examine the main causes of these injuries, and develop methods for injury prevention to maintain health and optimize the training process. The article analyzes the main types of injuries occurring in MMA athletes, their causes, and the impact on physical conditioning. The consequences of specific injuries for the effectiveness of training and competition were investigated. The most vulnerable areas of the body of MMA athletes and factors that increase the risk of injuries were identified. Recommendations for injury prevention during training were developed and presented. The effectiveness of various recovery methods after injuries to minimize their negative impact on athletes' preparation was assessed. The main types of specific injuries in MMA were identified: fractures and fractures; dislocations and sprains; spinal injuries (sprains, compression); muscle injuries (tears, strains); contusions and head injuries; joint injuries (knees, elbows, wrists). Recommendations were developed to minimize injuries in MMA: improving technical skills; proper load dosing; warm-up and cool-down; use of appropriate equipment; physical conditioning; psychological preparation; recovery, rehabilitation; health monitoring and medical examination. Injury prevention in MMA requires a comprehensive approach that includes proper technique execution, individualized training processes, correct load dosing, effective warm-up and cool-down, use of protective equipment, as well as regular recovery and health monitoring. All these factors help significantly reduce the likelihood of injuries and ensure safety during training and competitions.*

Keywords: *combat sports athletes, sports injuries, physical load, preventive measures, rehabilitation, sports physiotherapy.*

Постановка проблеми. Змішані єдиноборства (ММА) є одним з найбільш травмонебезпечних видів спорту через свою високу інтенсивність, різноманітність технік і контактність [1, с. 9; 9]. Специфічні травми, такі як переломи, розтягнення, вивихи, травми суглобів і хребта, можуть значно впливати на ефективність тренувального процесу й знижувати фізичну готовність спортсмена [7]. Також ці травми можуть призвести до тривалих перерв у тренуваннях або навіть завершенню спортивної кар'єрі. Враховуючи цю проблему, важливо вивчити вплив травм на спортивні результати та розробити методи їх профілактики для збереження здоров'я і ефективної підготовки спортсменів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Грибачев С. М., Соколова І. В. (2020) вивчали специфіку травм у спортсменів змішаних єдиноборств [2]. Левченко О.П., Мельник В.М. (2019) наведено результати досліджень щодо профілактики спортивних травм у єдиноборствах [3]. Морозовою В.В. (2018) викладено методи відновлення спортсменів після травм [4]. Проблеми спортивної травматології в змішаних єдиноборствах вивчались Шевченко І.В. (2017) [6]. Попович О.О., Шевченко І.М. (2021) поглиблено досліджували роль фізіотерапевтичних методів у реабілітації спортсменів після травм [5] тощо. Таким чином, обраний напрямок є актуальним на сучасному етапі та потребує більш поглибленого вивчення та доповнення новими даними.

Метою дослідження є аналіз впливу специфічних травм на ефективність підготовки спортсменів ММА, вивчення основних причин їх виникнення та розробка методів профілактики для збереження здоров'я та оптимізації тренувального процесу.

Завдання:

1. Проаналізувати основні типи травм, що виникають у спортсменів ММА, їх причини та вплив на фізичну підготовленість.
2. Дослідити наслідки специфічних травм для ефективності тренувального процесу та змагань.
3. Визначити найбільш уразливі ділянки тіла спортсменів ММА і фактори, що збільшують ризик травм.
4. Розробити рекомендації щодо профілактики травм у процесі тренувань.
5. Оцінити ефективність різних методів відновлення після травм для мінімізації їх негативного впливу на підготовку спортсменів.

Методи: аналіз науково-методичної літератури; синтез; спостереження; анкетування, інтерв'юрування; експеримент; психологічне тестування; моделювання; математичної статистики.

Виклад основного матеріалу досліджень. На першому етапі дослідження було здійснено аналіз основних типів травм, що виникають у спортсменів ММА, їх причини та вплив на фізичну підготовленість.

Як відомо, у змішаних видах єдиноборств спортсмени піддаються значним фізичним навантаженням, що підвищує ймовірність травм. Специфічні травми в ММА можуть варіюватися від незначних до серйозних і мають прямий вплив на фізичну підготовленість спортсменів, впливаючи на їх здатність виконувати тренувальні вправи, брати участь у змаганнях і досягати високих результатів [2, с. 14]. Розглянемо основні типи травм, причини їх виникнення та вплив на фізичну підготовленість спортсмена (табл. 1).

Табл. 1

Основні типи специфічних травм у ММА

Тип травми	Причини	Вплив на фізичну підготовленість
1.Переломи та тріщини		
Переломи кісток (найчастіше – кінцівок, пальців, ребер), тріщини	Переломи можуть виникати через сильні удари по певній ділянці тіла (наприклад, удари по рукам чи ногам), або через неправильне приземлення після кидків. У боях з частими переходами в партер або боротьбою часто спостерігається високий ризик переломів	Переломи можуть призвести до тривалих перерв у тренуваннях і відновленні. Під час реабілітації спортсмен не може виконувати повний комплекс тренувань, що призводить до ослаблення сили, швидкості та витривалості.
2.Вивихи та розтягнення		
Вивихи (наприклад, плечового, колінного чи гомілковостопного суглобів), розтягнення або розриви зв'язок і сухожиль	Часто є наслідком неправильно виконаних технік (наприклад, при падінні або невірному захопленні). Розтягнення й розриви зв'язок можуть відбутися через надмірне навантаження на суглоби під час боротьби або виконання ударів.	Такі травми можуть обмежити рухливість суглобів і вимагати тривалого відновлення, значно знижують здатність до повного виконання вправ, особливо силових, а також здатність до технічної роботи
3.Травми хребта (розтягнення, компресія)		
Травми хребта, в тому числі компресійні переломи, розтягнення м'язів і зв'язок.	Можуть виникнути при неправильних падіннях, під час боротьби або через удари по спині та шиї. Техніки, пов'язані з контролем супротивника, такі як жорсткі захвати або підйоми, також можуть призвести до перенавантаження хребта	Можуть серйозно обмежити рухливість спортсмена та вимагати тривалого відновлення, знижують гнучкість і стабільність, що впливає на ефективність виконання більшості технік
4.Травми м'язів (розриви, розтягнення)		
М'язові розриви або розтягнення (найчастіше відбуваються в області стегон, спини, плечей)	Раптові й інтенсивні рухи, неправильна розминка, недостатня фізична підготовленість м'язів до високих навантажень, трапляються при виконанні технік, які вимагають великої сили або швидкості	Обмежують можливість спортсмена виконувати силові вправи, що знижує загальну ефективність тренувань, може призвести до зниження витривалості та швидкості
5.Контузії та удари по голові		
Контузії, струс мозку, удар по голові або шиї	Можуть виникати при ударах руками, ногами або при падінні на голову під час боротьби. Травми голови часто виникають при великих ударах під час боїв	Обмежує можливість спортсмена брати участь у тренуваннях протягом тривалого часу, також це може вплинути на загальну фізичну підготовленість через проблеми з концентрацією, координацією і рефлексами
6.Пошкодження суглобів (коліна, лікті, зап'ястя)		
Травми колінних, ліктьових суглобів та зап'ястя (розтягнення, пошкодження хрящів, розриви зв'язок)	Часто виникають при спробах перейти з боротьби в партері на інші позиції або під час силових вправ, що пов'язані з підйомом або контролем суперника	Обмежують рухливість спортсмена, можуть привести до болю під час навантаження; впливають на тренування, оскільки біль та дискомфорт обмежують здатність виконувати вправи на високому рівні

Травми, що виникають у ММА, можуть серйозно впливати на фізичну підготовленість спортсмена. Вони обмежують можливості для тренувань, знижують здатність до виконання основних технік, зменшують рухливість і стабільність. Довгі перерви на відновлення або реабілітацію часто призводять до втрати фізичної форми, а також до психологічних труднощів, пов'язаних з болем, травмою і адаптацією до нових навантажень після відновлення [2].

Змішані єдиноборства є високотравмонебезпечним видом спорту, де спортсмен постійно піддається інтенсивним фізичним навантаженням і ризикам отримання різноманітних травм. Специфічні травми, що виникають в результаті бойових дій, можуть серйозно вплинути на тренувальний процес та підготовку спортсменів до змагань, знижуючи їхню ефективність, якість виконання технік і навіть тривалість кар'єри [6; 7].

Закономірно, що наслідки різноманітних травм негативно впливають на ефективність тренувального процесу спортсменів-одноборців. Відомо, що травми, такі як переломи, розтягнення або пошкодження суглобів, можуть призвести до обмеження рухливості або болю, що робить виконання звичних вправ неможливим. Це безпосередньо впливає на фізичну підготовленість спортсмена, оскільки він не може здійснювати повний комплекс тренувальних заходів, таких як силові вправи, кардіонавантаження, спритність і швидкість.

Дослідження фахівців показують, що специфічні травми можуть завадити спортсмену виконувати певні техніки, особливо коли травмовані кінцівки або суглоби, які використовуються в боротьбі, ударах або захватах [8]. Травмовані м'язи або суглоби потребують відновлення, тому спортсмену необхідно адаптувати тренувальний процес під свої можливості, що знижує ефективність виконання технік на тренуваннях.

Також слід зазначити, що травми, які обмежують участь у змаганнях або тренуваннях, можуть також вплинути на психологічний стан спортсмена, зменшуючи впевненість у своїх силах або обмежуючи досвід змагань. Це може привести до меншої адаптації до реальних умов бою, зниження реакційної швидкості, стійкості до стресу та нервозності на рингу.

Як свідчить практика, травми можуть також мати значний психологічний вплив на спортсмена. Це може проявлятися в страху відновлення після травм, тривалій реабілітації, що впливає на мотивацію та психологічну стійкість спортсмена, а також на здатність до повноцінного тренування та участі в змаганнях.

Також варто підкреслити, що травми, навіть менш серйозні, можуть призвести до тимчасової втрати кількох тижнів або місяців тренувань. В результаті спортсмен може втратити цінний час для підготовки до важливих змагань, що знижує його шанс на успіх або на досягнення бажаного результату на змаганнях.

Якщо розглядати це з точки зору впливу на змагальну діяльність, травмований спортсмен може бути не здатен виступати на своїй максимальній фізичній або технічній спроможності, що значно знижує шанси на перемогу. Деякі травми (наприклад, ушкодження коліна або плеча) можуть обмежити певні тактичні стратегії і змусити спортсмена пристосовувати свою тактику до своїх фізичних можливостей.

Травми голови, навіть у разі слабких струсів або контузій, можуть серйозно вплинути на координацію, швидкість реакції та загальну віддачу в поєдинку. Це може бути фатальним на високому рівні конкуренції, де навіть дрібні недоліки в швидкості або точності можуть вплинути на результат. Травмоване тіло стає більш уразливим до нових пошкоджень, оскільки компенсаторні рухи або неправильна техніка можуть призвести до нових ушкоджень.

Спортсмен, що не відновився повністю, має більший шанс отримати повторну травму, що може вплинути на його здатність виступати на високому рівні. Також травми можуть значно вплинути на моральний дух спортсмена. Психологічне навантаження від травм, особливо при повторних пошкодженнях, може знизити мотивацію спортсмена до подальших змагань і тренувань.

Оскільки ММА поєднує елементи боксу, боротьби, кікбоксингу, дзюдо, джиу-джитсу та інших бойових мистецтв, травми можуть виникати в різних частинах тіла. Визначення найбільш уразливих ділянок тіла та факторів, що збільшують ризик травм, є важливим для оптимізації тренувального процесу і зниження ймовірності травм.

Табл.2

Характеристика найбільш уразливих ділянок тіла спортсменів ММА

Тип травм	Причини	Ризик
1.Голова та шия		
Контузії, струс мозку, забої, травми шиї, переломи або вивихи.	Це найбільш уразливі частини тіла в ММА через постійну загрозу ударів, падінь та боротьби. Удари по голові під час поєдинку, а також падіння на тверду поверхню можуть призвести до струсу мозку чи пошкодження шийних хребців	Постійний ризик отримання струсів мозку через удари та падіння може призвести до порушень когнітивних функцій, тривалих наслідків для здоров'я
2.Плечі		
Розтягнення зв'язок, розриви сухожиль, вивихи, пошкодження обертального манжету	Плечові суглоби зазнають серйозного навантаження під час боротьби, кидків, захоплень, а також при ударах. Часто травми плечей виникають через перенавантаження або неправильну техніку виконання прийомів	Під час інтенсивних тренувань і змагань плечі можуть бути перевантажені, що збільшує ймовірність розтягнень, вивихів або пошкоджень сухожиль, що знижує рухливість і ефективність спортсмена
3.Зап'ястя та руки		
Пошкодження зв'язок, переломи, вивихи, тендиніт	Зап’ястя та кисті рук постійно зазнають навантаження під час ударів, блокувань, а також при виконанні технік, що потребують високої точності та сили. Погана техніка ударів або блоків може призвести до травм зап’ястя.	Від постійного використання рук для ударів і боротьби зап’ястя стають уразливими до розтягнень, вивихів, переломів, що може значно обмежити здатність спортсмена до виконання ударних технік
4.Лікті		
Розтягнення зв'язок, травми м’язів, вивихи	Ліктьові суглоби зазнають великих навантажень під час боротьби, особливо під час проведення важких захоплень, кидків або болісних технік (наприклад, при підкоренні супротивника в партері).	Лікті можуть бути пошкоджені через надмірне навантаження, неакуратні рухи під час силових вправ, що часто відбувається під час боротьби з противником
5.Спина та хребет		
Розтягнення м'язів, компресійні травми хребта, грижові випинання, пошкодження	Спина є основною опорною частиною тіла, і вона піддається значним навантаженням під час боротьби, падінь, підйомів та	Пошкодження спини може бути результатом неправильних рухів або падінь, що обмежують рухливість і

дисків	застосування технік, що включають великі сили на спину	здатність до виконання технік

Фактори, що збільшують ризик травм у ММА, включають як фізіологічні, так і технічні аспекти тренувального процесу, специфіку змагань та особливості самих спортсменів. Ризик травм значно підвищується у разі недостатньої фізичної підготовленості, слабкості м'язів, відсутності гнучкості або проблем з координацією. Спортсмени, які не проходять повноцінний фізіологічний підготовчий етап або мають недостатньо розвинену м'язову масу, більш схильні до пошкоджень, таких як розтягнення м'язів, переломи або вивихи.

У ММА велике значення має точність і правильність технічних прийомів, як на тренуваннях, так і в змаганнях. Помилки при виконанні складних технічних маневрів, таких як кидки, удари або захоплення, можуть призвести до травм суглобів, хребта або м'язів. Погано відпрацьовані прийоми підвищують ймовірність травм як у спортсмена, так і у його суперника.

Інтенсивні тренування без належного відновлення та недостатній час для відпочинку можуть призвести до перевантаження м'язів, суглобів і зв'язок, що збільшує ризик травм. Часті змагання та постійний стрес на організм без належного відновлення можуть призвести до хронічних травм і перенавантаження.

Стрес, тривога чи психологічне виснаження можуть уповільнити реакцію спортсмена, що збільшує ймовірність отримання травми. Поганий емоційний стан підвищує ризик того, що спортсмен не зможе адекватно оцінити ситуацію, що може призвести до неусвідомленого ризику або помилок в техніці.

Хотілося б зазначити, що невірно організоване або недостатнє відновлення після попередніх травм також є важливим фактором, що збільшує ймовірність повторних ушкоджень. Невиконання необхідних реабілітаційних заходів після травм знижує фізичну працездатність спортсмена та робить його більш вразливим до нових ушкоджень. Природні фізичні вади, анатомічні особливості або хронічні захворювання (наприклад, слабкість зв'язок або суглобів) можуть зробити спортсмена більш вразливим до певних травм.

Ці фактори взаємопов'язані й підвищують ймовірність травм, тому важливо враховувати їх у процесі тренувань та підготовки спортсменів ММА для зниження ризиків та забезпечення ефективного відновлення. Зважаючи на високий рівень фізичних навантажень та ризик травм у змішаних єдиноборствах, ефективна профілактика травм є важливою складовою підготовки спортсменів. Наводимо загальні рекомендацій, які можуть допомогти знизити ризик травм під час тренувань (табл. 3).

Табл. 3

Рекомендації для мінімізації травмувань у ММА

Перелік складових	Характеристика
1.Покращення технічної майстерності	Постійний контроль техніки виконання прийомів. Поступове освоєння складних технік
2.Індивідуалізація тренувального процессу	Адаптація тренувань до фізичних можливостей спортсмена. Регулярний моніторинг стану спортсмена
3. Правильне дозування навантаження	Розподіл тренувальних циклів. Поступове збільшення інтенсивності
4. Розминка та заминка	Якісна розминка. Заминка після тренування
5. Використання належного спорядження	Правильний захист. Регулярна перевірка спорядження
6. Фізична підготовка	Зміцнення основних м'язових груп. Функціональні тренування
7.Психологічна підготовка	Психологічна готовність. Навчання управлінню стресом
8. Відновлення, реабілітація	Важливість відпочинку. Реабілітація після травм
9. Контроль за здоров'ям і медичне обстеження	Регулярні медичні огляди. Рання діагностика травм

Відновлення після травм є важливим етапом у спортивній підготовці, особливо для спортсменів ММА, де інтенсивні фізичні навантаження та високий ризик травм є невід'ємною частиною процесу. Правильне відновлення допомагає не тільки мінімізувати негативний вплив травм на фізичну підготовленість, але й забезпечує швидший та більш ефективний процес повернення до тренувань. Існує багато різних методів відновлення, і кожен з них має свої переваги в залежності від типу травми та індивідуальних особливостей спортсмена.

Рис. 1. Методи відновлення після отримання травм у ММА

У межах проведеня досліджень за обраною проблематикою серед 12 кваліфікованих спортсменів, що займаються змішаними єдиноборствами, наводимо результати експерименту у напрямку впровадження в тренувальний процес методів відновлення після травм (табл. 4).

Табл. 4

Таблиця експериментальних даних щодо ефективності методів відновлення (n=12)

Метод відновлення	Тип травми	Показники ефективності	Час відновлення (днів)	Відновлення після навантажень
Фізіотерапія та реабілітаційні вправи	Пошкодження м'язів, розтягнення зв'язок	ЗБ – 80%, ЗН – 75%, ПР – 85%	7-14 днів	Швидке відновлення (1-2 дні після тренування)
Холодові та теплові процедури	Забої, вивихи	ЗБ – 70%, ЗН – 80%, ПР – 65%	5-10 днів	Середнє відновлення (2-3 дні після тренування)
Метод активного відновлення	Легкі травми, перевтома	ЗБ – 60%, ЗН – 50%, ПР – 70%	3-7 днів	Середнє відновлення (1-2 дні після тренування)
Психологічна реабілітація	Стрес, психологічна втома	ПЕС – 80%, ЗС – 75%	3-5 днів	Відновлення після тренувань в середньому через 2 дні
Масаж та міофасціальний реліз	М'язові спазми, втома, зчеплення	ЗБ – 75%, ПК – 80%, ЗНР – 85%	2-5 днів	Помірне відновлення (1-3 дні після тренування)

Примітка: *зменшення болю (ЗБ), зменшення набряку (ЗН), покращення рухливості (ПР), покращення кровообігу (ПК), підвищення емоційної стабільності (ПЕС), зниження стресу (ЗС), зменшення напруги (ЗНР)*

Висновки. У змішаних єдиноборствах травми можуть виникати через різноманітні фактори, а найбільш уразливими ділянками тіла є голова, шия, коліна, плечі, руки та спина. Ризик травм можна значно знизити за допомогою правильної техніки виконання прийомів, належної підготовки та розминки, а також використання якісного захисного обладнання. Однак важливо також враховувати індивідуальні фізичні особливості спортсмена та адаптувати тренувальний процес під його потреби для мінімізації травматизму.

Для ефективного відновлення після травм у змішаних єдинобрствах необхідно комбінувати кілька методів, враховуючи тип травми та фізичний стан спортсмена. Найкращі результати дає комплексний підхід, включаючи фізіотерапію, активне відновлення, психологічну реабілітацію для відновлення енергетичних запасів. Використання кількох методів дозволяє значно прискорити процес відновлення та знизити ризик повторних травм, що є критично важливим для спортсменів, що активно тренуються в ММА.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку полягає у вивченні анатомо-фізіологічних особливостей спортсменів змішаних єдиноборств різної статі та кваліфікації.

Література

1.Бачинська, Н., Журавель, О., Богуславський, В., Скалицький, І., & Калашник, А. (2024). Оцінка результатів дослідження окремих показників фізичного розвитку, спеціальної фізичної підготовленості та спортивного харчування «Power Pro» здобувачів зво із специфічними умовами навчання, що займаються змішаними видами єдиноборств та правоохоронців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5(178), 9-13. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).01.

2.Грибачев С.М., Соколова І.В. Специфіка травм у спортсменів змішаних єдиноборств: особливості та методи профілактики. Харків: Харківський національний університет, 2020. 156 с.

3.Левченко О.П., Мельник В.М. Профілактика спортивних травм у єдиноборствах. Київ: Академія здоров'я, 2019. 215 с.

4.Морозова В.В. Методи відновлення спортсменів після травм: теорія і практика. Львів: ЛНУ, 2018. 189 с.

5.Попович О.О., Шевченко І.М. Роль фізіотерапевтичних методів у реабілітації спортсменів після травм. Одеса: Одеський національний університет, 2021. 142 с.

6.Шевченко І. В. Спортравматологія в змішаних єдиноборствах. Харків: Наукова думка, 2017. 133 с.

7.Smith, J., Harris, T. Sports Injuries in Mixed Martial Arts: Prevention and Rehabilitation. New York: Springer, 2020. 253 p.

8.Cameron, L., Nguyen, D. Rehabilitation of Combat Sport Injuries. Chicago: MedTech Publications, 2019. 210 p.

9.Keller, B. Preventing Injuries in Combat Sports: A Comprehensive Approach. 2nd ed. London: Routledge, 2021. 348 p.

References

1.Bachynska, N., Zhuravel, O., Bohuslavskyi, V., Skalytskyi, I., & Kalashnyk, A. (2024). Otsinka rezultativ doslidzhennia okremykh pokaznykiv fizychnoho rozvytku, spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti ta sportyvnoho kharchuvannia «Rower Rro» zdobuvachiv zvo iz spetsyfichnymy umovamy navchannia, shcho zaimaiutsia zmishanymy vydamy yedynoborstv ta

pravookhorontsiv [Evaluation of the Research Results on Individual Indicators of Physical Development, Special Physical Fitness, and Sports Nutrition «Power Pro» for Students of Higher Educational Institutions with Specific Learning Conditions Engaged in Mixed Martial Arts and Law Enforcement Officers]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (5(178), 9-13. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).01 [in Ukrainian].

2. Hrybachev S.M., Sokolova I.V. (2020). Spetsyfika travm u sportsmeniv zmishanykh yedynoborstv: osoblyvosti ta metody profilaktyky [The Specifics of Injuries in Mixed Martial Arts Athletes: Features and Prevention Methods]. Kharkiv: Kharkivskyi natsionalnyi universytet. 156 s. [in Ukrainian].

3. Levchenko O.P., Melnyk V.M. (2019). Profilaktyka sportyvnykh travm u yedynoborstvakh [Prevention of Sports Injuries in Martial Arts]. Kyiv: Akademiia zdorovia. 215 s. [in Ukrainian].

4. Morozova V.V. (2018). Metody vidnovlennia sportsmeniv pislia travm: teoriia i praktyka [Methods of Athlete Recovery After Injuries: Theory and Practice]. Lviv: LNU. 189 s. [in Ukrainian].

5. Popovych O.O., Shevchenko I.M. (2021). Rol fizioterapevtychnykh metodiv u reabilitatsii sportsmeniv pislia travm [The Role of Physiotherapeutic Methods in Athlete Rehabilitation After Injuries]. Odesa: Odeskyi natsionalnyi universytet. 142 s. [in Ukrainian].

6.Shevchenko I.V. (2017). Sportyvna travmatolohiia v zmishanykh yedynoborstvakh [Sports Traumatology in Mixed Martial Arts]. Kharkiv: Naukova dumka. 133 s. [in Ukrainian].

7.Smith, J., Harris, T. (2020). Sports Injuries in Mixed Martial Arts: Prevention and Rehabilitation. New York: Springer. 253 p. [in English].

8.Cameron, L., Nguyen, D. (2019). Rehabilitation of Combat Sport Injuries. Chicago: MedTech Publications. 210 p. [in English].

9.Keller, B. (2021). Preventing Injuries in Combat Sports: A Comprehensive Approach. 2nd ed. London: Routledge. 348 p. [in English].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).15
УДК 615.83:616-007.43

Закаляк Н.Р.
кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0002-9550-1961
Фігура О.А.
старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0002-5711-0484
Рогаля Ю.Л.
старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0003-3701-0803

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ З МІЖХРЕБЦЕВИМИ ГРИЖАМИ

Закаляк Н.Р., Фігура О.А., Рогаля Ю.Л. Реабілітація пацієнтів з міжхребцевими грижами. У даній роботі розглянуто питання вдосконалення підходів до фізичної терапії у пацієнтів з міжхребцевими грижами з метою зниження інтенсивності больового синдрому, покращення рухових функцій хребетно-рухового сегмента та підвищення загальної якості життя. Проведено аналіз сучасного стану реабілітації осіб, які страждають на міжхребцеві грижі. Дослідження охоплювало пацієнтів віком від 45 до 70 років із вираженим больовим синдромом, спричиненим міжхребцевими грижами. Метою дослідження було оцінити ефективність фізичної терапії у процесі реабілітації цієї категорії пацієнтів. У дослідженні взяли участь 40 осіб, які були розподілені на основну (ОГ) та контрольну (КГ) групи по 20 пацієнтів у кожній. Пацієнти основної групи проходили спеціально розроблений курс фізичної реабілітації, тоді як учасники контрольної групи отримували стандартне лікування, яке включало загальні рекомендації щодо фізичних вправ та масажу. Результати дослідження засвідчили високу ефективність комплексної програми фізичної реабілітації в основній групі: у пацієнтів спостерігалося значне зменшення інтенсивності болю, покращення рухливості та функціонального стану хребта, а також загальне підвищення якості життя.

Ключові слова: *фізична реабілітація, міжхребцеві грижі, якість життя.*

Zakaliak Nataliia, Fihura Oksana, Rogalya Yuriy. Rehabilitation of patients with intervertebral hernias*. This paper examines the issue of improving approaches to physical therapy in patients with intervertebral hernias in order to reduce the intensity of pain, improve motor functions of the spinal-motor segment and improve the overall quality of life. The current state of rehabilitation of people suffering from intervertebral hernias was analyzed. The study included patients aged 45 to 70 years with severe pain caused by intervertebral hernias. The aim of the study was to assess the effectiveness of physical therapy in the*

rehabilitation process of this category of patients. The study involved 40 people who were divided into the main (OG) and control (CG) groups of 20 patients each. Patients in the main group underwent a specially developed course of physical rehabilitation, while participants in the control group received standard treatment, which included general recommendations for physical exercises and massage. The effectiveness of the proposed methods of physical therapy for intervertebral hernias and their effectiveness were proven. Patients in the main group, compared with the control group, demonstrated a significant reduction in pain, improved mobility and stability of the spine. We proposed a physical rehabilitation program for people with intervertebral hernias, which includes four consecutive stages: reducing pain and inflammation through the use of physiotherapy procedures; restoring motor activity through stretching exercises and improving joint flexibility; strengthening the back muscles necessary for stabilizing the spine; teaching patients correct posture and correcting physical activity, which helps prevent relapses of the disease. The program is adapted to the individual characteristics of each patient, which allows achieving maximum therapeutic effect. The results of the study demonstrated the high effectiveness of the comprehensive physical rehabilitation program in the main group: patients experienced a significant reduction in pain intensity, improved mobility and functional status of the spine, as well as an overall improvement in the quality of life.

Keywords: *physical rehabilitation, intervertebral hernias, quality of life.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Біль у спині є однією з найпоширеніших проблем у сучасній медицині, адже протягом життя з нею стикається близько 70–80% людей. Це порушення спричиняє не лише фізичний дискомфорт, а й негативно впливає на психоемоційний стан, рівень соціальної активності та загальну якість життя. Серед різноманітних захворювань хребта особливу увагу привертає міжхребцева грижа, яка часто стає головною причиною хронічного болю, обмеженої рухливості та зниження функціональних можливостей опорно-рухового апарату.

Міжхребцева грижа поперекового відділу хребта є однією з найпоширеніших форм дегенеративно-дистрофічних уражень хребетного стовпа, що супроводжується складними патофізіологічними змінами. Патологія формується внаслідок прогресуючої дегенерації міжхребцевих дисків, що призводить до порушення цілісності фіброзного кільця, випинання пульпозного ядра та компресії прилеглих нервових структур. Клінічна картина включає синдром вираженого больового компоненту (як гострого, так і хронічного характеру), обмеження рухливості, м'язову слабкість, сенсорні порушення, а в окремих випадках – дисфункцію тазових органів. За відсутності своєчасного та адекватного лікування відзначається тенденція до прогресування патологічного процесу, що значно ускладнює реабілітаційні заходи та погіршує клінічний прогноз.

Відновлення фізичних функцій та редукція больового синдрому у пацієнтів із міжхребцевими грижами становлять одні з основних завдань сучасної реабілітаційної медицини, що потребують застосування комплексного та міждисциплінарного підходу. У цьому контексті фізична терапія відіграє провідну роль, оскільки її методи спрямовані на корекцію м'язової дисфункції, відновлення амплітуди рухів у хребті, оптимізацію постави та зменшення компресійного впливу на нервові структури.

Проблематика роботи відповідає плану наукової роботи и кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка на 2024-2027 рр за темою «Вивчення ефективності застосування інноваційних технологій у сфері фізичної терапії та реабілітації осіб з функціональними порушеннями і обмеженнями життєдіяльності».

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Міжхребцева грижа є однією з найбільш розповсюджених форм патології опорно-рухового апарату, яка виникає внаслідок порушення анатомо-функціональної цілісності міжхребцевого диска. На підставі даних сучасних наукових досліджень встановлено, що провідним патогенетичним механізмом розвитку даного стану є дегенеративно-дистрофічні зміни дискової тканини, які зумовлюють пролабування пульпозного ядра за межі фіброзного кільця. Це, у свою чергу, спричиняє компресію спинномозкових корінців, структур спинного мозку або навколишніх м'яких тканин, що клінічно проявляється больовим синдромом та розвитком неврологічної симптоматики функціонального характеру [9].

Згідно з дослідженнями Пилипенка Д.Ю. (2024), етіологічні фактори розвитку міжхребцевих гриж можна поділити на внутрішні та зовнішні, причому кожна з цих категорій має суттєвий вплив на виникнення цієї патології [10].

До внутрішніх факторів, що сприяють розвитку міжхребцевих гриж, відносяться такі:

- генетична схильність – передумови до слабкості сполучної тканини, що впливає на структуру міжхребцевих дисків і підвищує ймовірність їхнього пошкодження;
- особливості будови сполучної тканини – індивідуальні варіації у складі колагену, кількості еластичних волокон та загальній структурі тканин можуть визначати їхню стійкість до механічних навантажень і здатність до відновлення, що безпосередньо впливає на ризик розвитку грижі;
- природні процеси старіння – з віком у міжхребцевих дисках спостерігається зниження вмісту води, що призводить до втрати еластичності та зменшення їх амортизаційних властивостей, що робить диски більш схильними до дегенеративних змін.

До зовнішніх факторів, що впливають на розвиток міжхребцевих гриж, належать механічні навантаження, малорухливий спосіб життя та шкідливі звички. Це свідчить про важливість взаємодії між внутрішніми і зовнішніми чинниками в процесі розвитку даної патології. Зокрема, внутрішні зміни, такі як процеси старіння тканин і генетична схильність, створюють підґрунтя для виникнення міжхребцевих гриж, тоді як зовнішні фактори, зокрема спосіб життя, професійна діяльність та травми, можуть сприяти активації дегенеративних змін.

Особливу роль серед зовнішніх чинників відіграють надмірні фізичні навантаження, порушення правильної постави, а також малорухливий спосіб життя, що призводять до зниження еластичності хребта і посилення механічного

тиску на міжхребцеві диски. Травми хребта, а також тривале перебування в статичних позах, також можуть стати каталізаторами дегенеративних змін. Професійна діяльність, пов'язана з підняттям важких вантажів або тривалим сидінням, є значним фактором ризику для розвитку цієї патології. До інших зовнішніх факторів належать ожиріння, куріння, порушення обміну речовин, а також наявність хронічних захворювань, що можуть погіршити кровообіг і знизити живлення тканин хребта. Ці фактори разом створюють комплексний вплив на структурні зміни в міжхребцевих дисках та хребцях, що сприяє розвитку міжхребцевих гриж [10].

За даними Василенка В.В. (2024), патогенез міжхребцевих гриж починається з дегенеративних змін у структурі міжхребцевого диска. Одним із перших етапів є зменшення вмісту води в пульпозному ядрі, що знижує його пружні властивості. Це, у свою чергу, порушує рівномірний розподіл механічного навантаження на диск, створюючи умови для перевантаження фіброзного кільця. Внаслідок підвищеного тиску на фіброзне кільце виникають мікротріщини, які з часом прогресують. Якщо цей процес не зупиняється, тріщини збільшуються, і пульпозне ядро поступово виходить за межі фіброзного кільця, утворюючи протрузію.

Продовження цього процесу призводить до подальшого пошкодження зовнішнього шару фіброзного кільця, що може викликати його розрив. В результаті пульпозне ядро потрапляє у спинномозковий канал, що сприяє формуванню міжхребцевої грижі [2].

Компресія нервових структур є ключовим механізмом розвитку клінічних симптомів при утворенні міжхребцевої грижі. Вихід пульпозного ядра за межі фіброзного кільця викликає здавлення нервових корінців, що веде до виникнення локального запального процесу в зоні ураження. У відповідь на механічне тиснення та запалення утворюється набряк, який разом із тиском на нервові структури посилює подразнення нервових закінчень. Це підвищує активність больових рецепторів і спричиняє інтенсивний біль, що є основним клінічним симптомом [3].

Основними наслідками компресії нервових структур при міжхребцевій грижі є [1]:

- больовий синдром (біль зазвичай локалізується в зоні ураженого нерва, але часто може поширюватися на кінцівки, це викликає значне дискомфортне відчуття і обмежує рухову активність);
- порушення чутливості (відчуття оніміння, поколювання або "повзання мурашок" в ділянці іннервації ураженого нерва є типовими симптомами, що свідчать про розлад нервової функції);
- м'язова слабкість (зниження сили м'язів через порушення передачі нервових імпульсів обмежує їхню функціональність, що може значно погіршити здатність до фізичної активності);
- зниження рухливості (поєднання болю та м'язової слабкості ускладнює рухи та значно впливає на якість щоденної діяльності, що може призвести до обмежень у звичних заняттях і навіть у роботі).

Таким чином, етіологія та патогенез міжхребцевих гриж є складними і багатофакторними процесами, які включають взаємодію генетичних, метаболічних та механічних чинників. Розуміння цих механізмів є необхідним для ефективного підходу до профілактики, діагностики та лікування цієї патології. Це знання дозволяє створювати цілісні стратегії для запобігання розвитку ускладнень та покращення результатів лікування пацієнтів. Отже, ця актуальна проблема й зумовила наше дослідження.

Мета статті: обґрунтувати та вдосконалити підходи до фізичної терапії у пацієнтів з міжхребцевими грижами з метою зменшення інтенсивності больового синдрому, покращення рухових функцій хребетно-рухового сегмента та підвищення загальної якості життя хворих.

Висвітлення процедури дослідження із зазначенням методів. Застосовували збір анамнезу в пацієнта, для з'ясування ряду факторів, які можуть впливати на розвиток болю: локалізація болю, іррадіація болю в ноги або руки; посилення або зменшення болю при різних положеннях тіла; в який час доби біль найбільше турбує пацієнта (вранці, вдень, ввечері чи вночі), це може допомогти визначити, чи є біль результатом запального процесу або механічних порушень у хребті; зв'язок болю з рухами (наприклад, при нахилі вперед, при поворотах тулуба чи при фізичних навантаженнях); тип виникнення болю (виник раптово або поступово наростав); фактори, що передували болю (травма, фізичне навантаження, переохолодження, які могли викликати загострення болю). Пальпація ураженої зони дозволила не тільки визначити наявність тригерних точок, але й оцінити м'язовий тонус, напруження. Важливо зазначити, що тригерні точки можуть бути причиною розвитку міофасціального болю, що є поширеним симптомом у пацієнтів з міжхребцевими грижами. Міофасціальний біль виникає через порушення в м'язах та фасціях, і може супроводжуватися м'язовими спазмами, обмеженням рухливості та болем, що іррадіює в інші частини тіла. Ставили проби на симптом Форестье, симптом Мінора, симптом Шобера і Томайера, симптом Зацепіна, симптом «дзвінка» в ділянці поперекового та грудного відділів хребта, симптоми на рухливість хребта [2, 3, 11]. Застосовували спеціальні шкали: шкала Стратфорда для оцінки від виконання домашньої роботи до фізичних навантажень та активного відпочинку [8]; анкета Роланда-Морріса, яка оцінює вплив болю в поперековій області на життєдіяльність пацієнта [4]; візуально-аналогова шкала (ВАШ) [5]; опитувальник болю Мак-Гілла - ключова особливість не лише фізичні прояви болю, але й емоційні та психологічні складові, які можуть значно впливати на загальний стан пацієнта [6]. Важливо також провести інструментальні дослідження, такі як рентгенографія, МРТ або КТ, щоб виявити можливі структурні зміни в хребті або міжхребцевих дисках. Тестування пацієнтів проводилося на початку і після реабілітації.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Дослідження було проведено серед пацієнтів віком від 45 до 70 років, які мали проблеми з хребтом, зокрема міжхребцеві грижі, що супроводжувалися вираженим больовим синдромом. Метою було оцінити результативність фізичної терапії в процесі їхньої реабілітації. У дослідженні взяли участь 40 осіб, яких поділили на дві рівні групи: основну (ОГ) та контрольну (КГ) – по 20 пацієнтів у кожній. Учасники основної групи проходили спеціально розроблену програму фізичної реабілітації, тоді як пацієнтам контрольної групи надавали лише загальні рекомендації щодо фізичних вправ та масажу як частину стандартного лікування.

Програма реабілітації для пацієнтів основної групи була всебічною та включала різні методики, спрямовані на зменшення болю, відновлення рухової активності та покращення загального самопочуття. Одним із ключових елементів програми стали заняття на тренажерах блокового типу (БТБ), які сприяли укріпленню м'язового корсета спини та підвищенню рухливості в уражених сегментах хребта. Це допомагало знімати м'язову напругу навколо хребта та покращувати їхню функціональність.

Ще одним важливим складником був лікувальний масаж, що забезпечував розслаблення м'язів, зниження м'язового тонусу та стимуляцію кровообігу в проблемних зонах. Додатково пацієнтам проводили процедуру безпечного сухого витягування за допомогою апарата «Кіпарис», що дозволяло зменшити тиск на міжхребцеві диски, покращити мікроциркуляцію в уражених ділянках та знизити інтенсивність больових відчуттів. Завдяки витягуванню вдавалося зменшити перевантаження дисків, знизити запальні процеси та зменшити набряк у зоні ураження.

Кінезіотейпування стало ще одним важливим компонентом реабілітаційної програми для пацієнтів основної групи. Цей метод сприяв стабілізації хребта, зменшенню м'язового напруження та підтримці правильної постави. Завдяки цьому вдалося покращити функціональний стан хребта та знизити інтенсивність больових відчуттів під час руху.

Головними завданнями програми реабілітації були зняття надмірного м'язового тонусу, витягування хребта, нормалізація дихання, зміцнення м'язового корсету, а також підвищення сили та витривалості м'язів. Усі ці заходи комплексно сприяли зменшенню болю та покращенню загального стану пацієнтів.

У контрольній групі пацієнти отримували стандартне лікування, яке включало класичний масаж, загальні рекомендації щодо виконання фізичних вправ та обмежене застосування фізіотерапевтичних процедур. Проте спеціалізовані методи реабілітації, такі як витягування хребта за допомогою апарата чи кінезіотейпування, не використовувалися, що зменшувало ефективність терапії в аспекті полегшення симптомів та покращення функціональних показників.

Підсумки дослідження, проведеного після завершення курсу реабілітації, показали суттєві позитивні зрушення в основній групі. Пацієнти, які проходили індивідуально розроблену програму фізичної реабілітації при міжхребцевих грижах, повідомляли про помітне покращення фізичного стану. Одним із найяскравіших результатів стало значне зменшення больового синдрому, що дозволило пацієнтам повернутися до звичного способу життя без постійного відчуття дискомфорту. Більшість учасників також зауважили зниження інтенсивності болю в спині, а також зменшення запалення та набряку в зоні ураження хребта.

Крім того, пацієнти основної групи відзначали суттєве покращення рухової функції в ураженій частині хребта. Зокрема, вони змогли виконувати більший обсяг фізичних навантажень, а їхні рухи стали більш плавними та менш болісними. Зникла скутість, яка раніше ускладнювала повсякденну активність, і з'явилося відчуття легкості під час руху.

Ще одним вагомим результатом стало загальне підвищення якості життя. Завдяки зменшенню болю та поліпшенню рухової активності пацієнти почувалися краще як фізично, так і емоційно. Вони ставали більш енергійними, мали сили для виконання щоденних обов'язків та змогли повернутися до активнішого способу життя, включаючи фізичну активність та спорт, які раніше були обмежені через хронічний біль у спині.

У порівнянні з пацієнтами контрольної групи, які отримували лише стандартне лікування, результати основної групи були значно кращими. У контрольній групі покращення були менш вираженими: рівень болю знижувався не так істотно, а рухливість залишалася обмеженою. Це підкреслює важливість застосування індивідуально підібраних реабілітаційних програм, які включають не лише медикаментозну підтримку, а й активні фізичні методи, спрямовані на зміцнення м'язів і відновлення рухової функції хребта.

Загалом результати дослідження підтвердили високу ефективність комплексної фізичної реабілітаційної програми для пацієнтів з міжхребцевими грижами. Такий підхід сприяє значному покращенню стану пацієнтів: зменшенню інтенсивності больових відчуттів, відновленню рухливості та функціональних можливостей хребта, а також поліпшенню якості життя. Ефективність програми обумовлена дотриманням основних принципів реабілітації – ранній початок втручання, поетапне проведення процедур, послідовність заходів та оптимальна інтенсивність навантажень на кожному етапі. Завдяки цьому вдається не лише зменшити біль, але й покращити функціональний стан хребта та психоемоційне самопочуття пацієнтів.

Невід'ємною складовою успішної реабілітації є індивідуальний підхід, який передбачає врахування клінічної картини, локалізації грижі, результатів інструментальних обстежень і загального фізичного стану пацієнта. Такий підхід дозволяє створити персоналізовану програму, яка відповідає конкретним потребам кожного пацієнта і забезпечує найвищу ефективність відновлення.

Особливо важливо враховувати морфологічні особливості хребта, зокрема місце розташування грижі, зміни у міжхребцевих дисках та спинному мозку, адже саме ці чинники визначають вибір оптимальних методів лікування та вправ. Наприклад, реабілітація пацієнтів з поперековими грижами суттєво відрізняється від підходів, які застосовуються при ураженні шийного чи грудного відділів.

Фізична реабілітація відіграє ключову роль у відновленні пацієнтів з міжхребцевими грижами, сприяючи покращенню функціонального стану, зменшенню болю та поверненню до активного життя [7]. Важливим елементом ефективної терапії є постійний контроль за динамікою стану пацієнта, що дозволяє своєчасно коригувати програму відповідно до змін. Такий моніторинг, разом із урахуванням морфологічних особливостей хребта та змін у міжхребцевих дисках, забезпечує індивідуально точне налаштування лікувального процесу, сприяючи більш швидкому та стабільному відновленню функцій опорно-рухового апарату.

Висновки. Таким чином, запропонована програма фізичної терапії для пацієнтів із міжхребцевими грижами передбачає послідовне проходження кількох ключових етапів: усунення болю та запальних процесів, відновлення рухових функцій, укріплення м'язового корсету спини та профілактику можливих рецидивів. На кожному етапі використовуються

відповідні методи фізичної реабілітації, які сприяють зменшенню больового синдрому, покращенню рухливості й стабільності хребта, а також знижують ризик повторного загострення. Індивідуальний підхід до формування програми дозволяє враховувати особливості кожного пацієнта, що забезпечує високу ефективність відновлення та помітне покращення загального стану.

Перспективи подальших розвідок у запропонованому науковому напрямі вбачаємо у подальшому підвищенню ефективності фізичної терапії у пацієнтів з міжхребцевими грижами з метою зниження інтенсивності больового синдрому.

Література

1. Бабелюк Д. В. Кінезіотейпування як один з методів у лікуванні синдрому поперекового болю / Бабелюк Д. В., Полігас Ю. М. // Pain Medicine Journal. 2018. Т. 3, № 1. С. 56–66.

2. Василенко В. В. Застосування терапевтичних вправ у поєднанні з методами тракційної терапії у фізичній реабілітації хворих на поперековий остеохондроз; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 52 с.

3. Галузинський О. А. Взаємозв'язок параметрів хребтово-тазового балансу із перебігом кульшово-поперекового синдрому: дис. … канд. мед. наук : 14.01.21. Київ, 2019. 130 с.

4. Герасименко І. В. Методи фізіотерапії при дегенеративнодистрофічних захворюваннях хребта // Фізіотерапія, масаж, рухова реабілітація. 2017. № 2. С. 24–27.

5. Герич Г. І. Реабілітація як важливий компонент алгоритму лікування пацієнтів з грижею гілмора / Г. І. Герич // Вісник Вінницького національного медичного університету. 2018. Т. 22. №3. С. 553—560.

6. Голяченко А. Сучасні аспекти застосування традиційної та нетрадиційної реабілітаційної медицини при люмбоішіалгії / Голяченко, А., Ратинська, М. // Медсестринство. 2021. Вип. (1). С. 66—69.

7. Гордієнко А. В. Сучасні підходи до застосування заходів фізичної терапії при грижах у поперековому відділі хребта, ускладнених радикулопатіями / А. В. Гордієнко. // Наукові підсумки 2022 року, CXV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. Чернігів, 27 грудня 2022 року. С. 95–97.

8. Гордієнко А. В. Фізична терапія осіб зрілого віку з грижами міжхребцевих дисків у поперековому відділі хребта, ускладненими радикулопатією / А. В. Гордієнко. Київ: НУФВСУ, 2023. 89 с.

9. Іщук О. М. Методи фізичної терапії у комплексному лікуванні хворих на дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта / О. М. Іщук. // Здоров'я України. 2018. № 3 (58). С. 64-68.

10. Пилипенко Д. Ю. Фізична терапія при дегенеративно-дистрофічних змінах міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта у осіб похилого віку / наук. кер. Д. С. Воропаєв. Суми: Сумський державний університет, 2024. 54 с.

11. Прах Д. О. Фізична терапія після ендопротезування міжхребцевого диску на підвісній системі RECORD / наук. кер. Д. С. Воропаєв. Суми: Сумський державний університет, 2024. 53 с.

Reference

1. Babeliuk D.V. (2018), Kinesiotaping as one of the methods in the treatment of lumbar pain syndrome / Babeliuk D.V., Poligas Y.M. // Pain Medicine Journal. Vol. 3, No. 1. P. 56-66.

2. Vasylenko V. V. (2024), Application of therapeutic exercises in combination with methods of traction therapy in the physical rehabilitation of patients with lumbar osteochondrosis / V. V. Vasylenko; Petro Mohyla National Medical University. Mykolaiv, 52 pp.

3. Galuzynskyi O. A. (2019), Interrelation of parameters of the spine-pelvic balance with the course of the lumbosacral syndrome: Candidate of Medicine: 14.01.21. Kyiv, 130 pp.

4. Gerasymenko I.V. (2017), Methods of physiotherapy in degenerative-dystrophic diseases of the spine / I.V. Gerasymenko // Physiotherapy, massage, motor rehabilitation. No. 2. P. 24-27.

5. Gerich GI. (2018), Rehabilitation as an important component of the treatment algorithm for patients with a hiatal hernia / GI Gerich. Herych // Bulletin of Vinnytsia National Medical University. Vol. 22. No. 3. P. 553-560.

6. Golyachenko A. (2021), Modern aspects of the use of traditional and alternative rehabilitation medicine in lumboischialgia / Golyachenko, A., Ratynska, M. // Nursing. Issue (1). P. 66-69.

7. Gordienko A. V. (2022), Modern approaches to the application of physical therapy measures for hernias in the lumbar spine complicated by radiculopathies / A. V. Gordienko. // Scientific results of 2022, CXV International scientific and practical Internet conference. Chernihiv, December 27, 2022. P. 95–97.

8. Gordienko A. V. (2023), Physical therapy of mature people with herniated discs in the lumbar spine complicated by radiculopathy / A. V. Gordienko. Kyiv: NUPh, 89 pp.

9. Ishchuk O.M. (2018), Methods of physical therapy in the complex treatment of patients with degenerative-dystrophic diseases of the spine / O.M. Ishchuk // Zdorovye Ukrainy. No. 3 (58). P. 64-68.

10. Pylypenko D. (2024), Physical therapy in degenerative-dystrophic changes of intervertebral discs of the lumbar spine in the elderly / scientific adviser D. Voropaev: Sumy State University, 54 pp.

11. Prakh D.O. (2024), Physical therapy after intervertebral disc arthroplasty on the REDCORD suspension system / scientific adviser D.S. Voropaev - Sumy: Sumy State University, 53 pp.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k191).16
УДК 796.015.132:797.12

Злобенець О.В.
аспірант
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0003-8690-5993
Тищенко В.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-9540-9612

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ЕРГОМЕТРИЧНОЇ ПОТУЖНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ПІД ЧАС СИМУЛЯЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ

У статті представлено результати дослідження індивідуальної динаміки ергометричної потужності у кваліфікованих веслувальників академічного спрямування під час симульованого змагального навантаження на ергометрі Concept II. У дослідженні взяли участь двадцять чотири чоловіки-спортсмени, які виконували стандартизований 6-хвилинний тест максимальної потужності, що моделював структуру та інтенсивність подолання змагальної дистанції 2000 метрів. Показники потужності фіксувалися в межах чотирьох часових інтервалів: 0–90 с, 120–180 с, 210–270 с та 300–360 с, що дозволило провести детальний аналіз змін динаміки працездатності. Проведений кореляційний аналіз виявив найвищу силу зв'язку (r = 0,98) між фазою стійкого функціонування (120–180 с) та загальним результатом тесту, що підкреслює вирішальну роль цієї ділянки дистанції у забезпеченні високої ефективності. Помірні позитивні зв'язки були зафіксовані й для інших інтервалів, особливо завершального, який характеризує компенсаторні можливості спортсмена та здатність до мобілізації зусиль у фінальній фазі. Результати дослідження свідчать про доцільність застосування симуляційних тестів як ефективного інструменту оцінювання функціональної стабільності, побудови індивідуального профілю спортивної витривалості, корекції тренувальних навантажень та підвищення точності етапного контролю. Запропонований підхід дозволяє оптимізувати підготовку висококваліфікованих веслувальників з урахуванням фазової структури змагальної діяльності.

Ключові слова: *ергометрична потужність, веслування академічне, індивідуальний профіль, стійкий стан, функціональна витривалість, симуляційне тестування, змагальна діяльність, тренувальне моделювання.*

Zlobenets Oleksandr, Valeria Tyshchenko Individual characteristics of ergometric power dynamics in rowers during simulated race distance*. The present study investigates the individual variability of ergometric power output dynamics in qualified academic rowers during a simulated competitive effort on the Concept II rowing ergometer. A total of twenty-four male athletes underwent a standardized six-minute maximal performance test designed to replicate the physical and temporal structure of a 2000-meter race. Power output values were recorded and analyzed within four discrete intervals: 0–90 seconds, 120–180 seconds, 210–270 seconds, and 300–360 seconds. The segmentation of the simulated race allowed for a detailed examination of power fluctuation patterns and the identification of performance-critical phases. Correlation analysis revealed the highest relationship (r = 0.98) between the steady-state interval (120–180 s) and the overall test result, indicating the key role of this phase in sustaining performance efficiency. Other intervals demonstrated moderate positive correlations, particularly the final interval, which reflects compensatory mechanisms and resource mobilization for terminal acceleration. These results suggest that stable power maintenance during the mid-phase of exertion is strongly associated with higher overall rowing performance. Furthermore, the findings support the utility of simulation-based testing as a tool for evaluating functional preparedness and informing personalized training protocols. The study concludes that integrating such models into athletic monitoring can enhance the precision of workload prescription, optimize adaptation, and improve long-term performance outcomes in elite-level rowing.*

Keywords: *ergometric power, rowing, individual profile, steady state, functional endurance, simulation test, competitive modeling.*

Постановка проблеми. Досягнення високого спортивного результату у веслуванні академічному значною мірою залежить від здатності спортсмена підтримувати стабільний рівень спеціальної працездатності протягом усієї змагальної дистанції. В умовах сучасного спорту, де значення мають навіть незначні коливання потужності в окремі періоди гонки, особливої актуальності набуває вивчення динаміки змін ергометричної потужності під час симульованого змагального навантаження.

Попри наявність досліджень, присвячених фізіологічному забезпеченню роботи веслувальників, питання виявлення індивідуальних варіацій стійкості працездатності та визначення її критичних фаз залишається недостатньо розробленим [5, 7]. Відсутність системного підходу до аналізу ключових часових інтервалів, що визначають ефективність долання дистанції, ускладнює розробку персоналізованих програм тренувань і контролю функціональної готовності спортсменів.

Актуальність проблеми зумовлена необхідністю наукового обґрунтування методів оцінки динаміки потужності впродовж змагальної дистанції з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, що є основою для оптимізації

тренувального процесу, підвищення ефективності підготовки та досягнення стабільності результатів у веслувальному спорті.

Сучасні наукові підходи до підготовки веслувальників дедалі частіше акцентують увагу на необхідності індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням психофізіологічних та морфофункціональних особливостей спортсменів. Окрему увагу заслуговує дослідження Malikov M. et al. (2024), яке доводить ефективність комплексного підходу до тренування елітних спортсменок з академічного веслування шляхом оптимізації тренувальних режимів [6]. Висновки цієї роботи узгоджуються з нашим підходом до евристичного моделювання режимів навантаження з урахуванням індивідуальних проявів динаміки потужності. Зокрема, у роботі низки дослідників обґрунтовано доцільність адаптації тренувальних програм до типу індивідуальної рухової схильності веслувальників [1]. Означене положення безпосередньо перегукується з результатами поточного дослідження, в якому простежується різна динаміка зміни потужності на симульованій дистанції у спортсменів з різним профілем працездатності.

У дослідженні Малікова М. В. зі співавт. (2025) виконано біомеханічний аналіз техніки гребка, що дозволило розмежувати ефективність технічних дій у спортсменів різної кваліфікації. Здобуті дані підтверджують, що техніко-біомеханічні особливості можуть мати вирішальне значення у формуванні стійкості потужності на змагальній дистанції – аспект, який у нашому дослідженні проявляється через індивідуальні відмінності в динаміці ергометричних показників [3].

Клопов Р. В. зі співавт. акцентують на важливості структурного моделювання підготовчого періоду для веслувальників високої кваліфікації, зокрема через спеціальну фізичну підготовку. Їхні результати підтверджують, що ефективна регуляція навантаження на окремих етапах тренувального циклу дозволяє підвищити стійкість до втоми – фактор, який, згідно з нашим дослідженням, проявляється у здатності підтримувати ергометричну потужність на критичних фазах 6-хвилинного тесту [2].

У роботі Тищенко В. О. зі співавт. (2023) розглянуто фізіологічні параметри аеробної та анаеробної працездатності спортсменів, які корелюють з компонентами спеціальної підготовленості, що дозволяє пояснити закономірності, виявлені у нашому дослідженні, де саме друга хвилина симульованого тесту (120–180 с) має найсильніший зв'язок із загальним результатом – ймовірно, внаслідок стійкої активації аеробних енергетичних механізмів [4].

Аналіз літератури підтверджує, що індивідуалізація підготовки на основі фізіологічних, технічних та ергометричних особливостей є одним із ключових напрямів у веслуванні академічному, що підкріплює актуальність дослідження динамічних змін працездатності впродовж дистанції та обґрунтовує доцільність використання кореляційного аналізу для визначення критичних фаз функціонального навантаження.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана у відповідності до теми: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022−2026 рр.

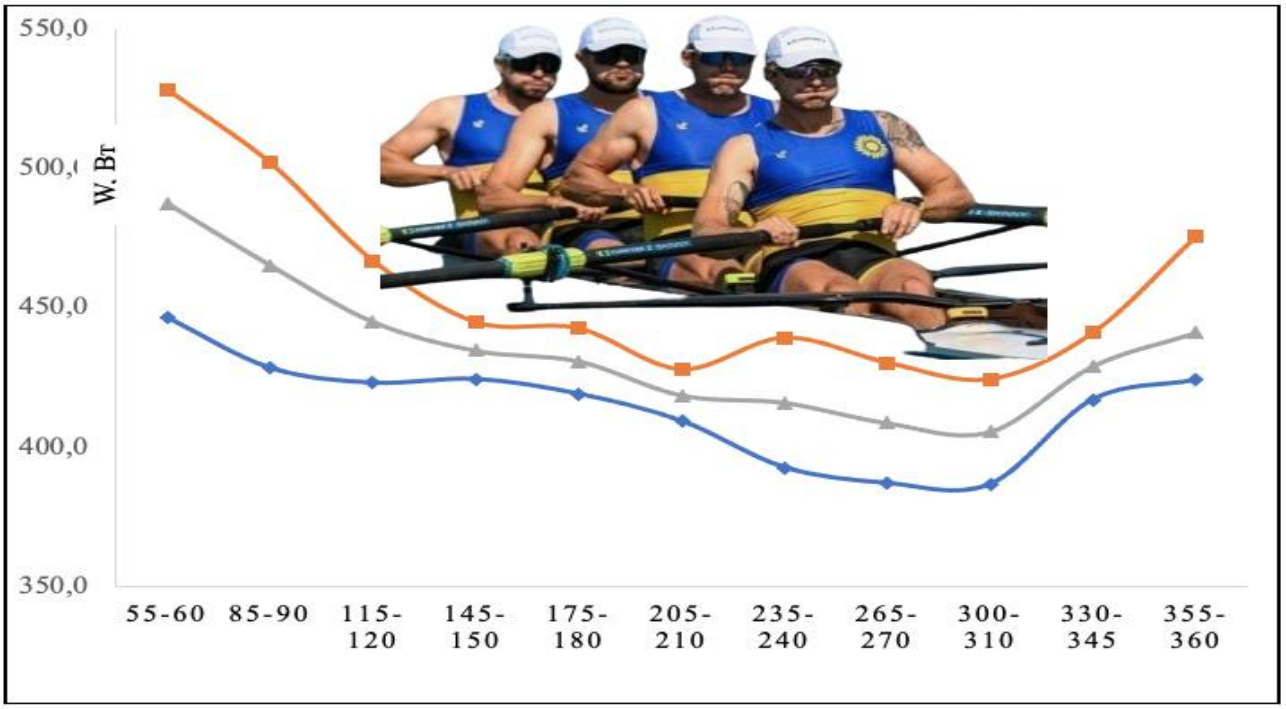
Мета дослідження – виявлення індивідуальних особливостей динаміки змін ергометричної потужності у кваліфікованих веслувальників під час симуляції змагальної дистанції на ергометрі Concept II, а також визначення ключових часових інтервалів, що найбільше впливають на загальний рівень працездатності спортсменів.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 24 кваліфікованих веслувальники, які спеціалізуються у академічному веслуванні. Серед яких нами виділено три підгрупи відповідно до рівня середньої ергометричної потужності, визначеної за результатами тестування: спортсмени з високими, середніми та зниженими показниками. Критерієм розподілу слугувало квартильне групування за значенням середньої потужності.

Для моделювання умов змагальної діяльності використовувався гребний ергометр Concept II, на якому спортсмени виконували 6-хвилинний тест на максимальну потужність. Реєстрація показників проводилась з інтервалами у 90, 120–180, 210–270 та 300–360 секунд, що дозволяло аналізувати динаміку змін працездатності протягом усієї дистанції (еквівалент 2000 м).

Отримані результати були піддані кореляційному аналізу для виявлення взаємозв'язків між різними часовими інтервалами та загальним результатом тесту. Аналіз дозволив встановити ступінь лінійного зв'язку між періодами долання дистанції та рівнем ергометричної потужності, що є важливим для розуміння індивідуальних особливостей динаміки змагальної працездатності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Індивідуальні відмінності динамічних змін працездатності протягом симуляції змагальної дистанції в групі веслувальників, які мали кращі (№13, №17, 18), середні (№8, № 9, №15) і зменшені (№ 2, №5, №10) показники ергометричної потужності схематично представлені на рисунку 1.



Примітка:

– показники, які визначили квартіль 75% (Q1);
– середні показники;
– показники, які визначили квартіль 25% (Q1)

Рисунок 1. Моделювання змагальної діяльності на ергометрі Concept II веслувальників

Для більш точної оцінки взаємозв'язків проведено кореляційний аналіз між всіма компонентами дистанції. Результати кореляційного аналізу наведені в таблиці 1. Серед даних зазначених в таблиці звертає увагу дуже сильний позитивний лінійний зв'язок між періодом 2 і загальним результатом виконання тесту ($\overline{W}$ test 6), що означає, що ці два показники змінюються майже синхронно, що підкреслює значущість стійкого стану працездатності, який природньо виникає і підтримується протягом даного періоду (120-180 с) долання змагальної дистанції 2000 м. Інші пари показників мають помірний позитивний лінійний зв'язок.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки показників ергометричної потужності роботи веслувальників у процесі симуляції дистанції 2000 м

Періоди реєстрації W, секунди	$\overline{W}$ 90	$\overline{W}$ 120-180	$\overline{W}$ 210-270	$\overline{W}$ 300-360	$\overline{W}$ test 6
$\overline{W}$ 90	1.00	0.40	0.57	0.56	0.62
$\overline{W}$ 120-180	0.40	1.00	0.46	0.57	0.98
$\overline{W}$ 210-270	0.57	0.46	1.00	0.49	0.50
$\overline{W}$ 300-360	0.56	0.57	0.49	1.00	0.60
$\overline{W}$ test 6	0.62	0.98	0.50	0.60	1.00

Наведені дані кореляційного аналізу мають певне логічне пояснення, підкріплене практики і даними науковців. Наявність стійкого стану його залежність від всіх компонентів змагальної діяльності, водночас тісний взаємозв'язок з

результатом змагальної діяльності характеризує. Його в якості одного із провідних факторів підтримання високого рівня працездатності на всій змагальній дистанції і умовою досягнення максимального спортивного результату. Наявність системних зав'язків між визначними періодами долання дистанції 2000 м свідчать про роль і велику залежність від функціонального забезпечення певних відрізків змагальної діяльності, факторів інтеграції функціональних можливостей в динамічні структури спеціальної підготовленості веслувальників.

Особливо треба відзначити той факт, що наведені дані дають можливості використовувати тестові завдання для визначення моделі стійкості працездатності, а також для організації етапного контролю змін функціональної і ергометричної робочої продуктивності кваліфікованих веслувальників. Тим більше що такий перерозподіл компонентів аналізу співпадає з засобами оцінки ефективності змагальної діяльності за результатом долання 500 відрізків дистанції, а також визначення провідних компонентів функціонального забезпечення певних періодів, а саме швидкості впрацьовування, стійкого стану, компенсаціях втоми, мобілізації ресурсів для виконання фінішного прискорення. Останній фактор надає можливості для евристичного моделювання режимів тренувальних навантажень, які відповідають спрямованому розвитку визначених сторін спеціальних функціональних можливостей веслувальників.

Враховуючі сучасні тенденції розвитку веслування академічного, слід вважати, що орієнтація на індивідуальну рекордну швидкість роботи в човні чи максимальну потужність роботи на веслувальному ергометрі потребує збільшення і збереження потужного рівня працездатності на кожній ділянці дистанції, що є критерієм її стійкості та провідною умовою досягнення високого спортивного результату. Все це формує передумови спрямованого вдосконалення стійкості з урахуванням всіх компонентів змагальної діяльності і факторів її функціонального забезпечення.

Висновки.

1. Дослідження динаміки змін ергометричної потужності у кваліфікованих веслувальників під час 6-хвилинного тесту на ергометрі Concept II дозволило виявити наявність індивідуальних особливостей у структурі працездатності, що проявляються в різній динаміці потужності на різних етапах симульованої дистанції.
2. Найвищий кореляційний зв'язок із загальним результатом тесту встановлено для інтервалу 120–180 с (r=0.98), що вказує на вирішальну роль «стійкого стану» у забезпеченні загальної ефективності змагальної діяльності.
3. Помірні позитивні кореляційні зв'язки між іншими часовими інтервалами (90 с, 210–270 с, 300–360 с) і сумарним результатом тесту свідчать про інтегрований характер функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників.
4. Визначені особливості динаміки потужності дозволяють використовувати подібні симульовані тести як інструмент для побудови індивідуальних моделей змагальної стійкості, а також для об'єктивного етапного контролю функціонального стану спортсменів.
5. Отримані дані створюють підґрунтя для моделювання тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток ключових фаз функціональної витривалості – швидкості впрацьовування, стабілізації працездатності, компенсації втоми та мобілізації зусиль на фінішному відрізку.

До перспектив подальших досліджень належить поглиблений аналіз індивідуального профілю динаміки потужності у спортсменів різної спеціалізації та кваліфікаційного рівня, з урахуванням типів енергозабезпечення, біомеханічних характеристик техніки гребка та нейрофізіологічних параметрів в умовах змагального і тренувального навантаження. Важливим напрямом є також розробка програм біофідбек-тренування, що базуються на критичних фазах змагальної діяльності, з метою підвищення функціональної стабільності, стійкості до втоми та ефективності реалізації фінішного прискорення. Додаткове значення мають дослідження впливу цілеспрямованого впровадження індивідуалізованих тренувальних режимів на динаміку адаптаційних зрушень у серцево-судинній та дихальній системах веслувальників.

Література

1. Коваленко Ю., Тищенко В., Шипенко А. О., Овдеєнко А. О. Удосконалення програми підготовки веслярів відповідно їх типу індивідуальної рухової схильності. *Фізичне виховання та спорт*. 2020. № 2. С. 133–139.
2. Клопов Р. В., Тищенко В. О., Меснянкін Д. Г. Спеціальна фізична підготовка веслувальників високої кваліфікації у підготовчому періоді спортивного тренування. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 3. С. 67–73.
3. Маліков М. В., Тищенко В. О., Симонік А. В., Силантьєв Д. О. Біомеханічний аналіз ефективності техніки виконання гребка у спортсменів різної кваліфікації в академічному веслуванні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. № 4(190). С. 90–94.
4. Тищенко В. О., Зубов В. О., Тищенко Д. Г. Комплексна оцінка фізіологічних параметрів як детермінант аеробної та анаеробної працездатності спортсменів. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 3. С. 129–135.
5. DeLeo, J. M., Wolf, A., Philipp, N. M., Ackerman, K. E., & Fry, A. C. (). The relationship between countermovement jump force-time characteristics and 2,000-m rowing ergometer performance. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025. № 7. P. 1549763.
6. Malikov M., Tyshchenko V., Hlukhov I., Drobot K., Dubachinskiy O., Zubov V., Pasichnyk V. Enhancing the sports training of elite female athletes in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24, № 3. Art. 90. P. 761–771.
7. Xianglin, K., Rusanova, O., Diachenko, A., & Kosticova, S. (). Description of functional support for special performance throughout the race distance of well-trained rowers in China. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18. Art. 4. P. 2324-2330.

References

1. Kovalenko, Yu., Tyshchenko, V., Shipenko, A. O., & Ovdeienko, A. O. (2020). Udoskonalennia prohramy pidhotovky vesliariv vidpovidno yikh typu indyvidualnoi rukhovoi skhylnosti [Improving the training program for rowers according to their type of individual motor predisposition]. Fizychne vykhovannia ta sport, (2), 133–139.
2. Klopov, R. V., Tyshchenko, V. O., & Mesniankin, D. H. (2021). Spetsialna fizychna pidhotovka veseluvaniv vysokoi kvalifikatsii u pidhotovchomu periodi sportyvnoho trenuvannia [Special physical training of highly qualified rowers during the preparatory period of sports training]. Fizychne vykhovannia ta sport, (3), 67–73.
3. Malikov, M. V., Tyshchenko, V. O., Symonik, A. V., & Sylantiev, D. O. (2025). Biomekhanichnyi analiz efektyvnosti tekhniky vykonannia hrebka u sportsmeniv riznoi kvalifikatsii v akademichnomu veseluvanni [Biomechanical analysis of stroke technique efficiency in athletes of different qualifications in academic rowing]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, 4(190), 90–94.
4. Tyshchenko, V. O., Zubov, V. O., & Tyshchenko, D. H. (2023). Kompleksna otsinka fiziolohichnykh parametriv yak determinant aerobnoi ta anaerobnoi pratsiezdatnosti sportsmeniv [Comprehensive assessment of physiological parameters as determinants of aerobic and anaerobic performance in athletes]. Fizychne vykhovannia ta sport, (3), 129–135.
5. DeLeo, J. M., Wolf, A., Philipp, N. M., Ackerman, K. E., & Fry, A. C. (2025). The relationship between countermovement jump force-time characteristics and 2,000-m rowing ergometer performance. *Frontiers in Sports and Active Living*, *7*, 1549763.
6. Malikov, M., Tyshchenko, V., Hlukhov, I., Drobot, K., Dubachinskiy, O., Zubov, V., & Pasichnyk, V. (2024). Enhancing the sports training of elite female athletes in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport,* 24(3), Article 90, 761–771.
7. Xianglin, K., Rusanova, O., Diachenko, A., & Kosticova, S. (2018). Description of functional support for special performance throughout the race distance of well-trained rowers in China. *Journal of Physical Education and Sport*, *18*(4), 2324-2330.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).17
УДК 796.853.23:378.018.43

Іванюта Н.В.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID 0009-0001-1878-2659
Корюкаєв М.М.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID 0000-0001-6122-8103
Соболенко А.І.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського,м. Київ
ORCID 0000-0001-7374-5351

ПІДБІР ТЕХНІЧНОГО АРСЕНАЛУ ІЗ ДЗЮДО ТА САМБО В КОНТЕКСТІ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Іванюта Н.В. Корюкаєв М.М., Соболенко А.І. Підбір технічного арсеналу із дзюдо та самбо в контексті розробки програми фізичного виховання для закладів вищої освіти. У статті розглядається питання інтеграції технічних елементів дзюдо та самбо у програми фізичного виховання для закладів вищої освіти. Автори акцентують увагу на важливості використання цих видів боротьби для формування фізичної підготовленості, здоров'я та самозахисту студентської молоді. Оскільки дзюдо та самбо мають споріднену технічну базу та використовують спеціальний одяг для боротьби, це дозволяє ефективно комбінувати їх елементи у навчальному процесі. Автори пропонують оптимальний перелік технік для вивчення студентами першого року навчання: по три техніки боротьби у стійці з кожного виду спорту та по шість технік партеру. У висновках підкреслюється перспективність інтеграції дзюдо та самбо у фізичне виховання студентів як ефективного засобу покращення фізичної підготовки і практичних навичок самозахисту. Навіть за мінімальної кількості тренувань (два рази на тиждень по 90 хвилин) запропонована програма дозволяє закласти основу для подальшого удосконалення спортивних здібностей студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, дзюдо, самбо, студенти, єдиноборства

Ivaniuta N.V. Koriukaiev M.M., Sobolenko A.I. Selection of the Technical Arsenal from Judo and Sambo in the Context of Developing a Physical Education Program for Higher Education Institutions. *The article is devoted to an urgent pedagogical issue — the integration of judo and sambo techniques into physical education programs for students of higher education institutions. The authors emphasize that professionally organized training in combat sports positively affects physical health, strengthens the body, develops coordination, strength, endurance, and self-defense skills. In this context, the rational selection of a technical arsenal for students without prior training experience becomes relevant.*

The study analyzes the technical features of judo and sambo, which, despite the common principles of combat, have differences in grips, throws, and groundwork. An important aspect is adherence to the current rules of each sport: for example, judo prohibits gripping below the belt, whereas sambo allows grips of the arms, torso, and clothing elements. The article also

highlights the peculiarities of standing and ground fighting techniques and their classification according to the principles of execution.

The authors' position is that the integration of judo and sambo into physical education holds significant pedagogical potential: mastering techniques of one sport enhances understanding and progress in the other. Even with a limited number of classes (twice a week for 90 minutes), the proposed program enables students to acquire basic combat skills applicable both in competitions and real-life self-defense situations. The conclusions highlight that integrating judo and sambo techniques is a logical and effective step in developing modern physical education programs in higher education institutions. The combination of two martial arts systems ensures a broader development of students' physical and psychological qualities, promotes an active lifestyle, and enhances motivation for regular sports participation.

Further research in this direction is considered promising and could serve as a basis for the development of even more advanced training programs tailored to the needs of modern youth.

Key words: *physical education, judo, sambo, students, martial arts*

Постановка проблеми. Дзюдо та самбо – два види спортивної боротьби, які за умови професійного підходу до тренувань, позитивно впливають на здоров'я організму людини [2,4,5]. Ці види спорту можуть бути успішно запроваджені у процес фізичного виховання студентської молоді як у варіанті секційних занять у позааудиторний час так і у варіанті інваріативного освітнього компоненту. Таким чином, доцільно розробляти нові програми на основі інтеграції дзюдо та самбо з метою оптимізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Як наслідок, виникає актуальна педагогічна проблема – раціональний підбір технічного арсеналу із самбо та дзюдо для вивчення його студентами у процесі занять. Саме цій проблемі присвячена дана публікація.

Аналіз літературних даних. Науковими дослідженнями у галузі проблем розвитку дзюдо та самбо займаються такі спеціалісти, як Дмитро Дзензелюк, Федір Загура, Лариса Масенко, Олег Мельниченко.

Мета дослідження – на основі актуальних і доступних програм із дзюдо та самбо та враховуючи педагогічний досвід авторів даної публікації запропонувати раціональний підбір арсеналу технік дзюдо та самбо з метою розробки та вдосконалення можливої програми фізичного виховання для студентів першого курсу навчання у рамках інтеграції згаданих єдиноборств.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дзюдо та самбо – два спортивних єдиноборства, які побудовані на принципах боротьби із застосуванням спеціальної форми одягу – курток із поясами. На основі такої умови формувався обширний арсенал технічних дій у стійці та партері як в дзюдо, так і в самбо. Варто зазначити, що специфіка техніки боротьби у обох єдиноборствах змінювалася у процесі історичного розвитку. Крім того, правила змагальної діяльності, які були дійсними у той, чи інший етап розвитку дзюдо та самбо, також впливали на актуальний арсенал технічних дій. У контексті даної публікації доцільно окреслити основні актуальні принципи боротьби обох видів боротьби [3,5,7].

У самбо боротьба у стійці передбачає можливість захоплювати суперника за руки, корпус та ноги. При чому наголошується на використанні кистьових захватів елементів куртки – рукавів, відвороту (закоту), поясу. На основі використання описаних вище захоплень сформувався корпус кидків, які використовуються у самбо – підніжки, підсікання, зачепи, підбивання, відхвати, підсіди, перевороти та інші кидки, які мають спеціальні назви. Підходи до класифікації кидків у самбо можуть бути різними. У цілому, можна розділити кидки на корпусні (використовується максимально щільне захоплення опонента до свого корпусу під час виконання кидка) та дистанційні (використовується контрольоване кистьове захоплення, а кидок проводиться із дотриманням дистанції до корпусу суперника). Також кидки можна розділити на групу кидків зі збереженням опорного положення (у процесі виконання кидка той, хто його проводить залишається у стійці) та кидки з падінням (той, хто проводить кидок переходить у контрольоване падіння). Під час боротьби у партері (лежачи) відповідно до актуальних правил боротьби самбо вивчаються утримання суперника, больові прийоми на руки та больові прийоми на ноги [7].

Дзюдо, за своїм арсеналом техніки, має як спільні, так і відмінні риси у порівнянні із самбо. Під час боротьби у стійці, як і в самбо, дозволяється здійснювати захоплення суперника за руки та корпус. Також рекомендовано надавати перевагу точному кистьовому захопленню за рукави, відворіт (закот) та пояс. Проте, відповідно до актуальних правил, заборонено брати захоплення нижче поясу. Крім того, в дзюдо здійснюється акцент на боротьбі в положенні класичного захвату. Це положення являє собою кистьовий захват правого рукава та такий самий захват лівої сторони відвороту (для лівші – лівого рукава та правої сторони відвороту). Усі інші способи захвату (наприклад «правий рукав-права сторона відвороту», «правий рукав-пояс на спині», тощо) вважаються некласичними. Цей момент є принципово важливим – у класичному захваті дзюдока (традиційна назва людини, яка практикує дзюдо) може тривалий час шукати вигідну позицію для кидка. У некласичних захватах є обмеження у часі – не більше 3 секунд для здійснення кидка. У дзюдо прийнято використовувати класичну японську термінологію. Відповідно, всі технічні дії та їх групи мають традиційну японську назву. Арсенал кидків у дзюдо має назву «Наге-ваза». В рамках цього розділу виділяють наступні групи кидків: «Аші-ваза» (техніка боротьби ногами), «Коші-ваза» (техніка кидків через стегно), «Те-ваза» (техніка кидків руками), «Ката-ваза» (техніка кидків через плече), «Сутемі-ваза» (техніка кидків з падінням). Під час боротьби у партері, відповідно до актуальних правил, дозволяється утримувати суперника на лопатках, здійснювати больові прийоми на руки та задушливі прийоми. Здійснювати больові прийоми на ноги заборонено. Арсенал технік у партері має назву «Не-ваза». У рамках цього розділу виділяють «Осаекомі-ваза» (техніка утримань), «Шіме-ваза» (техніка задушливих прийомів), «Кансецу-ваза» (техніка больових прийомів) [3].

У контексті розробки та запровадження інтегрованої програми з фізичного виховання на основі дзюдо та самбо важливо здійснити раціональний підпір технічного арсеналу з обох видів єдиноборств. Нижче автори даної публікації

наводять пропонований перелік технік, які доцільно запроваджувати у програму фізичного виховання для студентів, яка побудована на основі інтеграції дзюдо та самбо (таблиця 1).

Таблиця 1.

Перелік технік дзюдо та самбо, які доцільно вивчати студентами першого року навчання

Розділ технік	**Дзюдо**	**Самбо**
Техніка боротьби у стійці	1. Сасае-Цурі-Комі-Аші (переднє підсікання) 2. О-Учі-Гарі (зачеп з середини) 3. Де-Аші-Бараі (бокове підсікання)	1. Кидок через стегно 2. Задня підніжка із захоплення рукава та відвороту 3. Кидок захватом за п'яту
Техніка боротьби у партері	1. Хон-Кеза-Гатаме (утримання з боку з захватом голови та руки під плече, захист та звільнення від нього) 2. Тате-Шіхо-Гатаме (утримання зі сторони ніг сидячи верхи, захист та звільнення від нього) 3. Камі-Шіхо-Гатаме (утримання з боку голови з захватом за пасок, захист та звільнення від нього) 4. Йоко-Шіхо-Гатаме (утримання поперек, захист та звільнення від нього) 5. Ката-Джюджи-Джиме (удушення передпліччям захватом за комір, захист та звільнення від нього) 6. Хадака-джіме (задушливий ззаду плечем та передпліччям з упором в потилицю, захист та звільнення від нього)	1. Важіль ліктя через стегно руки (атакуючий збоку від суперника, який лежить на спині) 2. Важіль ліктя захватом руки ногами сідаючи (атакуючий верхи на супернику, який лежить на животі) 3. Вузол руки (атакуючий збоку від суперника, який лежить на спині) 4. Важіль коліна (атакуючий збоку ніг суперника, який лежить на спині) 5. Защемлення ахілового сухожилля (атакуючий збоку ніг суперника, який лежить на спині) 6. Вузол коліна (атакуючий збоку від суперника, який лежить на спині)

Найперше - важливо визначити оптимальну кількість технік для засвоєння протягом певного періоду навчання. Для групи першого курсу навчання, яка складається із студентів, що не мають досвіду тренувань у рамках тих, чи інших єдиноборств мінімальний обсяг занять має становити 2 заняття тривалістю 90 хвилин кожне. Оптимальна кількість технік боротьби у стійці становить 6 кидків (3 техніки дзюдо та 3 техніки самбо). Оптимальна кількість технік боротьби у партері становить 12 прийомів (6 технік дзюдо, 6 технік самбо).

Із технічного арсеналу дзюдо доцільно обрати 3 варіанти підсікань, для того, щоб зумовити падіння суперника у всіх можливих напрямках – назад, уперед та убік. Для боротьби лежачи необхідно обрати 4 основні варіанти утримань суперника на лопатках та 2 варіанти задушливих прийомів [3].

Із технічного арсеналу самбо доцільно обрати 3 кидка, які також зумовлювали б падіння суперника у різних напрямках, але за своїм характером відрізнялися від дистанційних підсікань із арсеналу дзюдо. Для боротьби лежачи варто обрати 3 варіанти больових прийомів на руку та три варіанти больових прийомів на ногу [7].

Авторська позиція полягає у тому, що така комбінація технік є раціональною та збалансованою. Дистанційні підсікання у рамках арсеналу дзюдо доповнюються щільними кидками із арсеналу самбо та кидком з використанням захоплення ноги. Таким чином студенти зможуть отримати базові навички боротьби у стійці за правилами обох видів спорту. Підсікання активно використовуються як у дзюдо, так і у самбо – це базові техніки боротьби. Кидок через стегно та задня підніжка – також реалізуються у обох єдиноборства. Виняток становить лише кидок захватом за п'яту, який можна застосовувати лише у самбо. Важливо, що кидки, які вивчатимуться із арсеналу дзюдо можуть бути ефективно зав'язані у комбінації із кидками з арсеналу самбо (приклад – кидок захопленням за п'яту від техніки Де-Аші-Бараі). Таким чином не залежно від того якому єдиноборству присвячене конкретне заняття прогрес боротьби у стійці відбуватиметься у рамках обох напрямків.

Стосовно боротьби лежачи – техніки утримань суперника із арсеналу дзюдо також є основними способами проведення утримання і за правилами самбо. Тому вивчення цих прийомів зумовлює прогрес в обох видах спорту. Техніки задушливих прийомів можуть бути використані лише у рамках дзюдо. Техніки больових прийомів на руки з арсеналу самбо з успіхом можуть використовуватися і під час боротьби у рамках дзюдо. Техніка больових прийомів на ноги може бути застосована тільки під час боротьби за правилами самбо. Таким чином, зумовлюється збалансований прогрес навичок боротьби у положенні лежачи як в дзюдо, так і в самбо.

Висновки. Інтеграція дзюдо та самбо для розробки нової програми фізичного виховання для студентів – є перспективним напрямком педагогічної роботи. Техніки дзюдо та самбо є взаємно доповнюваними, прогрес в одному єдиноборстві зумовлює прогрес в іншому єдиноборстві. Чітко видно перспективу розробити програму, яка дозволить студентам першого року навчання опанувати базову техніку боротьби із дзюдо та самбо. Подальша розробка окресленої педагогічної проблематики є дуже актуальною та своєчасною.

Література

1.2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior / A. D. Okely et al. Sports medicine and health science. 2021. URL: https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001 (date of access: 19.04.2025).

2.Вплив засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти / Д. Дзензелюк та ін. Науковий часопис українського державного університету імені Михайла Драгоманова. серія 15. 2020. № 7(127). С. 66–72.

3.Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексєєв та ін. Міністерство молоді та спорту України. Офіційний вебпортал. URL: https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu.

4.Лебединець Л., Мельниченко О. Вплив фізичних навантажень на когнітивний розвиток юних дзюдоїстів. Біологічні дослідження – 2020 : Зб. наук. пр. Житомир, 2020. С. 459–462.

5.Масенко Л., Мельниченко О. Вплив занять японськими бойовими мистецтвами на психологічний стан та властивості нервової системи дітей. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку : матеріали XVI Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ; Тампере, 07 груд. 2021 р., м. Київ;Тампере, 7 груд. 2021 р. 2021. С. 172–178.

6.Мозолев О. Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). Physical culture and sport: scientific perspective. 2023. № 4. С. 50–64. URL: https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7 (дата звернення: 19.04.2025).

7.Самбо: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / С. Матвєєв та ін. Міністерство молоді та спорту України. Офіційний вебпортал. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2017/progrpdf

References

1.Okely, A. D., Kontsevaya, A., Ng, J., & Abdeta, C. (2021). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. Sports Medicine and Health Science. https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001

2.Dzenzeliuk, D., Pylypchuk, P., Zahura, F., & Kandilov, I. (2020). Vplyv zasobiv borotby sambo na fizychne zdorovia studentiv pid chas navchannia u zakladakh vyshchoi osvity. Naukovyi chasopys ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. seriia 15, (7(127)), 66–72.

3.Dziudo: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti, spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliu ta sportyvnykh klubiv / A. F. Aleksieiev ta in. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy. Ofitsiinyi vebportal. URL: https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu.

4.Lebedynets, L., & Melnychenko, O. (2020). Vplyv fizychnykh navantazhen na kohnityvnyi rozvytok yunykh dziudoistiv. U Biolohichni doslidzhennia, s. 459–462.

5.Masenko, L., & Melnychenko, O. (2021). Vplyv zaniat yaponskymy boiovymy mystetstvamy na psykholohichnyi stan ta vlastyvosti nervovoi systemy ditei. U Suchasni aspekty modernizatsii nauky: stan, problemy, tendentsii rozvytku s. 172–178. HO "VANDT".

6.Mozolev, O. (2023). Monitorynh stanu fizychnoho zdorovia studentskoi molodi: porivnialnyi analiz 2016-2023 rr.. Physical culture and sport: scientific perspective, (4), 50–64. https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.

7.Sambo: navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti / S. Matvieiev ta in. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy. Ofitsiinyi vebportal. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2017/programma-dussh.pdf.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).18
УДК: 004.9:519.22/.25:37.011.2:796.077.5

Ільків О.С.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри інформатики, кінезіології та кіберспорту,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0003-0864-4794
Матвіїв В.І.
викладач кафедри інформатики, кінезіології та кіберспорту,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0001-9418-0388
Ясінський А.М.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри математичного моделювання,
Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
https://orcid.org/0000-0002-1894-1314

«КОМП'ЮТЕРНА ТЕХНІКА І МАТЕМАТИЧНА СТАТИСТИКИ» ЯК ЗАСІБ ІННОВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЗВО ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті здійснено аналіз науково-методичної літератури та узагальнено підходи до тлумачення поняття «інновації» в контексті фізичної культури, спорту та здоров'я людини. Інновації, як складова будь-якої професійної галузі, стають об'єктом аналізу, дослідження та практичного впровадження і виникають у процесі підготовки майбутніх фахівців під час вивчення загальноосвітніх, базових і професійно орієнтованих дисциплін.

Розкрито організаційні та методичні засади проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Комп'ютерна техніка і математична статистика», спрямованих на формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання, спорту і здоров'я людини до впровадження інноваційних технологій у професійну діяльність, а також наведено приклад практичного використання електронних таблиць MS Excel як ефективного інструменту для розв'язання математико-статистичних задач різного рівня складності, що сприяє розвитку математичної та інформаційної культури студентів і формуванню їхньої інноваційної компетентності.

***Ключові слова**: інноваційна компетентність, фахівці, персональні комп'ютери, лабораторні роботи, електронні таблиці.*

Ilkiv Oksana, Matviyiv Vasyl, Yasinskyi Andrii «Computer technology and mathematical statistics» as a means of forming innovative competence in higher education institutions of physical culture and sports. *The article analyzes scientific and methodological literature and summarizes approaches to interpreting the concept of "innovation" in the context of physical culture, sports, and human health. Innovations, as an integral part of any professional field, become subjects of analysis, research, and practical implementation, emerging in the process of training future specialists during the study of general, basic, and professionally oriented disciplines.*

The use of information technologies, in particular personal computers, in the process of professional training opens up new opportunities for improving the quality of education. This is achieved through the integration of academic disciplines, intensification of the educational process, a differentiated approach to students, a focus on their professional interests, and consideration of individual characteristics. Students are able to independently choose the level of material complexity, its stylistic presentation, and the sequence of study. With the help of personal computers, they can not only solve assigned tasks but also receive explanations and algorithms for their implementation. This creates conditions for modeling real professional situations and making well-grounded decisions.

The article reveals the organizational and methodological foundations of conducting laboratory classes in the discipline "Computer Technology and Mathematical Statistics," which are aimed at developing the readiness of future specialists in physical education, sports, and human health to implement innovative technologies in their professional activities. The variety of topics and tasks of the laboratory work contributes to the activation of students' cognitive activity, which determines the multifaceted nature of methodological approaches to conducting classes. An example is given of the practical use of MS Excel spreadsheets as an effective tool for solving mathematical and statistical problems of various levels of complexity, which contributes to the development of students' mathematical and information culture and the formation of their innovative competence.

***Keywords:** innovative competence, specialists, personal computers, laboratory work, Excel spreadsheets.*

Постановка проблеми. Сучасні суспільні та соціальні трансформації в Україні, що відбуваються в контексті реалізації інноваційної політики, зумовлюють необхідність активного впровадження інновацій у педагогічну практику. Це, у свою чергу, передбачає постійний пошук ефективних підходів до оптимізації навчального процесу.

Актуальною вимогою сьогодення є підготовка фахівців, здатних оперативно приймати рішення, адаптуватися до змін, прогнозувати розвиток подій та ефективно організовувати свою професійну діяльність. Це вимагає науково обґрунтованої підготовки кадрів фізкультурної галузі з опорою на сучасні освітні технології.

Використання інноваційних технологій сьогодні має загальнодержавне значення. Одним із ключових завдань закладів вищої освіти (ЗВО) є надання студентам знань і формування у них навичок ефективної роботи з комп'ютерною технікою. Інтенсифікація та індивідуалізація освітнього процесу, підвищення якості професійної підготовки студентів на основі активного використання персонального комп'ютера (ПК) сприяють розвитку навичок моделювання, стимулюють логічне мислення і пізнавальну активність. Це надає викладачеві змогу не лише контролювати рівень засвоєння знань, а й гнучко коригувати методику навчання, забезпечуючи її ефективність.

Інновації, як складова будь-якої професійної галузі, стають об'єктом аналізу, дослідження та практичного впровадження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «інновація» вперше з'являється в працях культурологів XIX століття, де воно використовувалося для опису процесу інтеграції елементів однієї культури в іншу. Основоположниками сучасної теорії інновацій вважаються німецькі науковці В. Зомбарт, Й. Шумпетер, В. Метчерніх, які розглядали це поняття в контексті соціально-економічних та технологічних змін. В Україні можливість застосування цієї концепції ще раніше обґрунтував К. Д. Ушинський [14].

Інноваційні процеси в освіті стали предметом спеціального дослідження з кінця 1950-х років, охоплюючи всі нововведення, що проникають у освітню систему. В Україні інтерес до інновацій в освіті активізувався у 1980-х роках у зв'язку з необхідністю створення нової галузі знань в умовах постійного оновлення системи освіти [6].

Інновація — це явище, що поєднує в собі суперечності між новим і традиційним, процес модернізації, реформування або створення принципово нових рішень. Основні напрями інноваційної діяльності включають: створення нового, сприймання новизни та її практичне застосування [13].

Інноваційна діяльність в Україні регламентується Законом України № 3534-IX від 13 січня 2024 року «Про пріоритетні напрями інноваційної діяльності в Україні», що визначає напрями інноваційної діяльності, які мають на меті забезпечення національної та економічної безпеки, розвиток високотехнологічного виробництва, створення екологічно чистої продукції та розширення експортного потенціалу.

Інновації в освітньому процесі є логічним та динамічним явищем, спрямованим на вирішення суперечностей між традиційною системою та потребами в оновленій освіті. Інноваційна діяльність у сфері освіти — це процес упровадження новизни з метою підвищення якості підготовки конкурентоспроможних фахівців [3].

Педагогічні інновації, які є результатом творчої діяльності науковців і практиків, сприяють інтеграції української освіти у світовий освітній простір, усуненню функціональної неграмотності та створенню умов для професійного самоствердження випускників.

Інноваційний процес охоплює формування, розвиток і реалізацію нових підходів до змісту та організації освітнього процесу. Важливо розуміти, що саме вважається новим, які його ознаки та критерії ефективності. На думку І. Ф. Ісаєва, ключовими критеріями педагогічних інновацій є новизна, оптимальність, результативність та можливість творчого застосування в масовій освітній практиці [9].

У ЗВО сучасні інноваційні підходи до навчання поділяються на технологічний та пошуковий. Технологічний підхід передбачає відтворення навчального циклу з повторюваними результатами, тоді як пошуковий ґрунтується на творчому пошуку нових знань і способів дій [13].

Освітні інновації мають багатокомпонентну структуру і поділяються на:

- освітньо-педагогічні — спрямовані на вдосконалення форм і методів навчання;
- освітньо-наукові — стимулюють пошук нових знань та підвищення наукового рівня;
- освітньо-культурні — змінюють культуру навчального процесу та розвивають творчість;
- освітньо-професійні — орієнтовані на посилення професійної підготовки.

Інновації в педагогічному процесі можуть впроваджуватись у будь-який його компонент — зміст, цілі, організацію, контроль, або в систему загалом [3].

Питанням розвитку інновацій у вітчизняній освіті присвячено праці таких вчених, як В. Андрущенко, В. Биков, С. Гончаренко, І. Дичківська, І. Каленюк, О. Левченко, В. Кремень, І. Зязюн та інші. Вони сформували теоретичну базу досліджень інновацій, визначили етапи їх впровадження та структуру інноваційного процесу.

Велику увагу взаємозв'язку інноваційної діяльності з розвитком новітніх інформаційних технологій в освіті приділяють такі дослідники, як М. Жалдак, А. Ясінський, Н. Франчук, Г. Михалін, О. Гокунь, В. Бойчук, Р. Гуревич, М. Кадемія, М. Козяр, О. Спірін, Н. Морзе, І. Теплицький, С. Литвинова, та інші.

Оновлення освіти є безперервним процесом, темпи якого змінюються залежно від соціального контексту та його загострення. В умовах сьогодення зростає значення інновацій у змісті, формах та методах вищої освіти, що зумовлює потребу у міждисциплінарних дослідженнях у цій сфері.

Інноваційну компетентність ми розглядаємо як здатність фахівця впроваджувати новації, аналізувати і обґрунтовувати результати професійної діяльності, впроваджувати наукові рекомендації та передовий педагогічний досвід.

Мета статті — висвітлити доцільність формування інноваційних компетентностей в організації занять із дисципліни "Комп'ютерна техніка і математична статистика" у ЗВО спортивного галузі та проілюструвати це на конкретних прикладах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань інновацій у фізичній культурі, спорті та здоров'ї людини;

2. Розкрити організаційні та методичні особливості проведення лабораторних занять з «Компютерної техніки і математичної статистики» у ЗВО спортивної галузі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, математико-статистичний аналіз результатів з використанням ПК.

Розвиток інноваційної діяльності у ЗВО значною мірою залежить від того, як студенти сприймають новітні методи навчання. Їх позитивне ставлення може слугувати поштовхом до інноваційної активності викладачів і запровадження змін, а самі студенти з часом здатні стати ініціаторами інновацій у різних сферах суспільного життя [1].

Основне завдання інноваційного навчання полягає у стимулюванні розвитку творчих здібностей майбутніх фахівців, стимулювання їх ініціативності та креативності, залучення до самостійної пошукової діяльності з використанням комп'ютерних технологій. Тому така система освіти має базуватися на партнерських відносинах між викладачем і студентом, які діють не як пасивні виконавці навчального процесу, а як рівноправні його учасники. Студент повинен бути центральною фігурою навчання — не лише об'єктом педагогічного впливу, а й активним його суб'єктом.

Ключовим чинником впровадження інноваційного підходу у професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини є широке застосування сучасних інформаційних технологій, зокрема засобів комп'ютерної техніки. Вони не просто доповнюють традиційне навчання, а виступають інструментом для засвоєння як базових, так і професійно орієнтованих дисциплін, формуючи основу фахової освіти [1; 2; 4; 5; 15].

Відповідно до Закону України «Про Національну програму інформатизації», інформаційна технологія визначається як цілеспрямована система інформаційних процесів із використанням засобів обчислювальної техніки, що забезпечує швидкий обробіток і пошук даних, доступ до інформації незалежно від місця її розташування [12].

Застосування інформаційних технологій, зокрема персонального комп'ютера у процесі професійної підготовки відкриває нові можливості для підвищення якості освіти. Це досягається шляхом інтеграції навчальних дисциплін, інтенсифікації навчального процесу, диференційованого підходу до студентів, орієнтації на їх професійні інтереси та врахування індивідуальних особливостей. Студенти мають змогу самостійно обирати рівень складності матеріалу, його стилістичне оформлення та послідовність вивчення. За допомогою ПК вони можуть не лише розв'язувати поставлені завдання, а й отримувати пояснення і алгоритм їх виконання. Це створює умови для моделювання реальних професійних ситуацій і прийняття обґрунтованих рішень [4; 15].

Формування готовності до інноваційної діяльності у майбутніх фахівців відбувається у процесі засвоєння загальноосвітніх, фундаментальних та професійно орієнтованих дисциплін. Особливо ефективним у цьому сенсі є курс "Комп'ютерна техніка і математична статистика", а організація лабораторних занять дозволяє студентам не лише засвоювати нову інформацію, але й дозволяє їм практично застосовувати знання для підвищення результативності освітнього процесу.

Результативність навчання значною мірою залежить від гармонійного поєднання теоретичного матеріалу з практичною діяльністю, а також від рівня інтелектуальної активності студентів в процесі освітньої діяльності. Науково доведено, що засвоєння знань відбувається ефективніше тоді, коли студент розв'язує завдання, що потребують відкриття нової інформації або її переосмислення. Інтелектуальні задачі, які виникають у складних навчальних ситуаціях, моделюють процес творчого мислення, сприяють його формуванню і розвитку як у межах аудиторної роботи, так і під час самостійного чи науково-дослідного навчання [11].

Процес навчання є творчим за своєю сутністю, тому його не можна повністю покласти на технічні засоби, зокрема на комп'ютери. Вони залишаються лише інструментами в руках викладача і студента, які спільно беруть участь в освітньому процесі.

Курс «Комп'ютерна техніка і математична статистика» дає можливість сформувати у студентів цілісне уявлення про методи математичної статистики та їхнє практичне застосування для аналізу спортивних вимірів із використанням сучасних комп'ютерних технологій. Він спрямований на розвиток математичної культури студентів, підвищенню їхньої комп'ютерної грамотності та формуванню прикладних умінь. В процесі підготовки до занять студенти самостійно аналізують, узагальнюють і прогнозують результати спортивної майстерності, фізичного розвитку, вплив оздоровчих методик фізичної терапії.

Лабораторні заняття з цього курсу створюють сприятливі умови для реалізації завдань інформаційної освіти у галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини. Вони сприяють формуванню навичок аналізу професійних ситуацій, ефективному використанню інформаційних ресурсів, вмінню працювати з великими обсягами даних, їх аналізувати та показувати результати у зручному форматі. Крім того, такі заняття розвивають здатність приймати зважені рішення в складних умовах, керувати власною поведінкою і взаємодіяти з іншими, а також формують інтерес до педагогічної самооцінки та вдосконалення професійної діяльності у навчальній, виховній, спортивній та дозвільній сферах, тобто застосуванню новизни.

Тематика лабораторних занять охоплює всі основні розділи даної дисципліни, що забезпечує системність у її засвоєнні. Викладач має змогу адаптувати зміст і завдання відповідно до матеріально-технічної бази кафедри: наявності комп'ютерів, лабораторного обладнання, можливості проведення спостережень тощо. За необхідності, організаційні форми та методи занять можуть змінюватися, а частина з них — виконуватися студентами самостійно.

Різноманітність тем і завдань лабораторних робіт сприяє активізації пізнавальної діяльності студентів, що зумовлює багатогранність методичних підходів до проведення занять. Серед основних методів, які використовуються під час лабораторних занять є: діалогове спілкування, робота з комп'ютером, використання електронних підручників, інтерактивна взаємодія викладача і студента, виконання самостійних розрахункових і творчих завдань, а також системний контроль знань.

Інноваційний підхід до організації лабораторних занять передбачає низку важливих вимог. Зокрема, кожне заняття має ґрунтуватися на попередньо виконаній самостійній роботі студентів, що включає вивчення рекомендованої

літератури, підручників та методичних матеріалів. Під час підготовки важливо встановлювати міжпредметні зв'язки між знаннями з комп'ютерної техніки та іншими дисциплінами — статистикою, економікою, біомеханікою, біохімією, теорією і методикою обраного виду спорту тощо. Доцільно також підбирати приклади з наукової літератури, а також із власного життєвого чи спортивного досвіду, що сприятиме більш глибокому розумінню матеріалу та його практичному застосуванню.

Так, наприклад, в процесі дослідження фізичного стану спортсменів використовувалися інструментальні системи для вимірювання, обробки та аналізу інформації (Expert Vision Analysis [EVA], Motion Analysis Corp., Vicon, Oxford Metrics, CODA, Charnwood Dynamics), функціональні можливості яких: вимірювання та аналіз рухової активності та моделювання біомеханіки людини; формування і ведення методичної та інформаційної документації у форматі бази даних; пошук та опрацювання результатів тестувань; оцінка ризику травматизму і медико-реабілітаційні відновлення. Це програмне забезпечення вирізняється зручним і доступним інтерфейсом, що забезпечує оперативне та точне внесення первинної статистичної інформації, формування описової статистики вибірки (зокрема, обчислення обсягу вибірки, середнього значення, похибки середнього, стандартного відхилення), а також можливість експорту (імпорту) отриманих даних до (з) спеціалізованих статистичних програмних продуктів (таких як SPSS, Statistica, Excel тощо) для поглибленого аналізу.

Для підвищення ефективності взаємодії з програмним продуктом рекомендовано здійснювати введення даних у табличному форматі, що дозволяє оптимізувати процес обробки інформації за рахунок використання функцій сортування та фільтрації. Такий підхід сприяє засвоєнню алгоритмів розв'язання статистичних задач і мінімізує рутинні дії з боку студентів.

Під час моделювання використовувалися емпіричні матеріали, що відповідали майбутній професійній діяльності здобувачів освіти. У ході навчального процесу студенти мали змогу ознайомитися з комп'ютерними програмними пакетами, адаптованими до виконання професійно орієнтованих завдань.

Враховуючи сучасні вимоги до виконання обчислень та побудови графіків і діаграм зручним є використання електронних таблиць MS Excel.Табличний процесор MS Excel відкриває широкі можливості для розв'язання математичних і статистичних задач різного рівня складності. Основне завдання викладача полягає в тому, щоб допомогти студентам усвідомити зміст поставленої задачі, оволодіти методами її розв'язання, а також навчитися ефективно застосовувати функціональні можливості табличного процесора. У такий спосіб формується як математична, так і інформаційна культура майбутніх фахівців, тобто формуються інноваційні компетентності.

Значний обсяг прикладних задач, які можна розв'язувати за допомогою Excel, пов'язаний із необхідністю виявлення загальних тенденцій змін показників у разі обмеженого доступу до інформації про вплив окремих факторів. У подібних ситуаціях з'являється потреба у побудові прогнозу на основі наявних даних, де роль єдиного фактора виконують числові значення самих показників. Для виявлення закономірностей розвитку і побудови обґрунтованих прогнозів достатньо провести аналіз рядів динаміки.

Одним із ключових інструментів Excel, що дає змогу ефективно працювати з такими задачами, є вбудовані засоби статистичної обробки даних, які забезпечують швидке та наочне представлення результатів аналізу. При виконанні завдання в MS Excel, студенти повинні знати основні характеристики роботи з електронною таблицею, зокрема, її структуру, типи даних, консолідацію даних, математичні, статистичні, фінансові функції, а також вміти будувати діаграми, робити підведення підсумків і прогнозування даних.

Наприклад, при вивченні теми «Статистичні гіпотези» студентам необхідно порівняти середні арифметичні двох зв'язаних вибірок і зробити висновок з прийняття тої чи іншої гіпотези.

Вихідні дані:

а) Xi(1) – результати стрибків у довжину до початку експерименту (обсяг вибірки n=30);

б) Xi(2) – результати стрибків у довжину після закінчення експерименту (обсяг вибірки n=30).

Розв'язання:

Формулюємо нульову гіпотезу: нова методика тренувань не дає очікуваного покращення результатів, різниця між показниками статистично незначуща ($p>0,05$).

Відповідно, альтернативна гіпотеза: нова методика тренувань має вплив на покращення результатів, різниця між показниками статистично значуща ($p<0,05$).

Здійснимо (покажемо) обчислення в MS Excel:

Для обчислення розрахункового значення t-критерію Стьюдента необхідно провести обчислення: суми і середнє арифметичне кожної вибірки, знайти різницю вимірів (до початку експерименту і після закінчення експерименту), їх суму і середнє арифметичне і на цій основі знайти різницю (di – dcep), квадрат різниці (di - dcep)2 .

№	Xi(1)	Xi(2)	d_i=Xi(1)-Xi(2)	d_i - dcep	(di - dcep)^2
	см	см	см	см	см^2
1	799	662	137	150,7	22700,44
2	636	688	-52	-38,3	1469,44
3	721	749	-28	-14,3	205,44
4	826	795	31	44,7	1995,11
5	654	687	-33	-19,3	373,78
6	702	784	-82	-68,3	4669,44
7	801	695	106	119,7	14320,11
8	754	805	-51	-37,3	1393,78

9	725	730	-5	8,7	75,11
10	685	725	-40	-26,3	693,44
11	724	750	-26	-12,3	152,11
12	781	801	-20	-6,3	40,11
13	685	700	-15	-1,3	1,78
14	805	805	0	13,7	186,78
15	765	785	-20	-6,3	40,11
16	784	792	-8	5,7	32,11
17	751	760	-9	4,7	21,78
18	798	800	-2	11,7	136,11
19	696	762	-66	-52,3	2738,78
20	801	802	-1	12,7	160,44
21	784	800	-16	-2,3	5,44
22	725	758	-33	-19,3	373,78
23	786	795	-9	4,7	21,78
24	695	731	-36	-22,3	498,78
25	784	785	-1	12,7	160,44
26	728	768	-40	-26,3	693,44
27	768	781	-13	0,7	0,44
28	683	721	-38	-24,3	592,11
29	729	765	-36	-22,3	498,78
30	786	790	-4	9,7	93,44
Сума	22361	22771	-410	0,0	54344,67
Середнє	745,4	759,0	-13,7		

Обчислити:
а) Дисперсію різниці:

$$D_d = \frac{\sum_{i=1}^{n} (d_i - \bar{d})^2}{n-1} =$$

б) Стандартну похибку середньої різниці:

$$S_{\bar{d}} = \sqrt{\frac{D_d}{n}} =$$

в) Розрахункове значення t-критерію Стьюдента:

$$t_{\alpha,\nu розр} = \frac{\bar{d}}{S_{\bar{d}}} =$$

Парний двовибірковий t-тест для середніх

	Xi(1)	*Xi(2)*
Середнє	745,37	759,03
Дисперсія	2508,24	1726,033
Спостереження	30	30
Кореляція Пірсона	0,56719403	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	29	
t-статистика	**-1,729**	
P(T<=t) одностороннє	0,04720377	
t критичне одностороннє	1,699127	
P(T<=t) двостороннє	0,09440754	
t критичне двостороннє	2,04522961	

З одержаних обчислень засобами математичних і статистичних формул в електронній таблиці MS Excel студенти роблять висновок: оскільки розрахункове значення t-критерію Стьюдента менше за табличне, то приймається нульова гіпотеза, тобто нова методика тренувань не дає очікуваного покращення результатів, різниця між показниками статистично незначуща (p>0,05).Використання табличного процесора MS Excel у навчальному процесі сприяє не лише закріпленню алгоритму розв'язку задачі, а і звільняє студентів від рутинного обчислення. Це дозволяє їм зосередити увагу на суті завдання, логіці його розв'язання та сприяє розвитку таких важливих якостей, як уважність, точність, організованість і критичне мислення. Паралельно формуються стійкі практичні навички роботи з ПК.

Інтеграція персонального комп'ютера в навчальні розрахунки є логічною складовою підготовки до курсових і дипломних робіт, а також при виконанні науково-дослідницької діяльності [13; 15].

Лабораторні роботи з дисципліни «Комп'ютерна техніка і математична статистика» не лише ілюструють теоретичні положення, а й активізують процес усвідомленого засвоєння комп'ютерних знань. Вони формують основу для особистісно орієнтованого підходу в професійній діяльності, що є ключовою характеристикою інноваційної діяльності роботи педагога.

У своїй педагогічній діяльності ми прагнемо оцінювати на кожному лабораторному занятті не лише рівень знань з теми, а й здатність студента застосовувати їх для розвитку логічного мислення, самостійного пошуку рішень та особистісного професійного зростання. Такий підхід спонукає майбутніх фахівців шукати нові, ефективні форми та методи удосконалення освітнього процесу.

Якісно сплановані лабораторні заняття, поєднані в єдину методичну систему, сприяють глибокому засвоєнню знань, формуванню творчого мислення, позитивної мотивації до навчання, умінню організовувати інтелектуальну працю, самостійності та активності, що є ключовими особистісними якостями сучасного студента.

Навчальний курс «Комп'ютерна техніка і математична статистика» від початку проєктувався як інтерактивна дисципліна. Така спрямованість цієї навчальної дисципліни пояснюється специфікою її змісту і передбачає активне використання міжпредметних зв'язків, що надає їй унікальності серед інших дисциплін.

Висновки. Інновації в освіті — це природне і необхідне явище, що відображає динаміку розвитку освітнього простору та відповідає вимогам сучасності. Їх впровадження дозволяє подолати суперечності між традиційною освітньою моделлю та потребами у якісно новій системі підготовки фахівців. Ключова риса інновацій полягає в їх здатності підвищувати професійний рівень як викладачів так і студентів та розширювати інноваційні горизонти освітнього середовища у ЗВО.

Оволодіння сучасними інформаційними технологіями є невід'ємною умовою формування інноваційної компетентності майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання, спорту і охорони здоров'я. Зокрема, лабораторні заняття з комп'ютерної техніки виступають важливим інструментом інтенсифікації навчального процесу, його індивідуалізації, підвищенню рівня контролю знань, а також забезпечують ефективну роботу з емпіричними даними та аналітичне опрацювання результатів експериментів.

Перспективами подальших досліджень з метою підвищення мотивації студентів до навчання та розвитку професійної самореалізації буде розробка творчих, проблемно-орієнтованих завдань для лабораторних робіт із курсу "Комп'ютерна техніка і математична статистика", які призначені для студентів з поглибленими знаннями з математичної статистики та інформаційних технологій.

Література

1.Биков В. Ю. Інноваційний розвиток засобів і технологій систем відкритої освіти / В. Ю. Биков // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2012. – Вип. 29. – С. 32–40.

2.Бойчук В. М., Уманець В. О. Комп'ютерно орієнтовані технології у художньо-графічній підготовці студентів педагогічних закладів вищої освіти напряму підготовки «професійна освіта» / В. М. Бойчук, В. О. Уманець // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2018. – № 63. – С. 81–94.

3.Вацеба О. М., Куценко О. В. Підготовка науково-педагогічних кадрів – важливий складник діяльності вищих навчальних закладів фізкультурного профілю / О. М. Вацеба, О. В. Куценко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2008. – Т. 2. – С. 142–146.

4.Гокунь О. О., Жалдак М. І., Машбиць Ю. І. та ін. Основи інформаційних технологій навчання / О. О. Гокунь, М. І. Жалдак, Ю. І. Машбиць та ін. – Кривий Ріг: Видавничий відділ КДПУ, 2001. – 210 с.

5.Інформаційно-комунікаційні технології в професійній освіті майбутніх фахівців: монографія / за ред. Р. С. Гуревича. – Львів: ЛДУ БЖД, 2012. – 380 с.

6.Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: підручник / І. М. Дичківська. – 2-ге вид, допов. – Київ: Академвидав, 2012. – 352 с.

7.Інновації в сучасній освіті / О. А. Дубасенюк // Інновації в освіті: інтеграція науки і практики: зб. наук.-метод. праць / за заг. ред. О. А. Дубасенюк. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – С. 12–28.

8.Жалдак М. І. Система підготовки вчителя до використання інформаційно-комунікаційних технологій в навчальному процесі / М. І. Жалдак // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 2: Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання. – 2011. – № 11. – С. 3–15.

9.Ісаєв І. Ф. Професійно-педагогічна культура як предмет наукового дослідження / І. Ф. Ісаєв // Теоретичні питання культури, освіти та виховання. – 2010. – № 42. – С. 143–147. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tpkov_2010_42_40.

10. Ільків О., Матвіїв В. Інформатика та комп'ютерна техніка (з елементами математичної статистики): навч. посіб. / О. Ільків, В. Матвіїв.
– Львів: ЛДУФК, 2010. – 329 с.

11. Ільків О. С. Інноваційна діяльність як основа професійної діяльності / О. С. Ільків // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвропейського нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2013. № 1(21). С. 48–51.

12. Про національну програму інформатизації: Закон України від 04.02.1998р. № 74/98-ВР. – Режим доступу: http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/08.html.

13. Пасічник О. Сучасні технології навчання як засіб самореалізації студентів в освітньому середовищі ЗВО / О. Пасічник // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2019. № 69. С. 162–166.

14. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання / К. Д. Ушинський. М., 1950. Т. 8. 600 с.

15. Ясінський А., Ільків О. Використання комп'ютерних технологій з метою формування фахових компетентностей майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти // Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Рівне, 25–26 листопада 2021 р.) / МЕГУ імені академіка С. Дем'янчука. Рівне: Гельветика, 2021. Ч. 3. С. 71–74.

References

1.Bykov, V. Y. (2012). Innovative development of tools and technologies of open education systems. *Modern Information Technologies and Innovative Teaching Methods in Training Specialists: Methodology, Theory, Experience, Problems*, (29), 32–40. Kyiv–Vinnytsia: Planer.

2.Boichuk, V. M., and Umanets, V. O. (2018). Computer-oriented technologies in the artistic and graphic training of students of pedagogical higher education institutions in the field of "professional education". *Information Technologies and Learning Tools*, 63, 81–94.

3.Vatseba, O. M., and Kutsenko, O. V. (2008). Training of scientific and pedagogical staff as an important component of the activity of higher educational institutions of physical culture. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society: Collection of Scientific Papers of Lesya Ukrainka Volyn National University*, 2, 142–146.

4.Gokun, O. O., Zhaldak, M. I., Mashbyts, Y. I., et al. (2001). *Fundamentals of Information Technology in Education*. Kryvyi Rih: Publishing Department of KDPU.

5.Gurevych, R. S., Kademiya, M. Yu., and Koziar, M. M. (Eds.). (2012). *Information and communication technologies in the professional education of future specialists: Monograph*. Lviv: Lviv State University of Life Safety.

6.Dychkivska, I. M. (2012). *Innovative Pedagogical Technologies* (2-nd ed., revised and supplemented). Kyiv: Akademvydav.

7.Dubaseniuk, O. A. (Ed.). (2014). Innovations in modern education. In *Innovations in education: Integration of science and practice: Collection of scientific and methodological papers* (pp. 12–28). Zhytomyr: Publishing House of Zhytomyr Ivan Franko State University.

8.Zhaldak, M. I. (2011). System of teacher training for the use of information and communication technologies in the educational process. *Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Series 2: Computer-Oriented Learning Systems*, (11), 3–15.

9.Isaiev, I. F. (2010). Professional and pedagogical culture as an object of scientific research. *Theoretical Issues of Culture, Education and Upbringing*, (42), 143–147. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tpkov_2010_42_40

10. Ilkiv, O., and Matviiv, V. (2010). *Informatics and Computer Technology (with Elements of Mathematical Statistics): Textbook*. Lviv: Lviv State University of Physical Culture.

11. Ilkiv, O. S. (2013). Innovative activity as the basis of professional activity. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society: Collection of Scientific Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University*, 1(21), 48–51.

12. Verkhovna Rada of Ukraine. (1998). *On the National Informatization Program: Law of Ukraine dated 04.02.1998, No. 74/98-VR*. http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/08.html

13. Pasichnyk, O. (2019). Modern learning technologies as a means of student self-realization in the educational environment of higher education institutions. *Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Series 5. Pedagogical Sciences: Realities and Prospects*, (69), 162–166.

14. Ushynskyi, K. D. (1950). *Man as an Object of Education* (Vol. 8).

15. Yasinskyi, A., and Ilkiv, O. (2021). Use of computer technologies for the formation of professional competencies of future preschool education institution teachers. In *Research of innovations and prospects for the development of science and technology in the 21st century: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference* (Rivne, November 25–26, 2021) (Part 3, pp. 71–74). Rivne: Helvetika.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).19
УДК 796.01:612

Ковальчук Г. Я.,
к. б. н., доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін, географії та екології
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
http://orcid.org/0000-0002-5261-8422
Лупак О. М.,
к. с.-г. н., доцент кафедри медико-біологічних дисциплін,
географії та екології
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
http://orcid.org/0000-0002-1969-8643
Філь В.М.,
к. б. н., доцент, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін, географії та екології
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0003-4770-5633

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Анотація. *У статті проаналізовано показники експрес-оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров'я старшокласників за методикою Г. Л. Апанасенка. У дослідженні брали участь 84 учні (40 дівчат і 44 хлопці) віком 16–17 років. З'ясовано, що 9,1% хлопців і 15% дівчат мають низький рівень фізичного здоров'я, 47,7% і 40% – нижчий за середній, 38,7% і 42,5% – середній, і лише у 4,5% хлопців та 2,5% дівчат виявили рівень соматичного здоров'я вищий за середній. Натомість високого рівня здоров'я не зафіксовано у жодного з досліджуваних учнів. "Безпечним" рівнем здоров'я володіє лише незначна кількість досліджуваних осіб (3,6%), у групі ризику перебуває майже половина усіх учнів (40,5%), тоді як 55,9% – у групі з "небезпечним" рівнем здоров'я.*

Ключові слова*: показники здоров'я, рівень соматичного здоров'я, старшокласники.*

Kovalchuk Halyna, Lupak Oksana, Vitalii Fil. ANALYSIS OF INDICES OF THE LEVEL OF SOMATIC HEALTH OF HIGH SCHOOL STUDENTS. *The problem of preserving the health of the growing generation in Ukraine has always been actual, but it acquired special significance during the period of the full-scale war of the russian federation on the territory of our state. The article analyzes the indices of express assessment of the level of physical (somatic) health of high school students using the method of H. L. Apanasenko. The usage of this method allows a comprehensive consideration of both anthropometric indices and ones of the functional state of the cardiovascular, respiratory and muscular systems of the body. 84 students, 16–17-year old ones (40 girls and 44 boys) took part in the study. All subjects were measured using standard methods of height, body weight, vital capacity, hand strength, systolic blood pressure, resting heart rate and underwent Martine-Kushelevsky's functional test (heart rate recovery time after 20 sit-ups in 30 seconds). It was found that 9.1% of boys and 15% of girls have a low level of physical health. 47.7% and 40% – below average, 38.7% and 42.5% – average, and only 4.5% of boys and 2.5% of girls have a level of somatic health above average. However, a high level of health was not recorded in any of the studied students. Only a small number of the studied individuals (3.6%) have a "safe" level of health, almost half of all students (40.5%) are in the risk group, while 55.9% are in the group with a "dangerous" level of health. The results of quantitative assessment of the level of physical health of students make it possible to identify risk groups, the reasons for low indices, contribute to lifestyle correction and preservation of schoolchildren's health.*

Keywords: *health indices, level of somatic health, high school students*.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Проблема збереження здоров'я зростаючого покоління в Україні завжди була актуальною, але особливого сенсу вона набула в період повномасштабної війни російської федерації на території нашої держави. Загальновідомо, що майбутній розвиток і благополуччя суспільства суттєво залежить від здоров'я дітей та підлітків [1]. На підставі багаточисельних досліджень можна стверджувати про стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку учнів, що пояснюється впливом різноманітних соціально-економічних, біологічних, екологічних чинників та недостатньою ефективністю профілактичних заходів [3; 16].

Якщо до початку війни на здоров'я школярів негативно впливали гіподинамія, нераціональне харчування, недотримання режиму дня і сну, шкідливі звички, порушення санітарно-гігієнічних умов навчання та зниження ефективності просвітницької роботи щодо ведення здорового способу життя, то після 24 лютого 2022 року до цього переліку додались такі фактори, як відсутність безпеки, повітряні тривоги, загроза обстрілів, значне погіршення екологічної ситуації, знищення спортивної інфраструктури тощо [6; 13]. За даними Державної служби якості освіти кількість учнів, які почуваються тривожно і напружено, за останній рік збільшилася майже у два рази [14]. У школярів з'явилися розлади сну, проблеми з апетитом, знизилась успішність у школі [15].

Підлітковий вік є особливо важливим, оскільки саме у цьому періоді відбуваються суттєві соціальні, фізичні та психологічні зміни та закладаються основи здоров'я дорослої людини. Освіта покликана сприяти зміцненню здоров'я учнів, формування у них здоров'язбережувальної компетентності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню стану здоров'я дітей та підлітків присвячені численні роботи українських науковців. За результатами одного з досліджень, практично здоровими можна вважати лише 1,1% дітей, а середній показник кількості захворювань на одну дитину становить 2,5 [11]. Інші ж автори стверджують, що здоровими є 4–10% дитячого населення України [5]. Власні дослідження зафіксували низький та нижчий за середній рівні здоров'я у 47% ліцеїстів віком 15–16 років. Серед причин – недостатня рухова активність, порушення режиму сну, нездорове харчування, психоемоційний стан [9]. На проблему малорухомого способу життя більшості українських дітей і підлітків вказують також інші науковці [10; 12; 17].

За даними благодійного фонду Катерини Білоруської найпоширенішими хворобами дітей і підлітків віком до 17 років станом на 2021 р. були: зниження гостроти зору і слуху; порушення постави, сколіоз, порушення мови [15]. Результати обстеження іншої групи підлітків віком 12–17 років засвідчили, що найчастіше виявлялися розлади травної та ендокринної систем, нервово-психічної сфери, а також порушення з боку серцево-судинної системи [8]. О. Дмитроца та ін. [7] виявили, що стан здоров'я більшості підлітків (88%) перебуває за межами безпечного. За результатами обстежень С. Герасименко та ін. [4], 81,1% дівчат старших класів мали низький та нижчий за середній рівні здоров'я. З огляду на це, моніторинг рівня здоров'я учнів, аналіз показників здоров'я з метою його покращення є одним із першочергових завдань.

Мета дослідження полягала у визначенні рівня фізичного (соматичного) здоров'я учнів старших класів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 84 учні (40 дівчат і 44 хлопці) віком 16–17 років одного із закладів загальної середньої освіти м. Дрогобича.

Кількісну оцінку рівня соматичного здоров'я проводили за методикою Г. Л. Апанасенка [2]. У всіх обстежених осіб за стандарними методиками було визначено зріст, масу тіла, життєву ємкість легень, силу кисті, рівень систолічного артеріального тиску, частоту серцевих скорочень у спокої, проведено функціональну пробу Мартіне-Кушелевського (час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с).

Виклад основного матеріалу дослідження. Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я дає змогу комплексно врахувати антропометричні показники, показники функціонального стану серцево-судинної, дихальної і м'язової систем організму. Аналіз окремих показників функціонального стану організму особливо важливий, оскільки він є інформативним щодо виявлення груп ризику та донозологічної діагностики здоров'я.

Під час проведення дослідження встановлено, що у більшості старшокласників (81%) індекс маси тіла відповідає середньому рівню, що вказує на гармонійність їх статури та найменші ризики для здоров'я. Аналіз цього показника за гендерною ознакою засвідчив, що у 40% дівчат його рівень нижчий за середній (табл.1).

Таблиця 1

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я учнів

Показники оцінки функціонального стану організму	**Рівень соматичного здоров'я**									
	низький		**нижчий за середній**		**середній**		**вищий за середній**		**високий**	
	Кількість учнів, %									
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Індекс маси тіла	0	0	0	40	100	60	0	0	0	0
Життєвий індекс	22,7	20	22,7	7,5	9,1	47,5	9,1	17,5	36,4	7,5
Силовий індекс	18,2	12,5	6,8	82,5	65,9	5	9,1	0	0	0
Індекс Робінсона	0	0	18,2	45	22,7	5	54,6	47,5	4,5	2,5
Час відновлення ЧСС	0	0	0	0	0	0	4,5	17,5	95,5	82,5
Загальна оцінка рівня здоров'я	9,1	15	47,7	40	38,7	42,5	4,5	2,5	0	0

Примітка: Х – хлопці, Д - дівчата

Про рівень функціональних можливостей апарату зовнішнього дихання можна робити висновки за показниками життєвого індексу (ЖІ). З'ясовано, що високим рівнем ЖІ характеризується 36,4% хлопців і лише 7,5% дівчат, вищим за середній – 9,1% і 17,5% відповідно, середнім – 9,1% і 47,5%, нижчим за середній – 22,7% і 7,5%, і низьким практично однакова кількість – 22,7% хлопців і 20% дівчат (табл.).

За отриманими результатами можемо стверджувати, що у 75% досліджуваних хлопців показники силового індексу відповідають середньому та вищому за середній рівень, тоді як у більшості дівчат (95%) – низькому й нижчому за середній рівень.

У наших дослідженнях індекс Робінсона, що характеризує функції серцево-судинної системи, виявився для 59,1% (n=26) хлопців і 50% (n=20) дівчат вищим за середній та високим; для 22,7% (n=10) хлопців і лише 5% (n=2) дівчат – середнім і для 18,2% (n=8) хлопців та 45% (n=18) дівчат – нижчим за середній (табл.).

Найвищі рівні мали показники функціональної проби Мартіне-Кушелевського. У більшості досліджуваних осіб (89,3%) фіксували високий рівень, у решти (10,7%) – рівень вищий за середній (табл.).

Аналіз отриманих кількісних значень показників оцінки функціонального стану організму дає змогу констатувати, що 9,1% (n=4) хлопців і 15% (n=6) дівчат мають низький рівень здоров'я; 47,7% (n=21) хлопців і 40% (n=16) дівчат – нижчий за середній; 38,7% (n=17) хлопців і 42,5% (n=17) дівчат – середній і лише у 4,5% (n=2) хлопців та 2,5% (n=1) дівчат рівень соматичного здоров'я – вищий за середній (рис.1).

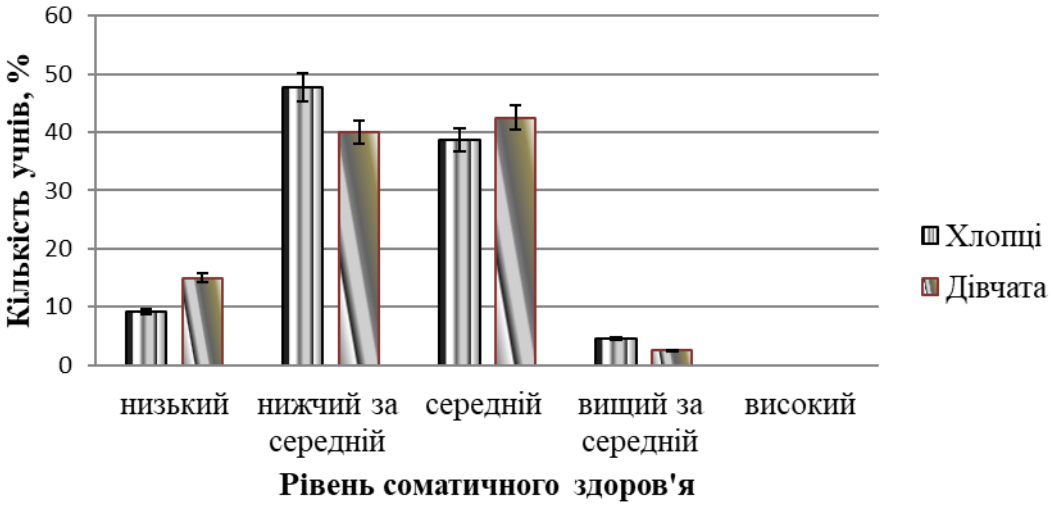


Рис.1. Кількісний розподіл учнів на групи за результатами експрес-оцінки рівня їх соматичного здоров'я

Відповідно до кількісної оцінки рівня здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка обстежених осіб розподіляють на три групи: "здорові" або "безпечний рівень" (IV, V групи), "група ризику" або "третій стан" (III група) і "хворі" або "небезпечний рівень" (I, II групи).

Встановлено, що "безпечним" рівнем здоров'я володіють лише 3 учні з усіх досліджуваних осіб (3,6%). 34 учні (40,5%), що характеризуються середнім рівнем соматичного здоров'я можна віднести до "групи ризику", тоді як 55,9% (47 учнів, з яких 25 хлопців і 22 дівчат) – у групу з "небезпечним" рівнем здоров'я.

Висновки. Стан здоров'я учнівської молоді є своєрідним барометром соціального благополуччя суспільства, тому моніторинг рівня соматичного здоров'я старшокласників є особливо важливим. За результатами проведеного аналізу показників рівня соматичного здоров'я учнів з'ясовано, що 9,1% хлопців і 15% дівчат мають низький рівень фізичного здоров'я; 47,7% і 40% відповідно – нижчий за середній; 38,7% і 42,5% – середній і лише у 4,5% хлопців та 2,5% дівчат рівень соматичного здоров'я – вищий за середній. Високого рівня здоров'я не зафіксовано у жодного з досліджуваних учнів. "Безпечним" рівнем здоров'я володіє лише 3,6% досліджуваних осіб, у "групі ризику" перебуває майже половина усіх учнів (40,5%), тоді як 55,9% – у групі з "небезпечним" рівнем здоров'я.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. У майбутньому планується охоплення моніторинговими дослідженнями більшої кількості учнів не лише старших класів, а й інших вікових категорій та аналіз отриманих показників рівня здоров'я з метою їх покращення.

Література

1.Антипкін Ю. Г., Волосовець О. П., Майданник В. Г., Березенко В. С., Моісеєнко Р. О., Виговська О. В. та ін. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни (частина 1). *Здоров'я дитини*. 2018; 13(1):1-11. doi:10.22141/2224-0551.13.1.2018.127059.

2.Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рекомендації КМАПО ім. П. Л. Шупика. К., 2000. 12 с.

3.Ареф'єв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21–23.

4.Герасименко С. Ю., Павлишин Я. П. Рівень соматичного здоров'я дівчат старшого шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць.* Харків, 2018. С.33–37.

5.Гуменюк С. В. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія "Педагогіка, соціальна робота".* 2013. Вип. 26. С. 55–57.

6.Даниленко Г. М., Страшок Л. А.,Сидоренко Т. П., Ісакова М. Ю., Завеля Е. М., Водолажський М. Л., Єщенко А. В. Проблемні питання стану та розвитку шкільної та підліткової медицини: світові тренди та виклики сучасності. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*. 2024. № 1–2. С. 27–30.

7.Дмитроца О. Р., Коржик О. В., Демчук В. І. Вплив дистанційного навчання на адаптаційні можливості організму школярів. *Охорона здоров'я дітей та підлітків.* 2023. № 1–2. С. 69–75.

8. Кашкалда Д. А., Рак Л. І., Кашіна-Ярмак В. Л., Сухова Л. Л. Особливості стану стрес-регулюючих систем у підлітків залежно від адаптаційних можливостей. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*. 2024. № 1–2. С. 13–17.

9. Ковальчук Г. Я., Лупак О. М. Оцінка адаптаційних можливостей та рівня фізичного здоров'я учнів ліцею. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2017. Вип. 5 К (86). С. 147–151.

10. Коц В. П., Коц С. М. Характеристика функціональних показників серцево-судинної системи організму дітей шкільного віку. *Біологія та валеологія.* 2016. №18. С.125–134. DOI: 10.5281/zenodo.16.

11. Майданник В. Г. Перспективи розвитку клінічної педіатрії в XXI столітті. *Педіатрія, акушерство та гінекологія*. 2002. № 1. С. 8–12.

12. Рак Л. І., Кашіна-Ярмак В. Л., Єщенко А. В. Фізична активність підлітків в умовах соціальних обмежень. *Сучасна педіатрія. Україна*. 2023. Вип. 5(133). С. 39–46. DOI: 10.15574/SP.2023.133–.39.

13. Страшок Л. А., Даниленко Г. М., Завеля Е. М., Ісакова М. Ю., Єщенко А. В. Про перспективи розвитку шкільної медицини в Україні. *Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини*. 2022. Вип. 2. С. 11–16. URL: https://dx.doi.org/10.15407/internalmed2022.02.011.

14. Тесленко М. М., Касян К. А. Розвиток внутрішнього локусу контролю задля зниження тривожності у підлітків. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*. 2024. № 1–2. С. 31–33.

15. Як змінився стан здоров'я дітей за час війни: результати першого великого дослідження щодо фізкультури та спорту. URL: https://rubryka.com/2023/09/07/yak-zminyvsya-stan-zdorov-ya-ditej-za-chas-vijny-rezultaty-pershogo-velykogo-doslidzhennya-shhodo-fizkultury-ta-sportu/.

16. Sitovskyi A., Maksymchuk B., Kuzmenko V. et al. Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development. *Journal of Physical Education and Sport* (JPES). 2019. Vol.19 (3). Art 222. P. 1532–1543. DOI:10.7752/jpes.2019.03222.

17. Weres A., Baran J., Czenczek-Lewandowska E., Leszczak J., Mazur A. The association between steps per day and blood pressure in children. *Sci Rep*. 2022. 12(1):1422. DOI: 10.1038/s41598-022-05497-0.

References

1. Antypkin, Yu. H., Volosovets, O. P., Maidannyk, V. H., Berezenko, V. S., Moiseienko, R. O., Vyhovska, O. V. ta in. (2018). Stan zdorovia dytiachoho naselennia – maibutnie krainy (chastyna 1). *Zdorovia dytyny*. 13(1):1-11. doi:10.22141/2224-0551.13.1.2018.127059.

2. Apanasenko, H. L., Volhina, L. N., & Bushuiev, Yu. V. Ekspres-skryninh rivnia somatychnoho zdorovia ditei ta pidlitkiv : metod. rekomendatsii KMAPO im. P. L. Shupyka. K., 2000. 12 s.

3. Arefiev, V. H. (2011). Zdorovia pidlitkiv i rukhova aktyvnist. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Dnipropetrovsk. № 2. S. 21–23.

4. Herasymenko, S. Yu., & Pavlyshyn, Ya. P. (2018). Riven somatychnoho zdorovia divchat starshoho shkilnoho viku. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia. Zbirnyk naukovykh prats*. Kharkiv. S.33–37.

5. Humeniuk, S. V. (2013). Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii v systemi osvity. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia "Pedahohika, sotsialna robota".* Vyp. 26. S. 55–57.

6. Danylenko, H. M., Strashok, L. A.,Sydorenko, T. P., Isakova, M. Yu., Zavelia, E. M., Vodolazhskyi, M. L., & Yeshchenko, A. V. (2024). Problemni pytannia stanu ta rozvytku shkilnoi ta pidlitkovoi medytsyny: svitovi trendy ta vyklyky suchasnosti. *Okhorona zdorovia ditei ta pidlitkiv*. № 1–2. S. 27–30.

7. Dmytrotsa, O. R., Korzhyk, O. V., & Demchuk, V. I. (2023). Vplyv dystantsiinoho navchannia na adaptatsiini mozhlyvosti orhanizmu shkoliariv. *Okhorona zdorovia ditei ta pidlitkiv*. № 1–2. S. 69–75.

8. Kashkalda, D. A., Rak, L. I., Kashina-Yarmak, V. L., & Sukhova, L. L. (2024). Osoblyvosti stanu stres-rehuliuiuchykh system u pidlitkiv zalezhno vid adaptatsiinykh mozhlyvostei. *Okhorona zdorovia ditei ta pidlitkiv.* № 1–2. S. 13–17.

9. Kovalchuk, H. Ya., & Lupak, O. M. (2017). Otsinka adaptatsiinykh mozhlyvostei ta rivnia fizychnoho zdorovia uchniv litseiu. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 5 K (86). S. 147–151.

10. Kots, V. P., & Kots, S. M. (2016). Kharakterystyka funktsionalnykh pokaznykiv sertsevo-sudynnoi systemy orhanizmu ditei shkilnoho viku. *Biolohiia ta valeolohiia.* № 18. S.125–134. DOI: 10.5281/zenodo.16.

11. Maidannyk, V. H. (2002). Perspektyvy rozvytku klinichnoi pediatrii v KhKhI stolitti. *Pediatriia, akusherstvo ta hinekolohiia.* № 1. S. 8–12.

12. Rak, L. I., Kashina-Yarmak, V. L., & Yeshchenko, A. V. (2023). Fizychna aktyvnist pidlitkiv v umovakh sotsialnykh obmezhen. *Suchasna pediatriia. Ukraina.* Vyp. 5(133). S. 39–46. DOI: 10.15574/SP.2023.133–.39.

13. Strashok, L. A., Danylenko, H. M., Zavelia, E. M., Isakova, M. Yu., & Yeshchenko, A. V. (2022). Pro perspektyvy rozvytku shkilnoi medytsyny v Ukraini. *Skhidnoievropeiskyi zhurnal vnutrishnoi ta simeinoi medytsyny.* Vyp. 2. S. 11–16. URL: https://dx.doi.org/10.15407/internalmed2022.02.011.

14. Teslenko, M. M., & Kasian, K. A. (2024). Rozvytok vnutrishnoho lokusu kontroliu zadlia znyzhennia tryvozhnosti u pidlitkiv. *Okhorona zdorovia ditei ta pidlitkiv.* № 1–2. S. 31–33.

15. Iak zminyvsia stan zdorov'ia ditei za chas viiny: rezultaty pershoho velykoho doslidzhennia shchodo fizkultury ta sportu. URL: https://rubryka.com/2023/09/07/yak-zminyvsya-stan-zdorov-ya-ditej-za-chas-vijny-rezultaty-pershogo-velykogo-doslidzhennya-shhodo-fizkultury-ta-sportu/.

16. Sitovskyi, A., Maksymchuk, B., Kuzmenko, V. et al. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development. *Journal of Physical Education and Sport* (JPES). Vol. 19 (3). Art 222. P. 1532–1543. DOI:10.7752/jpes.2019.03222.

17. Weres, A., Baran, J., Czenczek-Lewandowska, E., Leszczak, J., & Mazur, A. (2022). The association between steps per day and blood pressure in children. *Sci Rep*. 12(1):1422. DOI: 10.1038/s41598-022-05497-0.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).20
УДК: 796.035:316.628-053.6(045)

Ковтун А.О.
кандидат біологічних наук, доцент
https://orcid.org/0000-0003-0604-7400
Кошелева О.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
https://orcid.org/0000-0002-9085-6800
Демідова О.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
https://orcid.org/0000-0002-8524-5095
Український державний університет науки і технологій,
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро

МОТИВАЦІЯ ХЛОПЦІВ-ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

У роботі досліджено мотивацію підлітків до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю за допомогою анкетування. Було виявлено значний інтерес хлопців підліткового віку до занять силовими вправами. Було показано, що пріоритетними мотивами до таких занять є покращення зовнішності та підвищення рівня фізичної підготовленості. При цьому провідним стимулом до занять для підлітків була інформація отримана з соціальних мереж, а основною перешкодою до них – нестача часу. Серед бажаних організаційних аспектів таких занять були такі: використання елементів змагання, відстеження власного прогресу та музичний супровід.

***Ключові слова**: мотивація, підлітки, фізична рекреація, рухова-активність, оздоровчий фітнес.*

***Kovtun Alla, Kosheleva Olena, Demidova Oksana. Motivation of adolescent boys to engage in health-enhancing recreational physical activity.** The study investigates the motivation of adolescents to engage in health-enhancing recreational physical activity using a questionnaire-based survey method. A significant interest among male adolescents in strength training has been identified. The findings indicate that the primary motives for such activities are improving physical appearance and enhancing physical fitness. The leading stimulus for engagement was information obtained from social media, while the main barrier was a lack of time. Among the preferred organizational aspects of such activities were the incorporation of competitive elements, progress tracking, and musical accompaniment.*

***Keywords:** motivation, adolescents, physical recreation, motor activity, health fitness.*

Постановка проблеми. Підлітковий вік є критичним періодом формування організму, коли відбувається активний фізичний і гормональний розвиток. При цьому регулярні фізичні навантаження сприяють формуванню м'язової системи та опорно-рухового апарату, стимулюють вироблення гормонів росту й тестостерону у хлопців, покращують стан серцево-судинної і дихальної систем. Тому мотивація до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю визначає сталість занять і рівень фізичної активності, що має довгостроковий вплив на здоров'я [3, 7].

Фахівці вказують [2, 7], що підлітковий вік характеризується високою емоційною нестабільністю, пошуком ідентичності та підвищеною чутливістю до впливу соціального оточення. Тому регулярні заняття підлітків оздоровчо-рекреаційною руховою активністю можуть підвищувати рівень впевненості в собі та самооцінку, зменшувати стрес та тривожність, сприяти формуванню дисциплінованості та відповідальності. Вивчення мотивації до таких занять покращить використання фізичної рекреації для досягнення зазначених цілей.

Враховуючи, що сучасне суспільство стикається з проблемою малорухливого способу життя дітей та зменшення їхньої рухової активності через гаджети, комп'ютерні ігри та соціальні мережі, дослідження мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом допоможе розробити ефективні програми їхнього заохочення до таких занять, знайти оптимальні методи залучення дітей до здорового способу життя, знизити ризики гіподинамії та пов'язаних із нею хвороб [1; 3; 9].

Заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю можуть запобігти багатьом захворюванням, таким як ожиріння, сколіоз, порушення постави, серцево-судинні хвороби тощо [6]. Однак надмірне чи неправильне тренування може теж мати негативні наслідки. Дослідження мотивації підлітків до оздоровчо-рекреаційних занять допоможе знайти баланс між інтересами підлітків і безпечними фізичними навантаженнями [8; 9;10].

Аналіз літературних джерел. Вивчення мотивації підлітків до систематичних занять фізичною культурою та спортом – одна з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності. Останнім часом з'явилося багато наукових робіт [1; 4; 5; 8; 10] щодо мотивації підлітків до фізкультурно-спортивної діяльності, серед яких дослідження Г. Безверхньої (2016), С. Калитки (2016), Л. Іванченка (2018), С. Сембрата (2024) та інших.

Науковці Цюпак Ю. і співавт. (2019) вказують, що рівень інтересу до фізичного виховання й спорту в підлітків невисокий. З віком у дітей середнього шкільного віку простежується тенденція до зниження інтересу до систематичних занять фізичними вправами [9].

В багатьох наукових дослідженнях [1; 5; 10] провідними мотивами до занять фізичною культурою для підлітків вказується можливість поліпшити стан здоров'я, мати гарну будову тіла, підвищити фізичну підготовленість, оволодіти

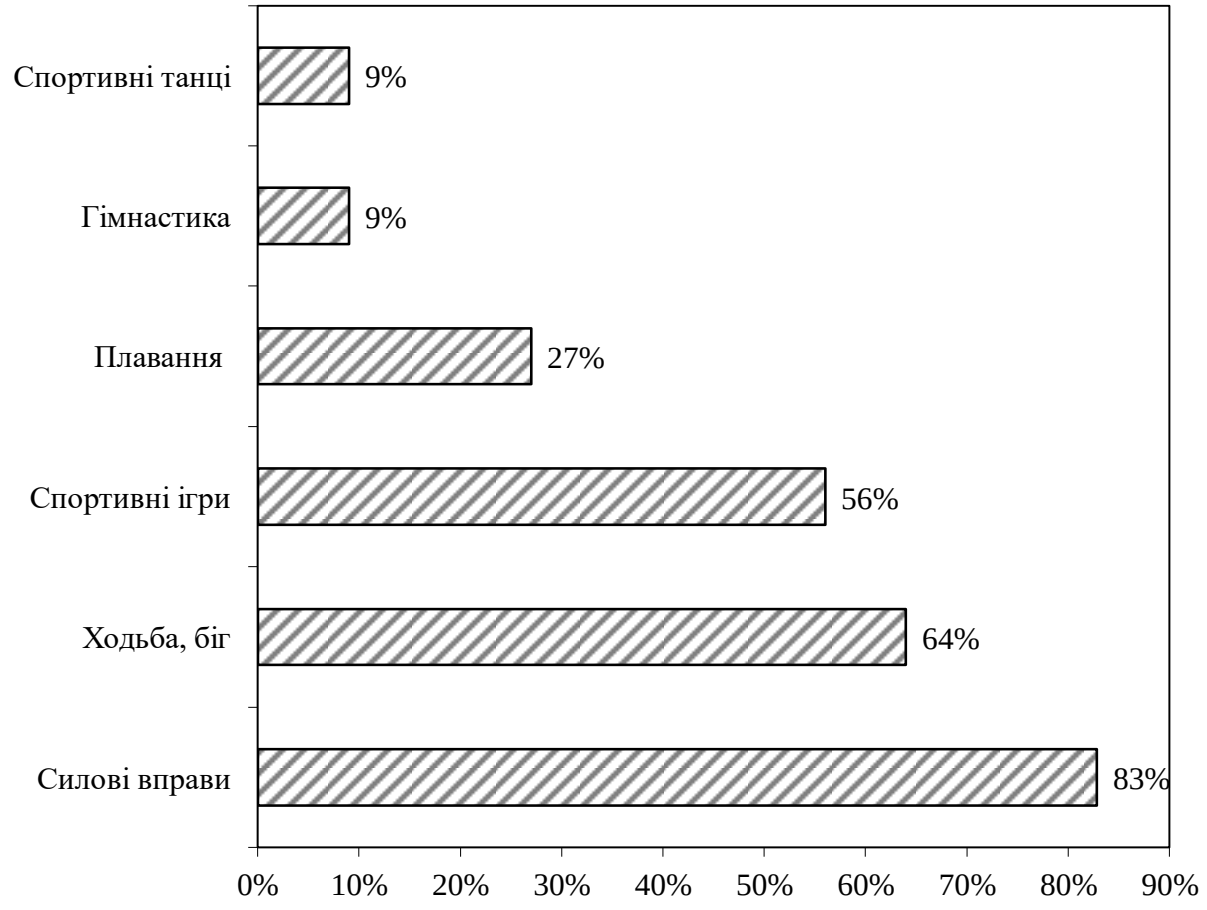
технікою фізичних вправ та отримати добрі оцінки. Водночас підкреслюється [1; 9], що більшість школярів обмежує свою рухову активність тільки обов'язковими уроками фізичної культури та заповнює вільний час діяльністю, яка не має нічого спільного з активним дозвіллям і руховою активністю. Тому великий інтерес представляє собою виявлення мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у тих підлітків, які активно займаються фізичною культурою у вільний час в системі оздоровчого фітнесу, який є важливим сучасним компонентом оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета статті – дослідити мотивацію, яка спонукає підлітків до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в системі оздоровчого фітнесу.

У дослідженні застосовували методи теоретичного аналізу наукової літератури, узагальнення практичного досвіду щодо цієї теми. Для виявлення мотивації, яка спонукає підлітків до занять оздоровчим фітнесом, було розроблено анкету та проведено анкетування. У дослідженні взяли участь підлітки 14-16 років (25 хлопців), що відвідують протягом 1-2 років спортивно-оздоровчий комплекс «Акваторія» м. Дніпра.

Виклад основного матеріалу дослідження. Опитування підлітків 14-16 років показало, ще серед видів рухової активності, яка їм подобається силовий фітнес займає перше місце (рис. 1). При цьому серед фізичних якостей, що бажають розвинути підлітки, рейтинг за спаданням розподіляється наступним чином: сила (100%), витривалість (64%), швидкість (46%), координація (27%), гнучкість (1%).

Отримані факти можна пояснити тим, що у підлітковому віці відбувається значний гормональний сплеск, зокрема у хлопців підвищується рівень тестостерону, який сприяє розвитку м'язової маси, впевненості та бажанню домінувати. Такий процес є еволюційним механізмом, який спрямований на покращення конкурентоспроможності у соціальному середовищі. Крім того, у хлопців-підлітків, спостерігається прагнення до розвитку сили, оскільки це може бути підсвідомим сигналом про здатність захищати себе і потенційного партнера. Не слід забувати і про те, що сучасна масова культура, зокрема фільми, соціальні мережі, реклама тощо, активно просуває ідеали фізично привабливого та сильного тіла. Підлітки часто сприймають ці образи як еталон справжнього чоловіка.



Р

ис. 1. Інтереси підлітків до видів рухової активності

Дослідження пріоритетних мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у підлітків виявило (табл. 1), що у більшості такими мотивами були покращення зовнішності (82%) та підвищення рівня фізичної підготовленості (73%). Бажання підлітків бути зовнішньо привабливими і фізично підготовленими – це, ймовірно, комплексна взаємодія біологічних інстинктів, психологічних потреб і соціального контексту. Воно є природною частиною

процесу дорослішання, яка допомагає підліткам формувати свою ідентичність і знаходити своє місце в соціальній структурі.

Таблиця 1

Мотиви підлітків до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю

Мотиви	% підлітків
Покращення зовнішності	82
Підвищення рівня фізичної підготовленості	73
Зміцнення здоров'я	56
Емоційне задоволення	37
Приємне спілкування	27
Перемога у змаганнях	27

Стимулами до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю для підлітків була інформація отримана з соціальних мереж (46%), приклад спортивних кумирів (28%), сімейне виховання (9%), компанія друзів (9%), порада вчителя (9%). Лідерство соціальних мереж можна пояснити тим, що у підлітковому віці активізуються зони головного мозку, відповідальні за емоції та соціальну взаємодію, що робить підлітків більш чутливими до схвалення та реакцій інших. Алгоритми соцмереж підлаштовують контент так, щоб викликати якомога більше емоційних відгуків, що може змінювати поведінку та сприйняття себе. Часте порівняння з іншими та вплив ідеалізованих образів можуть впливати на самооцінку, емоційний стан і спосіб мислення підлітків. Тому слід враховувати, що вплив соціальних мереж на підлітків може бути як позитивним, так і негативним.

У 36% опитуваних хлопців перешкоди для занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю були відсутні, що вказує на високий рівень мотивації до занять такою руховою активністю. Інші підлітки відмітили такі перешкоди як нестача часу (27%), відсутність інтересу, недоступність тренажерного залу, недостатня підтримка родини або друзів, страх отримати травму (по 9%). На наш погляд, перешкода у вигляді нестачі часу може бути викликана великими обсягами навчального навантаження у школі.

Ми також провели дослідження організації занять оздоровчим фітнесом, яка подобається підліткам. Було встановлено, що більшість підлітків мають бажання мати тренера під час занять. Так, 55% хлопців зазначили, що займатися з тренером дуже важливо, 27% хлопців відмітили, що наявність тренера є бажаною, і тільки 18% хлопців сказали, що можуть займатися самостійно. На нашу думку, бажання займатися під керівництвом кваліфікованого фахівця непрямо показує недостатність знань хлопців про науково-методичні особливості занять. В даному випадку наявність фітнес-тренера буде сприяти мотивації підлітків до силового фітнесу та підвищить ефективність оздоровчих тренувань.

Опитані хлопці-підлітки обирають або індивідуальні заняття оздоровчим фітнесом (46%), або заняття ним в малих групах (46%). Для 8% підлітків не має значення форма занять. Ймовірно зареєстроване явище, свідчить про потребу у персоналізованому підході та комфортному навчально-тренувальному середовищі у колі друзів.

Додатковими організаційними факторами, що підвищують ефективність занять оздоровчим фітнесом, хлопці вважають такі: елементи змагання (36%), власний прогрес (36%) та музичний супровід (28%).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що вивчення мотивації підлітків до оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливим для розробки ефективних методів залучення дітей до здорового способу життя, зниження ризику хронічних захворювань і формування позитивних звичок, що вплинуть на їхнє майбутнє. Проведене опитування виявило, що 83% хлопців-підлітків цікавляться силовими вправами. При цьому 100% хлопців бажають розвинути м'язову силу. Головними мотивами до занять оздоровчим фітнесом вони називають покращення зовнішності (82%) та підвищення рівня фізичної підготовленості (73%). Найбільшим стимулом для таких занять є інформація отримана з соціальних мереж (46%), а найбільшою перешкодою – нестача часу (27%). Заняття оздоровчим фітнесом для підлітків мають бути організовані з урахуванням їхніх потреб у підтримці тренером, індивідуальному підході, а також включати елементи змагання, відстеження власного прогресу та музичний супровід для підвищення мотивації та ефективності тренувань.

Перспективи подальших досліджень полягає у науковому обґрунтуванні сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій підлітків в системі оздоровчого фітнесу.

Література

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. Умань: ВПЦ "Візаві", 2016. 223 с.

2. Демідова О. Особливості психічного стану дітей середнього шкільного віку при різних формах навчання в умовах воєнного стану / О. Демідова, А. Ковтун, І. Степанова, А. Максимов, Д. Найко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2024. – №2. – С. 38-48.

3. Демідова О. Фізична активність дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання / О. Демідова, І. Степанова, А. Ковтун, Н. Чекмарьова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2023. – №2. – С. 20-32.

4. Іванченко Л. П. Методика формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом / Л. П. Іванченко, В. М. Пристинський, С. Г. Іванченко, Т. М. Пристинська // Молодий вчений. – 2018. – № 2 (54). – С. 623-625.

5. Калитка С. Мотивація підлітків до занять спортом / С. Калитка, В. Ребрина, А. Бухвал, В. Тарасюк, О. Грабовський // Фізичне виховання. Спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 1 (33). – С. 81-86.

6. Ковтун А.О. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти / А.О. Ковтун, О.О.. Кошелева, О.М. Демідова. Дніпро: ПДАФКіС, 2024. 142 с.

7. Литвиненко О. О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект) : монографія / О. О. Литвиненко. Х.: «В ДЕЛЕ», 2021. 351 с.

8. Сембрат С. Організація освітньої технології формування у підлітків позитивної мотивації до занять фізичною культурою / С. Сембрат, В. Троценко, О. Ходико // Інноватика у вихованні. – 2024. – Вип. 20. – С. 120-128.

9. Цюпак Ю. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків / Ю. Цюпак, Т. Цюпак, І. Васкан, О. Швай, Л. Гнітецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2(46). С. 48–54.

10. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні / О. В. Язловецька. // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2024. № 215. С. 313-318.

Reference

1. Bezverkhnia H. V. (2016).Motivation for physical education and sports among schoolchildren and students: monograph / H. V. Bezverkhnia, V. V. Tsybulska, H. I. Honchar. Uman: VPTs "Vizavi",. 223 p.

2. Demidova O.(2024). Peculiarities of the mental state of middle school children in various forms of education under martial law / O. Demidova, A. Kovtun, I. Stepanova, A. Maksymov, D. Naiko // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №2. P. 38-48.

3. Demidova O. (2023). Physical activity of middle and high school age children in distance learning conditions / O. Demidova, I. Stepanova, A. Kovtun, N. Chekmarova // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №2. P. 20-32.

4. Ivanchenko L. P. (2018).Methodology for developing motivation in adolescents for systematic physical education and sports / L. P. Ivanchenko, V. M. Prystynskyi, S. H. Ivanchenko, T. M. Prystynska // Molodyi vchenyi..№ 2 (54). – P. 623-625.

5. Kalytka S. (2016). Motivating teenagers to do sports / S. Kalytka, V. Rebryna, A. Bukhval, V. Tarasiuk, O. Hrabovskyi. Fizychne vykhovannia. Sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. № 1 (33). P. 81-86.

6. Kovtun A.O. (2024).Types of health and recreational physical activity: a textbook for students of higher education institutions / A.O. Kovtun, O.O.. Kosheleva, O.M. Demidova. Dnipro: PDAFKiS, 142 p.

7. Lytvynenko O. O.(2021). Formation of the adolescent personality (ontogenetic and dysontogenetic aspects): monograph.: «V DELE», 351 p.

8. Sembrat S. (2024). Organization of educational technology for the formation of positive motivation for physical education among adolescents / S. Sembrat, V. Trotsenko, O. Khodyko // Innovatyka u vykhovanni. Vyp. 20. P. 120-128.

9. Tsiupak Yu.(2019). Motor activity in the structure of motivational and value orientations of adolescents / Yu. Tsiupak, T. Tsiupak, I. Vaskan, O. Shvai, L. Hnitetskyi // Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. № 2(46). P. 48–54.

10. Yazlovetska O. V.(2024). The problem of forming students' motivation for physical education classes in secondary education institutions in Ukraine // Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohichni nauky. № 215. P. 313-318.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).21
УДК 378.015.31:796.5

Кондрацька Г.Д.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
вул. І.Франка, 24, Дрогобич, Україна
https://orcid.org/0000-0001-8856-1125

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Розкрито функції спортивно-туристичної діяльності освітньо-пізнавальну, розвивальну й спортивно-оздоровчу. Показано умови формування компетентності студентів: першою умовою є вивчення туристично-рекреаційного потенціалу території України та закордоння – природні туристичні ресурси (мінеральні води, клімат, озера, гори тощо), пам'ятки історії і культури. Другою умовою є організація туристично-краєзнавчої роботи: проведення практичних занять, екскурсії, туристичні мандрівки, злети, змагання, спортивне орієнтування, тощо. Третьою умовою є сучасні технології організації та проведення туристичних мандрівок (формування груп, кошторис, планування маршруту, інвентар, бівуак, організація змагань, звіт).

За результатами спостереження та аналізу освітнього процесу у ЗВО вивчено особливості планування процесу спортивно-туристичної роботи. Важливим кроком є формування здатності аналізувати туристично-рекреаційний потенціал території. Систематичний та послідовний підхід дає змогу навчити швидкому орієнтуванню на місцевості. Формує уміння працювати з картою та компасом. Самовдосконалення та самоорганізація поглиблює вміння (складання кошторису, підбір інвентаря, планування змагань та складання звіту). В залежності від мети використовувалися кілька різновидів туристичних мандрівок: масові, підготовчі та спортивні. Поглиблення фізичної підготовки. Виховання командного відчуття, патріотизму, дбайливого ставлення до природи у процесі, пропагування здорового способу життя.

Доведено, що в процесі підготовки студентів формується уміння аналізувати особисті вчинки, оцінювати дії, прагнути до самопізнання, самовиховання.

Ключові слова. *спортивний туризм, студенти, умови, підготовка, формування, компетентності.*

Halyna Kondratska Features of sports and tourism training in higher educational institutions.

The functions of sports and tourism activities are revealed: educational and cognitive, developmental, and sports and recreational. The conditions for the formation of students' competence are shown: the first condition is the study of the tourist and recreational potential of the territory of Ukraine and abroad - natural tourist resources (mineral waters, climate, lakes, mountains, etc.), historical and cultural monuments. The second condition is the organization of tourist and local history work: practical classes, excursions, tourist trips, rallies, competitions, orienteering, etc. The third condition is modern technologies for organizing and conducting tourist trips (group formation, estimates, route planning, inventory, bivouac, organization of competitions, report).

Based on the results of the observation and analysis of the educational process in higher education institutions, the peculiarities of planning the process of sports and tourism work were studied. An important step is to develop the ability to analyze the tourist and recreational potential of the territory. A systematic and consistent approach makes it possible to teach quick orientation on the terrain. It develops the ability to work with a map and compass. Self-improvement and self-organization deepens skills (making an estimate, selecting equipment, planning competitions and writing a report). Depending on the purpose, several types of tourist trips were used: mass, preparatory and sports. Improving physical fitness. Fostering team spirit, patriotism, respect for nature in the process, and promoting a healthy lifestyle.

It is proved that in the process of training students, the ability to analyze personal actions, evaluate actions, strive for self-knowledge, and self-education is formed.

Keywords. *Sports tourism, students, conditions, training, formation, competencies.*

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Особливість підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов'язана з засвоєнням певного обсягу знань з географії, туристичного краєзнавства, топографії, психології, безпеки життєдіяльності, фізичної культури, основ охорони здоров'я та інших дисциплін.

Сьогодні на початку XXI ст. туризм посідає значне місце в житті суспільства, є масовим явищем. Відтак варто зазначити, що туризм вважається не тільки прибутковою галуззю економіки багатьох країн, а й складовою частиною життя кожної людини.

Однак туризм не слід обмежувати лише сферою економіки, та комерційною діяльністю, адже крім цього туризм володіє не менш важливими для суспільства якостями та ознаками. Туризм є також сферою педагогічної і виховної діяльності, ефективним засобом освіти, виховання (патріотичного, трудового, екологічного, естетичного) та культурного розвитку.

За визначенням Всесвітньої туристичної організації (ВТО), туризм – це тимчасовий виїзд людей у вільний від роботи час з постійного місця проживання з оздоровчою, пізнавальною, спортивною, релігійною, освітньою метою. Туризм виконує ряд важливих функцій: рекреаційна (оздоровча); виховна; пізнавальна (освітня); просвітницька; екологічна; культурна. економічна та інші.

Спортивно-туристична підготовки, завжди приваблювала увагу як педагогів, так і фахівців з фізичної культури і спорту, які проводили дослідження у цій галузі: Булашев О.Я. [1], Пангелов Б.П., Пангелов Б.П. [5], Скрипченко І.Т. [7], Тімець О.В., Серебрій В.С., Грабовський Ю.А., Шипко А.Л. [8].

На думку, Грабовського Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В., спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами, що дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. За участь у спортивних походах можуть присуджуватися спортивні розряди і звання [2].

Формування особистісного простору студентів відбувається в умовах пізнання спортивно-туристичної роботи, що складає повне уявлення про послідовність і безперервність процесу навчання з історії розвитку туризму, організації масових туристичних заходів, туристичної картографії.

Постійний пошук нових підходів до якості освіти сучасного фахівця приводить до потреби визначення ефективних умов спортивно-туристичної підготовки у ЗВО.

Мета дослідження. Розкрити особливості спортивно-туристичної підготовки у ЗВО.

Методи та організація дослідження.

Учасники дослідження. У дослідженні брало участь 60 студентів, які вивчали дисципліну «Організація та методика спортивно-туристичної роботи» під час навчання у ЗВО. «Організація та методика спортивно-туристичної роботи» формує здатність у студентів забезпечувати рівень культури особистості, здатність організувати туристичну мандрівку, уміння проводити тренування та супроводження у змаганнях, організацію оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Також під час спортивно-туристичної роботи, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми, формується здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини.

Організація дослідження. Під час проведення практичних занять у ЗВО використовувалися спортивні споруди, спеціальне обладнання, інвентар та проведення туристичної мандрівки, що допомагає сформувати у студентів бажання та мотивацію до ведення здорового способу життя. Застосовування сучасних технології управління суб'єктами формує здатність до безперервного розвитку студента.

Методи дослідження. Під час проведення дослідження нами були використані такі методи, як спостереження, аналізу, бесіда, самоаналіз, тестування тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивно-туристична робота органічно увійшла в освітній процес сучасної школи. Вона виконує три основні функції: освітньо-пізнавальну, розвивальну й спортивно-оздоровчу. Кожний функціональний компонент несе в собі конкретні педагогічні цілі.

Для реалізації спортивно-туристичної роботи у ЗВО виникає потреба створити ефективні умови підготовки сучасного фахівця: першою умовою є вивчення туристично-рекреаційного потенціалу території України та закордоння – природні туристичні ресурси (мінеральні води, клімат, озера, гори тощо), пам'ятки історії і культури.

Другою умовою є організація туристично-краєзнавчої роботи: проведення практичних занять, екскурсії, туристичні мандрівки, злети, змагання, спортивне орієнтування, тощо.

Третьою умовою є сучасні технології організації та проведення туристичних мандрівок (формування груп, кошторис, планування маршруту, інвентар, бівуак, організація змагань, звіт).

За результатами спостереження та аналізу освітнього процесу у ЗВО визначено особливості планування процесу формування у студентів рівня компетентності зі спортивно-туристичної роботи. Важливим кроком є формування здатності аналізувати туристично-рекреаційний потенціал території (визначення маршруту). Навчити швидкому орієнтуванню на місцевості. Умінню працювати з картою та компасом. Виховувати почуття командної роботи, патріотизму, дбайливого ставлення до природи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи. Пропагувати здоровий спосіб життя.

Під час бесіди зі студентами з'ясовано, що цікавим моментом є вивчення процесу читання карти. Ознайомлення з об'єктами і деталями зображення, зіставленні їх у межах однієї карти або під час порівняння різних карт. Також важливо підкреслити, читання карт виконується з певною, метою - ознайомлення мандрівників з місцевістю, реґіоном, країною, районом майбутньої подорожі.

Для читання карт є знання спеціальних символів - умовних знаків. Умовні зображення на карті по масштабних географічних об'єктах (у тому числі туристично- краєзнавчих) досягаються саме через умовні знаки. Вміння читати будь-яку карту починається з вивчення азбуки карти - її умовних позначень. Усі умовні знаки, які використані при створенні карти, розшифровуються у легенді карти.

Існують різноманітні класифікації туристичних карт, але загалом їх можна поділити на такі види: оглядові карти – охоплюють географічні райони й одиниці адміністративного устрою. Туристичні плани міст – схеми екскурсійних маршрутів містом із вказанням усіх об'єктів туризму (музеї, готелі, ресторани, пам'ятки архітектури). Маршрутні картосхеми – території вздовж туристичних маршрутів (пішохідних, кінних, вело-, авто-, спелео-). Самодіяльний туризм розпочинається з візуального огляду і читання туристичної карти. Читання карти – це вміння в уяві переносити зображення з карти на місцевість і навпаки.

Таким чином студенти засвоїли вміння планувати мандрівку. Відтак на першому етапі тестування студентів з'ясовано їх рівень практичних вмінь з спортивно-туристичної роботи (див табл. 1).

Таблиця 1.

Рівень сформованості практичних вмінь з дисципліни «Організація та методика спортивно-туристичної роботи».

	Практичні заняття	І етап	ІІ етап
1.	Вміння формування груп	15(25%)	45 (75%)
2.	Вміння складання кошторису	17(28,3%)	40 (66,6%)
3.	Вміння планування маршруту	10(16,6%)	30 (50%)
4.	Вміння підбору інвентаря	20(33,3%)	50 (83,3%)
5.	Вміння вибору бівуаку	25(41,6%)	43(71,6%)
6.	Вміння організації змагань	19(16,6%)	35(58,3%)
7.	Вміння складати звіт	10(31,6%)	33(55%)

Тому другим завданням спортивно-туристичної підготовки студентів є організація мандрівки**:** навчання групового пересування їх видів, з метою фізичного удосконалення. Пізнання краю та місцевості (розробка карт та планування місця бівуаку). Самовдосконалення та самоорганізація (складання кошторису, підбір інвентаря, планування змагань та складання звіту). В залежності від мети використовувалися кілька різновидів туристичних мандрівок: масові, підготовчі та спортивні.

Спортивно-туристичні мандрівки - це групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер, тощо) різної складності за нормативний час. Мандрівки можуть бути організовані з таких видів спортивного туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, вітрильного, автомобільного.

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, в залежності від складності, протяжності і тривалості мандрівки поділяються на категорійні - з І до VІ категорії складності та не категорійні. До не категорійних мандрівок можна віднести мандрівки: складність, протяжність або тривалість яких менша від установленої (для маршрутів І категорії складності), 1-3-денні мандрівки (вихідного дня) та 1, 2, 3 ступеня складності.

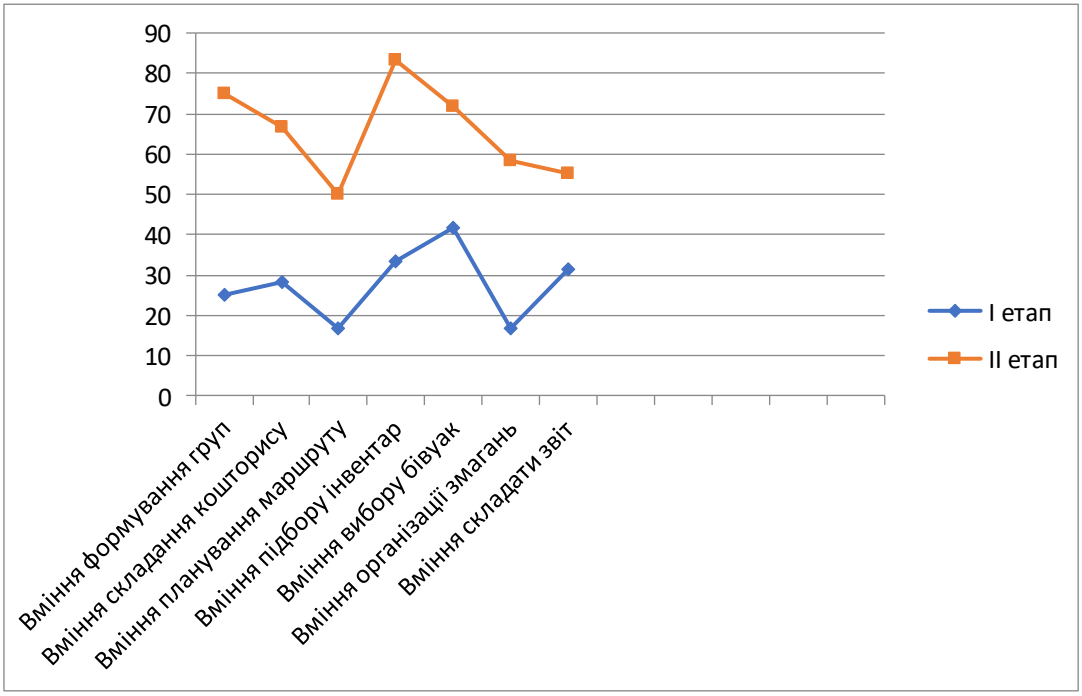


Рис. 1. Динаміка сформованості вмінь з дисципліни «Організація та методика спортивно-туристичної роботи

Під час проведення практичних занять з дисципліни «Організація та методика спортивно-туристичної роботи» у закладах вищої освіти було поетапно визначено рівень (на початку і по завершенню вивчення дисципліни) сформованості вмінь: формування груп, складання кошторису, планування маршруту, підбору інвентаря, вибору бівуаку, організації змагань, складання звіту див. табл. 1.. Систематичний та послідовний підхід дав змогу проаналізувати динаміку сформованості вмінь студентів з дисципліни «Організація та методика спортивно-туристичної роботи» див. рис. 1.

Таким чином можна стверджувати, що пропоновані умови під час освітнього процесу у ЗВО поглиблюють компетентності студентів з організації та методики спортивно-туристичної роботи. Такий підхід дає можливість мотивувати студентів до здорового способу життя, формувати прикладні уміння і навички з організації мандрівок: уміння орієнтуватися на місцевості, переборювати природні перешкоди, організувати побут у будь-якому природному оточенні. Також покращити рівень розвитку витривалості, сили, координації, спритності тощо.

Висновки. Основною функцією спортивно-туристичної роботи є створення умов для формування компетентності студентів: здатність розуміння життєвої позиції; стійкості, уміння переносити труднощі і незгоди, виховання сміливості, рішучості, сили волі; дружби, інтересу до людей, поваги до них; любові до волі, прагнення до незалежності, до самостійності.

Реалізація запропонованих умов відбувається у ЗВО під час вивчення дисципліни «Організація та методика спортивно-туристичної роботи» для формування у студентів здатності аналізувати, планувати та організовувати спортивно-туристичні мандрівки.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на підготовку учнів до спортивно-туристичної роботи у закладах освіти.

Література

1.Булашев О.Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою), Харків: ХДАФК, 2017. 230 с.

2.Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навч.пос. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2019. 304с.

3.Мальцева Л.В., Сорокіна Г.О.. Дитячий туризм: навч. – метод. посібник . Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2019. 107 с.

4.Методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни «Екстремальні різновиди туризму» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 24 «Сфера обслуговування» спеціальності 242 «Туризм» освітньої програми «Туризм». Укладачі: Р.Ю. Кривенкова, О.В. Пригара. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2022. 44 с.

5.Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: Навчальний посібник. Київ: Академ видав, 2010. 248с.

6.Правила змагань зі спортивного орієнтування. К.: Федерація спортивного орієнтування України, 2017. 102 с.

7.Правила організації та проведення змагань зі спортивного туризму та спортивного орієнтування / Укл. Скрипченко І.Т. Дніпропетровськ, 2021. – 24 с.

8.Туристсько-краєзнавча робота у вищому педагогічному навчальному закладі: Навч. посіб. / Тімець О.В., Серебрій В.С., Грабовський Ю.А., Шипко А.Л. – Умань: Візаві, 2018. 215 с.

9.Туристські вузли / Укл. Скрипченко І.Т. Дніпропетровськ, 2008. 24 с.

References

1.Bulashev O.Ia. (2017). Teoriia i metodyka sportyvnoho turyzmu dlia studentiv pershoho kursu (za kredytno-modulnoiu systemoiu), Kharkiv: KhDAFK. 230 s.

2.Hrabovskyi Yu.A., Skalii O.V., Skalii T.V. (2019). Sportyvnyi turyzm. Navch.pos. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan. 304s.

3.L.V. Maltseva, H.O. Sorokina (2019) Dytiachyi turyzm: navch. – metod. posibnyk . Luhansk: Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka». 107 s.

4.Metodychni rekomendatsii do vyvchennia navchalnoi dystsypliny «Ekstremalni riznovydy turyzmu» (2022). dlia zdobuvachiv pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity haluzi znan 24 «Sfera obsluhovuvannia» spetsialnosti 242 «Turyzm» osvitnoi prohramy «Turyzm». Ukladachi: R.Iu. Kryvenkova, O.V. Pryhara. Uzhhorod: DVNZ «UzhNU», 44 s.

5.Panhelov B.P. (2010). Orhannizatsiia i provedennia turystsko-kraieznavchykh podorozhei: Navchalnyi posibnyk. Kyiv: Akadem vydav, 248s.

6.Pravyla zmahan zi sportyvnoho oriientuvannia (2017). K.: Federatsiia sportyvnoho oriientuvannia Ukrainy, 102 s.

7.Pravyla orhanizatsii ta provedennia zmahan zi sportyvnoho turyzmu ta sportyvnoho oriientuvannia (2021). Ukl. Skrypchenko I.T. Dnipropetrovsk, 24 s.

8.Turystsko-kraieznavcha robota u vyshchomu pedahohichnomu navchalnomu zakladi: (2018). Navch. posib. / Timets O.V., Serebrii V.S., Hrabovskyi Yu.A., Shypko A.L. – Uman: Vizavi, 215 s.

9.Turystski vuzly (2008) Ukl. Skrypchenko I.T. Dnipropetrovsk, 24 s.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).22
УДК 796.853+796.8:378.018.43

Корюкаєв М.М.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID 0000-0001-6122-8103
Мартинов Ю.О.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського,м. Київ
ORCID 0000-0003-1210-1362
Соболенко А.І.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського,м. Київ
ORCID 0000-0001-7374-5351

ІНТЕГРАЦІЯ ДЗЮДО ТА САМБО ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Корюкаєв М.М., Мартинов Ю.О., Соболенко А.І. Інтеграція дзюдо та самбо для організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. У представленій роботі теоретично розроблена актуальна для України стратегічна проблема збереження та примноження здоров'я молоді в умовах тривалого збройного конфлікту та пролонгованих наслідків пандемії. Обґрунтовано доцільність інтеграції спортивних єдиноборств — дзюдо та самбо — у систему фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти. Представлено результати опублікованих вітчизняних та зарубіжних досліджень, які доводять позитивний вплив тренувань із дзюдо та самбо на функціональні показники здоров'я організму людини. Запропонована узагальнена модель побудови програми з фізичного виховання на основі інтеграції дзюдо та самбо поєднує техніки обох єдиноборств, сприяє зміцненню здоров'я, розвитку когнітивних і морально-вольових якостей. Автори припускають, що така програма може значно покращити загальний стан здоров'я студентської молоді, підвищити інтерес до фізичної активності та сприяти формуванню навичок самооборони.

Ключові слова: *фізичне виховання, дзюдо, самбо, здоров'я, молодь*

Koriukaiev M.M., Martynov Yu.O., Sobolenko A.I. Integration of Judo and Sambo for Organizing Physical Education of Higher Education. *The presented study addresses the highly relevant issue of preserving and enhancing the physical and mental health of Ukrainian university students amid current socio-political challenges, namely the ongoing full-scale armed conflict and the prolonged consequences of the COVID-19 pandemic. The authors emphasize that the health status of the younger generation is a critical factor in the social and economic development of the state. Particular attention is given to the role of the educational process in promoting health through the implementation of effective physical education systems. The authors propose a promising model for integrating combat sports—judo and sambo—into the curricula of higher education institutions to improve students' overall health and foster motivation for regular physical activity.*

The paper presents findings from open scientific studies conducted both in Ukraine and abroad, demonstrating the positive effects of consistent judo and sambo training on students' health indicators: improved cardiorespiratory function, reduced body mass index, increased physical endurance, and enhanced psycho-emotional stability. The proposed program includes two 90-minute training sessions per week, in alignment with World Health Organization recommendations. The training structure

comprises organizational preparation, technical skill development in both groundwork and standing techniques of judo and sambo, and practice bouts under the rules of each sport.

It is assumed that training under this program could significantly enhance student health. The model's cognitive and social benefits are also highlighted: improved mental functions such as memory and attention, development of willpower, and acquisition of self-defense skills. These sessions stimulate motivation for an active lifestyle and lay the foundation for participation in sports competitions. The authors conclude that this physical education system has strong potential for broad implementation and further scientific-pedagogical development. It is emphasized that the outlined research and educational issue warrants continued, more in-depth exploration.

Key words: *physical education, judo, sambo, health, youth*

Постановка проблеми. Проблема збереження та покращення здоров'я молоді України є надзвичайно важливою. Фактично, це проблема стратегічного характеру, так як стан здоров'я молодого покоління прямо впливає на процес розвитку українського суспільства.

Розробка та вдосконалення ефективних систем фізичного виховання у закладах вищої освіти – актуальне та важливе завдання, особливо у сучасних реаліях скрутного становища українського суспільства. З точки зору авторів даної публікації перспективним напрямком науково-педагогічної роботи є створення програми фізичного виховання на основі інтеграції таких спортивних єдиноборств, як дзюдо та самбо.

Аналіз літературних даних. Науковим дослідженням питань стану здоров'я молоді в Україні займаються Зореслава Крижановська, Наум Радчук, Олександр Мозолев. Дослідженням проблематики впливу занять дзюдо та самбо на здоров'я організму людини займаються такі фахівці, як Лариса Масенко, Олег Мельниченко, Дмитро Дзензелюк, Patrik Drid.

Мета дослідження – проаналізувати доступні наукові джерела та визначити потенціал дзюдо і самбо, як оздоровчих систем фізичної активності. Запропонувати та обґрунтувати узагальнену модель побудови програми фізичного виховання студентів на основі інтеграції дзюдо та самбо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Глобальна оцінка стану здоров'я молоді в Україні свідчить про комплексне погіршення як фізичного, так і ментального компонентів здоров'я. До прикладу, результатами дослідження, яке організували у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії у 2023 році серед 688 студентів, встановлено суттєве зниження фізичного здоров'я студентської молоді. Найперше, що привертає увагу - функціональні показники кардіореспіраторної системи. Відмічено, що частота серцевих скорочень (ЧСС) у жінок збільшилась з 80,6 уд/хв у 2016 році до 83,5 уд/хв у 2023 році, що свідчить про зниження рівня фізичної підготовленості. Показник життєвої ємності легень (ЖЄЛ) у жінок знизився з 2880 мл до 2740 мл, а у чоловіків — з 3670 мл до 3500 мл. Зниження ЖЄЛ, зростання ЧСС, а також підвищення артеріального тиску є наслідком гіподинамії студентів. Важливими маркерами фізичного стану також є життєвий індекс (ЖІ), який у жінок знизився з 51,24 мл/кг до 45,82 мл/кг, індекс маси тіла (ІМТ) зріс з 21,21 кг/м² до 22,31 кг/м², а індекс Руф'є (IR), що відображає рівень витривалості, погіршився з 8,42 до 9,45 балів, що вказує на зниження функціональних резервів організму [6].

Стан ментального здоров'я молоді також не є належним. Згідно з дослідженням, проведеним у 2024 році на базі Волинського національного університету, значна частина молоді демонструє ознаки емоційного виснаження, тривожності, апатії та депресивних станів. Зокрема, 73,3% студентів відповіли, що війна в Україні негативно впливає на їх психічний стан, а 16,7% відчули суттєве погіршення психічного здоров'я через умови збройного конфлікту. Найчастіше студенти описували стани млявості, апатії, безсоння, тривоги та нервової збудженості [4].

Описані тенденції свідчать про критичність проблеми покращення глобального здоров'я молоді в Україні. Активну участь у цьому має відігравати і система вищої освіти – найперше, через систему фізичного виховання.

Авторський колектив даної публікації притримується думки, що у контексті збереження та покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді перспективним є розробка програми фізичного виховання на основі інтеграції дзюдо та самбо. Заняття згаданими спортивними єдиноборствами здійснюють позитивний вплив на здоров'я людського організму, що підтверджується науковими дослідженнями.

Науковці Дзензелюк Д.О., Загура Ф.І., Пилипчук П.Б. та Каділов І.Ю. провели ґрунтовне дослідження із залученням 94 учасників. У результаті цієї роботи встановлено, що впровадження занять з боротьби самбо у процес фізичного виховання студентської молоді позитивно впливає на окремі показники здоров'я. Зокрема, життєвий індекс у студентів-чоловіків зріс з 55,8 до 63,5 мл/кг ($p<0,001$), у жінок — з 49,4 до 56,8 мл/кг ($p<0,001$), що свідчить про підвищення функціональних можливостей дихальної системи. Індекс Робінсона, що відображає ефективність функціонування серцево-судинної системи, покращився на 5,3 бали у чоловіків ($p<0,05$) і на 4,2 бали у жінок ($p<0,05$), тоді як у контрольних групах змін не виявлено. Підсумковий рівень фізичного здоров'я, оцінений за методикою Г. Л. Апанасенка, підвищився у чоловіків ЕГ1 з 2,46 до 7,29 бала, у жінок ЕГ2 — з 3,19 до 7,94 бала ($p<0,001$), тоді як у контрольних групах залишився без достовірних змін. Частка студентів із низьким або нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я зменшилася в ЕГ1 на 60 %, в ЕГ2 — на 47,4 %, тоді як кількість студентів із середнім і вищим за середній рівнем зросла з 16,0 % до 76,0 % у чоловіків і з 19,1 % до 81,5 % у жінок. [3].

Зарубіжний авторський колектив на чолі з науковцем на ім'я Patrik Drid провели теоретичний аналіз опублікованих наукових праць, які стосувалися проблематики впливу дзюдо на здоров'я. Так, згідно з дослідженням, середній показник максимального споживання кисню, який є ключовим маркером серцево-судинного здоров'я, у чоловіків-дзюдоїстів, становить 50–63 мл/кг/хв, а у жінок-дзюдоїсток - 42–52 мл/кг/хв. Це вище середніх показників, що свідчить про високий рівень аеробної підготовки. Крім того, дзюдоїсти мають підвищену мінеральну щільність кісткової тканини. У чоловіків-дзюдоїстів цей показник становив у середньому 1.40 г/см², що суттєво перевищує середні показники в популяції або

показники представників інших видів спорту. Також заняття дзюдо сприяють покращенню складу тіла — зменшенню жирової маси й збільшенню м'язової. Наприклад, в одному з досліджень чоловіки-дзюдоїсти мали в середньому 12–15% жирової маси, що є в межах норми або навіть нижче середнього рівня для молодих чоловіків [2].

На основі наведених вище даних, а також інших наукових досліджень, які наявні у наукометричних базах, можна зробити висновок, що регулярні та контрольовані заняття дзюдо та самбо дозволяють зміцнити та примножити здоров'я організму людини [2,3,5]. Справедливо здійснити гіпотетичне припущення, що програма з фізичного виховання розроблена на основі інтеграції дзюдо та самбо дозволить позитивним чином впливати на здоров'я студентів, які залучатимуться на заняття відповідно до такої програми. Далі авторами пропонується та обґрунтовується узагальнена модель побудови такої програми.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує виділяти від 150 до 300 хв. тренувального навантаження середньої інтенсивності, або ж від 75 до 150 хв. навантаження високої інтенсивності на тиждень для отримання відчутних позитивних результатів у аспекті покращення фізичного здоров'я [1]. З огляду на ці рекомендації, пропонована модель розроблена з розрахунку на мінімальний час, який раціонально відводити для інтегрованих занять із дзюдо та самбо.

Передбачено організувати 2 заняття у тиждень тривалістю 90 хв. Оптимальний інтервал між заняттями – 2-3 доби. Змістовне наповнення програми пропонується здійснювати науково-педагогічним працівникам для забезпечення їх академічної свободи, проте автори даної публікації рекомендують протягом перших двох семестрів обмежитися тими техніками дзюдо та самбо, які вивчають початківці. Загальна структура заняття наведена у таблиці 1.

Таблиця 2.

Структура заняття у рамках інтегрованої програми із дзюдо та самбо

Етап заняття	Змістовний компонент етапу		Тривалість етапу
Організаційний	Взаємне привітання. Перевірка самопочуття студентів, їх готовності до занять. Повідомлення мети і завдання поточного заняття.		5 хвилин
Розминка	Комплекс спеціальних вправ із відповідних розділів дзюдо/самбо для підготовки опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної системи та психіки.		20 хвилин
Вивчення техніки боротьби лежачи	Вивчення/вдосконалення техніки боротьби лежачи по дзюдо, або по самбо. Приклади:		20 хвилин
	Варіант заняття №1 Вивчення техніки задушливого прийому «Окурі-ері-джіме» та способів виходу на цей задушливий прийом (техніка дзюдо).	Варіант заняття № 2 Вивчення техніки «Ущемлення Ахіллового сухожилля» та способів виходу на цей больовий прийом (техніка самбо).	
Учбово-тренувальна боротьба в партері	Учбово-тренувальна сутичка у партері відповідно до правил дзюдо або самбо, залежно від того в рамках якого єдиноборства відбувалося попереднє вивчення техніки.		5 хвилин
Вивчення техніки боротьби у стійці	Вивчення/вдосконалення техніки боротьби у стійці по дзюдо, або по самбо. Приклади:		25 хвилин
	Варіант заняття № 1 Вивчення техніки «Кидок захопленням однойменної п'яти з середини» (техніка самбо)	Варіант заняття №2 Вивчення техніки «Де-аші-бараі» (техніка дзюдо)	
Учбово-тренувальна боротьба в стійці	Учбово-тренувальна сутичка у стійці відповідно до правил дзюдо або самбо, залежно від того в рамках якого єдиноборства відбувалося попереднє вивчення техніки.		5 хвилин
Заключний	Відновлення ЧСС до норми. Підведення підсумків заняття: визначення чи вдалося досягти мети заняття, розв'язати поставлені завдання, аналіз помилок.		10 хвилин

Як видно з таблиці, пропонується у рамках одного заняття вивчати як техніку дзюдо, так і техніку самбо. На кожному занятті необхідно відводити час на учбово-тренувальні сутички відповідно до того, за яким єдиноборством відбувалося напрацювання техніки. Тобто, якщо здійснювалося вивчення техніки боротьби лежачи по дзюдо, то і сутичка лежачи відбувається за правилами дзюдо. Аналогічно відбувається вивчення та застосування матеріалу по самбо. Описаний підхід вимагає певних когнітивних зусиль від студентів, так як виникає необхідність переходити з однієї моделі правил на іншу. Це дозволить розвивати пам'ять та увагу студентів, що є надзвичайно корисним для освітнього процесу.

Заняття за пропонованою програмою містять у собі значну кількість позитивних аспектів. Найперше - вдається організувати для студентів стабільні 180 хв. фізичного навантаження змінної інтенсивності на тиждень, що теоретично дозволить відчутно покращити їх стан здоров'я. Крім того, студенти залучаються до нестандартної, динамічної системи фізичного виховання, що дозволить підтримувати стабільний інтерес до фізичної активності. У перспективі – можливий перехід студентів до активної спортивної та змагальної діяльності. У цьому контексті важливим моментом є те, що студент отримує вибір спортивної спеціалізації – він може обрати дзюдо, або самбо в залежності від індивідуальних уподобань, причому отримавши початковий рівень підготовки з обох дисциплін. Студенти отримують навички самооборони, що може бути актуальним з урахуванням викликів сьогодення. Крім того, заняття спортивною боротьбою виховують комплекс морально-вольових якостей, які необхідні особистості для подолання життєвих труднощів, які виникають у поточних умовах. Запропонована система може бути легко запроваджена в освітній процес – необхідно виділити лише дві пари на тиждень. Така система з легкістю може бути розгорнута у більш інтенсивну за рахунок збільшення кількості занять.

Висновки. Стан здоров'я молоді України є неналежним, що показує актуальний моніторинг фахівців у галузі громадського здоров'я. Ця проблема потребує уваги та практичних дій. Дзюдо та самбо, як системи фізичної активності, можуть позитивно вплинути на здоров'я студентської молоді. Про це свідчать системні актуальні наукові дослідження. На основі цього можна зробити висновок, що система фізичного виховання на основі інтеграції дзюдо та самбо – є перспективним напрямком роботи. Автори представленої публікації здійснили спробу намітити основні принципи організації заняття у рамках можливої програми. Очевидно, що окреслена проблематика вимагає подальшої науково-педагогічної розробки.

Література

1.2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior / A. D. Okely et al. Sports medicine and health science. 2021. URL: https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001 (date of access: 19.04.2025).

2.Health implications of judo training / P. Drid et al. Sustainability. 2021. Vol. 13, no. 20. P. 11403. URL: https://doi.org/10.3390/su132011403 (date of access: 19.04.2025).

3.Вплив засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти / Д. Дзензелюк та ін. Науковий часопис українського державного університету імені Михайла Драгоманова. серія 15. 2020. № 7(127). С. 66–72.

4.Крижановська З., Радчук Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення. Acta paedagogica volynienses. 2024. № 4. С. 77–83. URL: https://doi.org/10.32782/apv/2024.4.13

5.Масенко Л., Мельниченко О. Вплив занять японськими бойовими мистецтвами на психологічний стан та властивості нервової системи дітей. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку : матеріали XVI Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ; Тампере, 07 груд. 2021 р., м. Київ;Тампере, 7 груд. 2021 р. 2021. С. 172–178.

6.Мозолев О. Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). Physical culture and sport: scientific perspective. 2023. № 4. С. 50–64. URL: https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7 (дата звернення: 19.04.2025).

References

1.Okely, A. D., Kontsevaya, A., Ng, J., & Abdeta, C. (2021). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. Sports Medicine and Health Science. https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001

2.Drid, P., Franchini, E., Lopes-Silva, J. P., Fukuda, D. H., Wells, A. J., Lakicevic, N., Bianco, A., Paoli, A., Milovancev, A., Roklicer, R., & Trivic, T. (2021). Health implications of judo training. Sustainability, 13(20), 11403. https://doi.org/10.3390/su132011403

3.Dzenzeliuk, D., Pylypchuk, P., Zahura, F., & Kandilov, I. (2020). Vplyv zasobiv borotby sambo na fizychne zdorovia studentiv pid chas navchannia u zakladakh vyshchoi osvity. Naukovyi chasopys ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. seriia 15, (7(127)), 66–72.

4.Kryzhanovska, Z., & Radchuk, N. (2024). Stan psykhichnoho zdorovia studentskoi molodi v umovakh sohodennia. Acta Paedagogica Volynienses, (4), 77–83. https://doi.org/10.32782/apv/2024.4.13

5.Masenko, L., & Melnychenko, O. (2021). Vplyv zaniat yaponskymy boiovymy mystetstvamy na psykholohichnyi stan ta vlastyvosti nervovoi systemy ditei. U Suchasni aspekty modernizatsii nauky: stan, problemy, tendentsii rozvytku (s. 172–178). HO "VANDT".

6.Mozolev, O. (2023). Monitorynh stanu fizychnoho zdorovia studentskoi molodi: porivnialnyi analiz (2016-2023 rr.). Physical culture and sport: scientific perspective, (4), 50–64. https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).23
УДК 316.6:613.95

Курчаба Т. М.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент кафедри гуманітарних дисциплін, завідувачка кафедри,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна
https://orcid.org/0000-0001-7039-0292
Свищ Я. С.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент,
ректор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна
https://orcid.org/0000-0002-1573-8599

ВПЛИВ ПОВЕДІНКОВИХ ФАКТОРІВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
(соціологічний аналіз)

Вплив поведінкових факторів на стан здоров'я людини (соціологічний аналіз). У статті подається соціологічний аналіз впливу поведінкових факторів на стан здоров'я людини та її рухової активності, вивчено вплив інформаційного та матеріального забезпечення на рухову активність людини. У дослідженні зроблено пошук взаємозв'язку між психологічними особливостями та поведінкою споживача фізкультурно-оздоровчих послуг. Автор підкреслює, що разом із статистичними дослідженнями сфери фізкультурно-оздоровчих послуг, доцільно належну увагу приділяти проведенню соціологічних досліджень з метою вивчення зацікавлень різних категорій населення до різних видів рухової активності, та вивченню задоволеності громадян розвитком фізичної культури та спорту на різних рівнях.

Ключові слова: *здоров'я людини, рухова активність, фізкультурно-оздоровчі послуги, поведінкові фактори, дослідження, методи дослідження, соціологічні дослідження.*

Kurchaba T.M., Svysch Y.S. The influence of behavioral factors on human health (sociological analysis). *The article presents a sociological analysis of the influence of behavioral factors on human health and physical activity. It also examines the role of informational and material support in encouraging physical activity.The study aims to identify connections between individuals' psychological traits and their behavior as users of health and physical education services.The author highlights the importance of complementing statistical research in physical culture and healthcare with sociological studies.These should focus on the interests of different population groups in various types of physical activity, as well as assess public satisfaction with the development of sports and physical culture at all levels.*

Keywords: *human health, physical activity, physical education and healthcare services, behavioral factors, research, research methods, sociological research.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Проблеми взаємозв'язку здоров'я людини та її рухової активності, вплив поведінкових факторів, правового, інформаційного та матеріального забезпечення займають значне місце в наукових дослідженнях сфери фізкультурно-оздоровчих послуг. Як зазначає Курчаба Т [7], на сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура та спорт є однією з найбільших соціальних сфер. Тому, великого значення набувають наукові дослідження, що відбуваються в сфері фізичної культури та спорту та суміжних з нею галузях наукового пізнання - соціології, педагогіці, психології, біології тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Повноцінна розробка інноваційних проблем фізичної культури та спорту передбачає, на думку Москаленко Н., Боднар І.Р., Ажиппо О.Ю. Бєлікової Н., Ващенко Л.М., Маринич В.Л., Марущенко О.А. [1; 3; 4; 8; 9; 10; 11]**,** проведення конкретних соціологічних, соціально-психологічних, педагогічних та інших досліджень з метою діагностики інноваційного потенціалу різних професійних групах**.** У зв'язку з погіршенням стану здоров'я населення, розуміння сучасною людиною цінності здорового способу життя, особливо в умовах стресу яким є війна, діяльність, що спрямована на формування культури здоров'я особистості набуває великого соціально-культурного значення.

Метою дослідження є з'ясувати розуміння сучасною людиною цінності здорового способу життя та визначити вплив поведінкових факторів на стан здоров'я людини.

Матеріал і методи дослідження: Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичний аналіз проблеми та узагальнення на основі вивчення наукової літератури з теорії та методики фізичного виховання, соціології, педагогіки, психології; метод опитування - анкетування (добір респондентів здійснювався методом механічної вибірки); метод статистичного аналізу даних; методи візуалізації даних застосовувались для наочності, лаконічності та універсальності графічних зображень.

Виклад основного матеріалу. Проведення конкретних соціологічних, соціально-психологічних, педагогічних та інших досліджень з метою діагностики інноваційного потенціалу різних професійних групах дозволила з'ясувати наступне:

- більшість опитаних респондентів відзначили здоров'я як важливу життєву цінність - 79 %;
- більшість людей у віці 18+ зазначили добрий стан здоров'я як найбільш важливу базову цінність;
- у свідомості переважної більшості респондентів всіх вікових груп здоров'я та родина зайняли 1-2 місце серед важливих соціальних цінностей - освіти, роботи та матеріальних статків.

Більшість опитаних 81,5% усвідомлюють, що стан їхнього здоров'я залежить, передусім, від них. Лише серед людей похилого віку цей показник зменшується до 67,1%, що пояснюється високим рівнем захворюваності у цій групі та здатністю перекладати відповідальність за своє здоров'я на державу (рис.1).

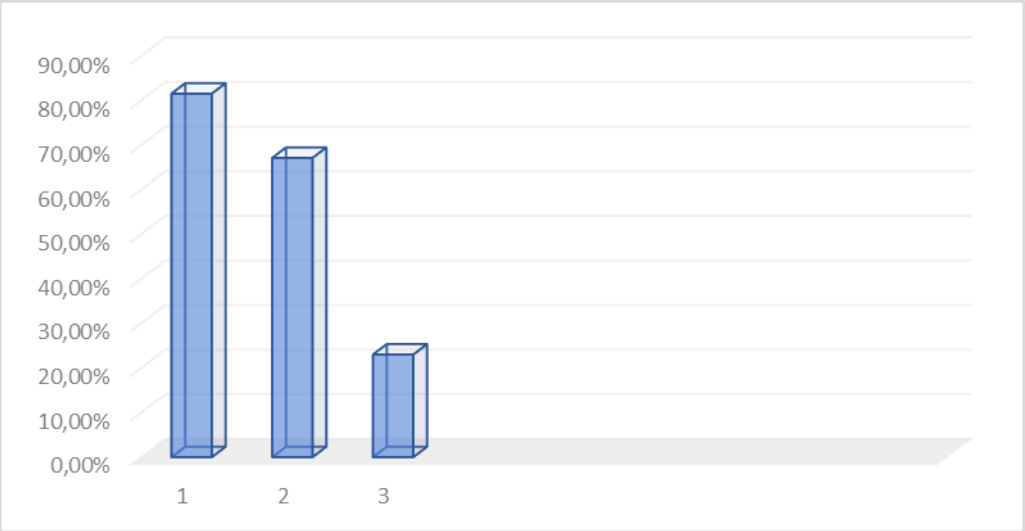


Рис.1. Усвідомлення та реальність турботливого ставлення до свого здоров'я.

Проте велика кількість респондентів на практиці досить недбало ставиться до свого здоров'я. Значна частина населення не призвичаєні провадити такий спосіб життя, що забезпечує попередження захворювань, а також піддаються впливу негативних соціальних норм та традицій. Результати проведеного нами опитування про розповсюдження позитивних та негативних соціальних факторів, що впливають на стан здоров'я, дають підстави стверджувати, що частка тих, хто у повсякденному житті дбає про своє здоров'я, не перевищує 23%. Визнаючи декларативно важливість здоров'я, необхідність занять фізичною культурою, шкідливість паління тощо, більшість людей у реальному житті нехтують можливостями збереження здоров'я та ризиком його втратити.

Негативний прояв суб'єктивних (особистісних) якостей респондентів у їх ставленні до власного здоров'я виявляється, наприклад, у негативних чинниках: не дотримуються режиму харчування - 62 % респондентів; не займаються спортом - 74 %; регулярно палять - 33 % респондентів; вживають алкогольні напої - 83 % (рис.2).

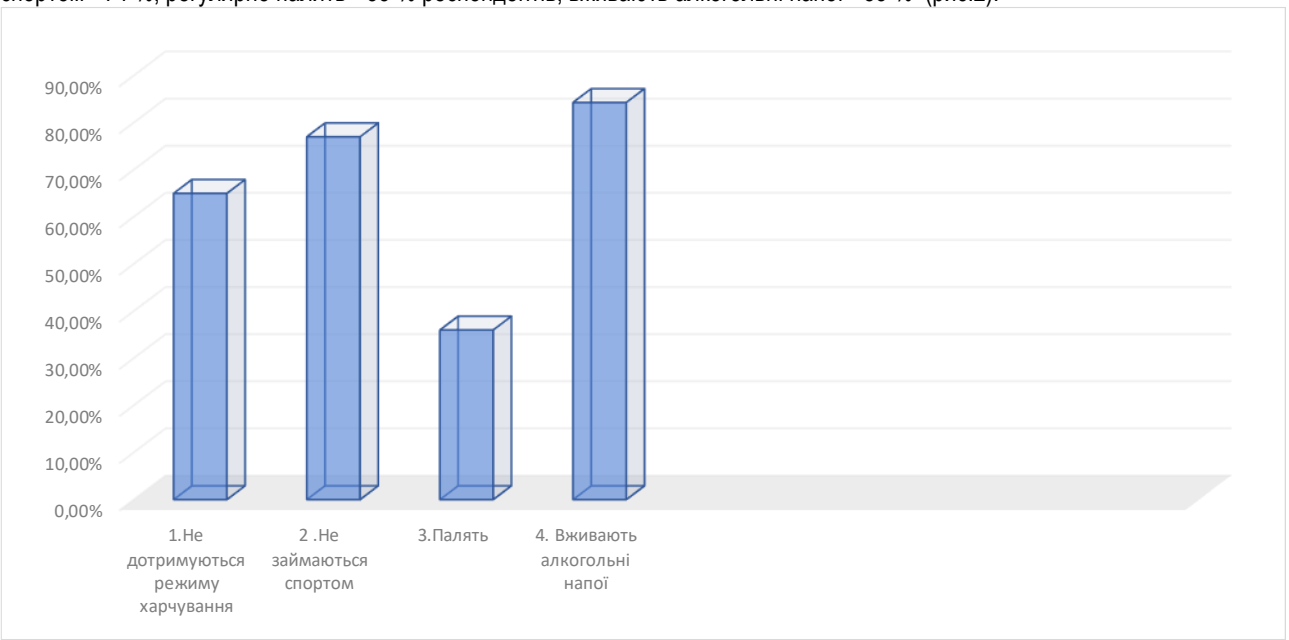


Рис.2. Негативний прояв суб'єктивних (особистісних) якостей респондентів у їх ставленні до власного здоров'я

У дослідженні ми намагалися знайти взаємозв'язок між психологічними особливостями та поведінкою споживача фізкультурно-оздоровчих послуг. Це дає підстави зробити наступні висновки:

1. Належність до певного суспільного прошарку обумовлює різні можливості людини для занять спортом. Для окремих соціальних категорій заняття ординарними видами спорту виявляються недоступними. Ймовірність залученості до загальнодоступної спортивної діяльності залежить від характеристик соціального статусу респондента: освіта, професія, щомісячний прибуток, умови життя тощо. Залученість до спорту молоді значною мірою визначається статусними характеристиками батьків.

2. В дослідженні виявлена тенденція до вираженої концентрації молоді, що належить до одного соціального прошарку. Тому, можемо зазначити, що спорт є важливим засобом соціалізації в межах соціальної групи, а також стійкою ознакою соціального розшарування, що призводить до посиленої диференціації суспільних груп. Це підтверджується тим, що ті види спорту, які найбільш позитивно впливають на біологічний, соціальний, психологічний розвиток людини - потребують матеріальних ресурсів (спорядження, матеріальна база, особистий тренер). Тому, вони залишаються привілеєм для тих, хто займає достатньо високе соціальне та матеріальне положення. Зазначимо також, що на обрання виду спорту впливає як успадкований так і набутий соціальний статус. При цьому, великого значення набуває успадкований статус, що обумовлений професійним та соціально-політичним статусом батьків. Серед характеристик набутого статусу найбільш вагомими виявляються професія та рівень освіти спортсмена.

Жданова О.М., Чеховська Л.Ю. [6] зазначають, що важливими є критерії оцінки ефективності діяльності, що дозволяє оцінити результати фізкультурно-спортивної роботи.

Серед таких критеріїв ми виділили наступні:

- кількість, що займається фізкультурно-спортивною роботою у відсотках від загальної чисельності населення;
- наявність органу управління з фізичної культури та спорту в структурі муніципальної освіти;
- кількість учасників масових фізкультурно-спортивних заходів;
- ефективність використання спортивних споруд (співвідношення реальної завантаженості до пропускної здатності);
- кількості, що займаються в спортивних секціях, % від кількості тих, що працюють та навчаються;
- участь команд та спортсменів муніципальної освіти в обласних змаганнях;
- кількість кваліфікованих тренерів, викладачів;
- обсяг позабюджетних коштів залучених до сфери фізичної культури та спорту;

Аналіз розвитку фізичної культури та спорту за кордоном як вказують Базенко В., Ващук Ф.Г. [2;5], свідчить що успішність розвитку цієї сфери необхідно оцінювати за критеріями та показниками соціально-економічного розвитку суспільства та за реалізацією соціальних, освітніх, економічних, політичних, військових, виховних та інших функцій (табл. 1).

Таблиця 1.

Критерії та показники успішності розвитку фізичної культури та спорту за кордоном

Критерії	Показники
Стан здоров'я населення	Кількість хворих. Кількість людей з інвалідністю.
Фізична підготовленість та розвиток населення.	Кількість виконаних нормативів.
Відсутність на робочому місці за хворобою.	Кількість пропущених днів у зв'язку із хворобою.
Військова підготовка молоді.	Кількість звільнених від військової підготовки за станом здоров'я.
Демографічна ситуація в країні.	Показники народжуваності та смертності.
Інтелектуальний, духовний, естетичний розвиток населення.	Загальний рівень культури.
Соціально-психологічні відносини в родинах.	Кількість повних родин, кількість розлучень.
Кількість людей з девіантною поведінкою.	Витрати на їх лікування та утримання тощо.
Стан навколишнього середовища.	Показники чистоти навколишнього середовища.
Здоровий спосіб життя і якість життя населення.	Яке місце займає спорт в житті людини (за результатами соціологічного опитування).
Успішність учнів та студентів.	Середня оцінка за всіма показниками.
Загальний освітній рівень населення.	Оцінюють міжнародні організації за спеціальними показниками.
Міжнародні зв'язки.	Кількість країн з якими укладено угоди про співробітництво.

Слід вказати на доцільність проведення соціологічних досліджень (моніторингів) з метою вивчення мотивів різних груп населення до різних видів рухової активності та досліджувати задоволеність населення розвитком фізичної культури та спорту в Україні, особливо враховуючи на необхідність збільшення фізкультурно-спортивних послуг для ветеранів війни.

Література

1. Ажиппо О.Ю., Мосейчук Ю.Ю., Курнишев Ю.А., Боднар І.Р. Педагогічні умови формування духовно-ціннісних орієнтацій старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Інноваційна педагогіка. 2020;22;4:201–6.

2. Базенко В. Європейський досвід управління розвитком фізичної культури та спорту на місцевому рівні. Ефективність державного управління. 2017;1(50);1:156–65.

3. Бєлікова Н. Основні напрямки професійного розвитку вчителя фізичної культури через призму освітніх інновацій. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2019;35:85–9.

4. Ващенко Л.М. Система управління інноваційними процесами в загальній середній освіті регіону [дисертація]. Київ: Ін-т педагогіки АПН України; 2006. 455 с.

5. Ващук Ф.Г, редактор. Інтеграція в європейський освітній простір: здобутки, проблеми, перспективи: монографія. Ужгород: ЗакДУ; 2011. 560 с.

6.Жданова О. Залучення населення до оздоровчої рухової активності через спортивно-масові заходи / Ольга Жданова, Любов Чеховська, Ростислав Турка // Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. – 2023. – № 1. – С. 17–26.

7. Курчаба Т.М. Свищ М.Здоров'я людини як соціально-культурний феномен (аналіз в умовах війни). Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 трав. 2024 р., м. Львів) / за заг. ред. Л. Чеховської. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. – С. 15–18.

8.Маринич В.Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2014. 23 с.

9.Марущенко О.А. Становлення інноваційної освіти в Україні [дисертація]. Харків: Харків. нац. ун-т імені В. Н. Каразіна; 2004.і спорту України; 2014. 23 с.

10. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. В: Фізичне виховання, спорт і культура 418 здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2015;4, с. 35–8.

11. Москаленко Н. В. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи / Н. Москаленко, Т. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №1. С. 32–37.

References

1. Azhippo O.Yu., MoseichukYu.Yu., KurnyshevYu.A., Bodnar I.R. Pedagogical conditions for the formation of spiritual and value orientations of high school students in the process of physical education classes. Innovative pedagogy.2020;22;4:201–6.

2. Bazenko V. European experience in managing the development of physical education and sports at the local level. Effectiveness of public administration.2017;1(50);1:156–65.

3. Belikova N. Main directions of professional development of a physical education teacher through the prism of educational innovations. Youth scientific bulletin of the Eastern European National University named after Lesya Ukrainka. 2019;35:85–9.

4. Vashchenko L.M. System of management of innovative processes in general secondary education of the region [dissertation]. Kyiv: Institute of Pedagogy of the Academy of Sciences of Ukraine;2006. 455 p.

5. Vashchuk F.G., editor. Integration into the European educational space: achievements,problems, prospects: monograph. Uzhgorod: ZakSU; 2011. 560 p.

6. Zhdanova O. Involvement of the population in health-improving physical activity through sports and mass events / Olga Zhdanova, Lyubov Chekhovska, RostyslavTurka // Scientific discourse in physical education and sports. 2023. No. 1.P. 17–26.

7. Kurchaba T.M. Sviysch M. Human health as a socio-cultural phenomenon (analysis in war conditions). Problems of intensification of recreational and health activities of the population: materials of the XIV International Scientific and Practical Conference (May 10–11, 2024, Lviv) / edited by L. Chekhovska.– Lviv: Ivan Bobersky State University of Physical Education and Sports, 2024. pp. 15–18.

8. Marynych V.L. Innovative approaches in the organizational provision of physical education and health work in extracurricular educational institutions[author's abstract]. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine; 2014. 23 p.

9. Marushchenko O.A. Formation of innovative education in Ukraine [dissertation].Kharkiv: Kharkiv. National University of Physical Education and Sports of Ukraine; 2004. and Sports of Ukraine; 2014.23 p.

10. Moskalenko N. Innovative activity in physical education of general educational institutions. In: Physical education, sports and culture 418 health in modern society. Collection of scientific works of Eastern Europe. National University named after Lesya Ukrainka. Lutsk; 2015;4, p. 35–8.

11. Moskalenko N.V. Effectiveness of innovative technology of theoretical training in physical education of secondary school students / N. Moskalenko, T. Kozhedub // Sports Bulletin of the Dnipro Region. 2015.№1. P. 32–37.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).24
УДК 373. 5. 015. 31 : 796] 159.944.4

Лук'янченко М. І.
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто проблему негативного впливу стресу у життєдіяльності учнівської молоді, яка в умовах сьогодення переживає не лише емоційні, психологічні, а також фізичні дискомфортні реакції, що склалися в певних умовах. На основі представлених літературних даних уточнено поняття «стрес», вказано на його наслідки, які

виражаються у депресивному станові. З'ясовано, що ефективним подоланням стресу виступає фізична культура і спорт як чинники психологічного комфорту, позитивного настрою, емоційного розвантаження. Підкреслено важливість формування мотиваційної складової до фізичної активності та установки на самовдосконалення, самовиховання, саморозвиток учнівської молоді засобами фізичної культури. На основі проведеного анкетування з учнями старших класів виокремлено види мотивів, що можуть виступати успішною підтримкою активного інтересу до занять фізичною культурою у подоланні стресів.

Ключові слова: *стрес, депресивний стан, учнівська молодь, фізична культура і спорт, мотив, мотивація, діяльнісний інтерес.*

Lukyanchenko M. Physical culture and sports as a means of overcoming stress in student youth. *The article deals with the problem of the negative impact of stress in the life of the student youth, which in the face of the present is not only emotional, psychological, but also physical discomfort reactions that have developed under certain conditions. Stressful situations, which for objective and subjective reasons have become part of life in recent years, have a negative impact on all activities of the student, and above all - violate the normal functioning of all organs and systems. On the basis of the presented literary data, the concept of "stress" is specified, it is indicated on its consequences, which are expressed in the depressive state. It is found that physical culture and sports are effective to overcome stress as a factor in psychological comfort, positive mood, emotional unloading. Involvement of a large number of children in physical culture and sports that influence the overcoming of stress in the face of today is a priority not only of educational institutions, but also of all state institutions that should take care of preserving and promoting the mental, physical, spiritual health of the growing generation. The importance of forming a motivational component for physical activity and installation for self-improvement, self -education, self-development of student youth by means of physical culture is emphasized. On the basis of a questionnaire with senior students, the types of motives are distinguished, which can be successful in support of active interest in physical education in overcoming stress. When building a motivation process for physical education and sports, it should be borne in mind that interests and needs are closely interconnected with emotions. Purposeful and systematic reinforcement of the purpose and subject by positive emotions encourages the formation of an independent motive. To motivate students - means to affect their most significant interests and current needs.*

Keywords: Stress, depressive state, student youth, physical culture and sports, motive, motivation, activity.

Постановка проблеми. Важливим завданням сучасного суспільства постає виховання освіченої, соціально активної, фізично та психічно здорової учнівської й студентської молоді, а здоров'я та благополуччя молоді, як відомо, визначає здоров'я й благополуччя нації.

Події, що відбуваються протягом останнього десятиріччя в Україні, вказують на негативні тенденції у станові здоров'я зростаючого покоління. На жаль, доводиться констатувати, що невід'ємною частиною життя кожного українця є стрес та стресові ситуації, які викликані кризовим становищем у суспільстві через воєнні дії, що точаться на території України більше десяти років, а починаючи з 2022 року набули значного масштабу. Стреси лише посилюють ті проблеми учнівської молоді, які залишаються актуальними упродовж багатьох років. Однією з таких проблем називають гіподинамію, яка характеризується малорухливим способом життя. Учні стикаються з високим рівнем навчального навантаження, неправильно використовують години дозвілля, багато часу проводять за ґаджетами, які, на думку багатьох дослідників, не розвантажують мозок від інтелектуальної діяльності. До того ж, стресові ситуації, що з об'єктивних та суб'єктивних причин стали частиною життя останніми роками, негативно впливають на усі види діяльності учня, і насамперед – порушують нормальну роботу усіх органів та систем.

У формуванні здорової життєдіяльності, здорового способу життя важливе місце відводиться створенню свідомого ставлення учнів до занять фізичною культурою та спортом. Основою педагогічного впливу, який сприятиме розвитку як особистісних, так і фізичних якостей учнівської молоді, слугує процес формування мотивації учнів до фізичної активності та установки на самоствердження, самовиховання, саморозвиток. Фізична активність учнівської молоді значною мірою залежить від ставлення ними до уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів, сформованої потреби у руховій діяльності та мотивації до занять фізичною культурою й спортом.

Вивчення мотиваційної сфери особистості дозволяє підготувати учнівську молодь до систематичної, цілеспрямованої рухової активності, в основі якої лежать потреби. Потреба у рухах, потреба у зміцненні та покращенні здоров'я, потреба у фізичному вдосконаленні тощо – ось психологічна основа мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності.

Важливим аспектом у цьому виступає подвійна позитивно-негативна будова. Ці дві модальності проявляються у потребах, з однієї сторони, та необхідності, з другої. Емоційний процес набуває позитивний або негативний характер залежно від того, наскільки особистість ставиться до своїх потреб, інтересів, установок – з позитивної чи негативної сторони.

Знання, отримані у процесі фізичного виховання, як теоретичні так і практичні, формують кругозір у галузі фізичної культури і спорту. Активність дій або діяльності у цьому напрямку залежать від внутрішньої позиції самого учня, від його емоційних переживань, бо фізкультурна активність обумовлена емоційними переживаннями привабливості фізкультурних занять і задоволення від них. Інтереси, потреби, переконання, сформовані у результаті такої діяльності, є спрямованою силою рухової активності. Психологічний комфорт і позитивний настрій, які формують позитивне ставлення до фізичної культури і спорту, впливають на процес самоствердження. Проте, значна частина учнівської молоді, яка навчається, виховується, розвивається у кризовому середовищі, не усвідомлює важливості пошуку реальних шляхів до здорового, повноцінного життя в умовах воєнного стану. І це не дивно, адже криза, яка відбувається з моменту

повномасштабного вторгнення рф на територію України, суттєво змінила звичний уклад життя кожного українця, у тому числі й учня будь-якого віку.

Наслідки стресу сприяють погіршенню виконання поставлених задач, порушенню розумової функції, психічного та фізичного здоров'я. Як стверджують психологи, одним із факторів емоційного розвантаження людини є профілактика стресу засобами фізичної культури. Разом з фізичним навантаженням на організм зникають й негативні емоції. Завдання фізичного виховання на даному етапі – формування позитивної внутрішньої позиції учнівської молоді до фізкультурно-спортивної діяльності. У цьому потрібна допомога як вчителів фізичної культури, тренерів, психологів, так і небайдужих батьків та педагогічних працівників. Адже школяреві, який часто знаходиться у стресових ситуаціях, складно самотужки вирішити це питання позитивно.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати багатьох досліджень свідчать, що уведення спортивних технологій в практику фізичного виховання, яке здійснюється у закладах загальної середньої освіти, призводить до позитивних зрушень у станові фізичного та психічного здоров'я, мотивують учнів до занять фізичною культурою й спортом, позитивно впливають на подолання стресів. У наукових розвідках А. Боляк, О. Корх-Черби (2023р.), Г. Слухенської, О. Гауряк, А. Єрохової. Н. Литвинюк (2022 р.) О. Вишневського (2006 р), Н. Москаленко, Т. Титаренко (2018), А. Стадник, В. Спузяк (2024 р) та ін наголошено на впровадженні інноваційних оздоровчих технологій, що використовуються у фізичному вихованні й дозволяють позитивно вплинути на зниження стресових ситуацій та стану тривожності у дітей та студентської молоді. Особливо актуальним це питання видається для учнів, які в умовах сьогодення перебувають у складних життєвих ситуаціях, пов'язаних з воєнним станом.

Одним з найефективніших засобів подолання стресів в учнівському середовищі можна вважати фізичне виховання. Сьогодні фізичне виховання розглядається як соціокультурна сфера, в рамках якої існує можливість вирішення багатьох питань – соціальних, психологічних. фізичних, оздоровчих. Важливим у цьому контексті виступає фізкультурно-спортивна діяльність, адже організація системи фізичного виховання учнівської молоді представлена з позиції здоров'язберігаючих технологій.

Залучення значної кількості дітей до фізичної культури та спорту, які впливають на подолання стресів в умовах сьогодення – пріоритетне завдання не лише закладів освіти, але й усіх державних установ, що мають піклуватись про збереження і зміцнення психічного, фізичного, духовного здоров'я зростаючого покоління.

Мета статті. Обґрунтувати важливість фізичного виховання як одного з ефективних засобів у подоланні стресових станів в учнівської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під стресом прийнято розуміти «стан психічної напруги, що виникає у процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах», [5] «неспецифічна реакція організму на будь-які сильно діючі на нього фактори»[2, с.17]. Події, що відбуваються в Україні останніми роками, негативно впливають на рівень життя людей, їх фізичний та психічний стан, який не може не відобразитись на загальному здоров'ї. Особливо це стосується дітей та учнівської молоді і як показує практика, рівень їхнього здоров'я не відповідає вимогам сьогоднішнього дня. За даними ЮНІСЕФ «Україна опинилася на порозі кризи ментального здоров'я» [8]. Мова йде про психологічний стан дітей саме тоді, коли вони стали або стають свідками руйнувань будинків, шкіл, садочків, бачать смерть близьких, рідних. Те, що для дорослої людини може здаватись проблемою, яку можна певною мірою розв'язати, для дитини будь-якого віку це може стати приводом для серйозних душевних переживань. У дітей незначний життєвий досвід для конструктивного вирішення проблеми, їм може здаватись, що розв'язання кризової ситуації ніколи не відбудеться. Тому дорослі мають бути поруч, помітити, звернути увагу, запропонувати засоби, які є ефективними, щоб не просто відволікти дитину, а перетворити її життя на краще, зауважити, коли дитина знаходиться у депресивному станові. Ознаками депресивного стану, викликаного стресом, можуть бути:

- зниження інтересу взагалі до будь-якого виду діяльності;
- втрата інтересу до справи, яка колись подобалась;
- надмірна плаксивість або агресія;
- небажання йти до школи, спілкуватися з однолітками;
- небажання спілкуватись з членами родини;
- зміна сну, апетиту, головний біль, хронічна втомлюваність;
- сумний настрій або підвищене роздратування;
- почуття маловартісності;
- апатія до усього, що оточує.

Під час стресу на психологічному рівні людина відчуває розпач, роздратованість, відчуття страху, апатію, безвихідь тощо. Тому будь-яке фізичне навантаження дозволяє виробляти ендорфіни, які позитивно впливають на емоційний стан. Навантаження стає корисним для психологічного стану людини, особливо, коли це стосується дитячої особистості, оскільки дозволяє пережити негативні емоції, не зосереджуючись на тривожних думках. Очевидним видається, що з фізіологічної точки зору, фізична культура і спорт відіграють важливу роль у подоланні стресів, допомагаючи спрямовувати енергію у корисне русло і використовувати її безпечно.

Основою педагогічного впливу, який сприятиме усвідомленому ставленню учнів до фізкультурних та спортивних занять, розвитку їх особистісних та фізичних якостей, слугуватиме процес формування мотивації до фізичної активності та установки на самовдосконалення, самовиховання й саморозвиток.

Фізична активність учнівської молоді залежить від ставлення ними до занять фізичною культурою, сформованої потреби і мотивів. Вивчення мотиваційної складової дозволяє підготувати учнівську молодь до систематичних, цілеспрямованих занять фізичною культурою і спортом. Відомо, що мотиваційний процес залежить від потреб людини, які спонукають її до діяльності. Мотив – складне психічне утворення, яке починає формуватися під впливом потреби, що

виникає у людини. Він спонукає до дії, вчинку, діяльності, визначає на лише поведінку, але й обумовлює кінцевий результат. Будучи детермінантом поведінки, виокремлюють внутрішню та зовнішню мотивацію. Внутрішня обумовлена обставинами та умовами, що лежать за межами діяльності людини. Внутрішня мотивація пов'язана з особистісними потребами, установками, інтересами, за допомогою яких дії і вчинки здійснюються з доброї волі.

Емоційні процеси набувають позитивний або негативний характер в залежності від того, наскільки є позитивним або негативним результат стосовно потреби, інтересу, установки. Мотиваційний процес може супроводжуватися як позитивними, так і негативними хвилюваннями, що зберігаються під час діяльності. Завдання вчителя фізичної культури полягає у формуванні власне позитивної внутрішньої позиції особистості учня до фізкультурно-спортивної діяльності.

Основою будь-якого виду діяльності, у тому числі й фізкультурної, лежить потреба. Потреба у рухах, потреба у зміцненні та покращенні здоров'я, потреба у фізичному самовдосконаленні – ось психологічна основа мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності. Не можна не враховувати також і бажання, наявність спортивної бази.

Теоретична підготовка, що здійснюється на уроці, сприяє формуванню усвідомленої потреби до занять фізичною культурою і спортом. Свідоме ставлення до занять спостерігається там, де учні розуміють, з якою метою їм потрібно займатись фізичними вправами і чому це корисно для організму. Отримані знання дозволяють оптимально оцінити власні можливості, пливають на формування потреб, інтересів, переконань. Мотивацією до фізичної активності виступає сукупність особистісних мотивів, спрямованих на досягнення рівня фізичної підготовки та працездатності. Активність дій або діяльності залежить від внутрішньої позиції та емоційних переживань. Фізкультурна активність обумовлена саме емоційними переживаннями привабливості занять та задоволення від процесу занять фізичною культурою.

Вибудовуючи процес формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом, необхідно враховувати, що інтереси і потреби знаходяться у тісному взаємозв'язку з емоціями. Цілеспрямоване і систематичне підкріплення мети і предмету позитивними емоціями спонукає до формування самостійного мотиву. Мотивувати учнів – означає зачепити їх найбільш значущі інтереси та актуальні потреби.

Вчитель повинен пам'ятати, якщо під час процесу навчання або розмови з учнем є ознаки депресивного стану, то не слід трактувати їх як вікову кризу. На жаль, ми сьогодні використовуємо термін «діти війни», а це означає, що навіть там, де не точаться бойові дії, ніхто не застрахований від небезпеки, бо щодня різні території України знаходяться під бомбардуванням.

Для підтримання активного діяльнісного інтересу до таких занять необхідно давати завдання та навантаження різного ступеня. Бо надто легкі, так само, як і складні завдання пригнічують активність у досягненні результатів діяльності. Складні завдання, що не відповідають рівню розвитку рухових навичок і фізичних якостей, можуть викликати тривогу і невпевненість, навпаки, легкі завдання можуть викликати нудьгу і недисциплінованість. Якщо рівень знань, фізичних якостей, рухових вмінь та навичок збільшиться, то й потреба у заняттях також збільшиться, а відтак, зросте мотивація. Для того, щоб учні позитивно ставилися до уроків фізичної культури, цю проблему слід розглядати з двох позицій – особистісно значущої та суспільно необхідної. Фахівці в галузі фізичної культури стверджують, що фізкультурно-спортивна діяльність поки що не стала для учнів потребою, не перетворилась на особистісний інтерес, а значить, мотивація до занять фізичною культурою та спортом є низькою.

За результатами проведеного анкетування з учнями 10 -11класів одного з ліцеїв м. Дрогобича, при вивченні теоретичних основ мотивації в учнів, психологічного налаштування на процес навчання, ми дійшли висновку, що для успішної підтримки активного інтересу до уроків фізичної культури та подолання стресів необхідно використовувати види мотивів у комплексі. Серед них ми виокремили:

1. Уведення в навчальний процес теоретичного уроку, який дозволить учням самостійно складати комплекс вправ на різні групи м'язів, і коректування різних частин тіла, вміння обґрунтовувати і практично виконувати різні координаційні вправи, знати кінцевий результат виконання комплексу вправ.
2. Врахування інтересів учнів при вивчення окремих видів спорту. .З цією метою ми провели опитування учнів з виявлення інтересу до програмного матеріалу. Учням було запропоновано назвати ті види спорту, які викликають у них інтерес. Для цього у програмі з фізичної культури (рівень стандарту, авторами якої українські науковці у галузі фізичної культури та спорту) [7] для учнів 10 – 11 класів (загальною кількістю 165 осіб), ми попросили виокремити види спорту, які викликають у них найбільший інтерес. У змісті програми є: баскетбол, військово-патріотичний хортинг, волейбол, гандбол, гімнастика, легка атлетика, корфбол, настільний теніс та ін. Учні 10-х класів обрали: хлопці – баскетбол – 6%, військово-патріотичний хортинг – 72 %, гандбол – 10 %, легка атлетика – 8 %, настільний теніс – 4 %. Дівчата відповідно обрали: військово-патріотичний хортинг – 52 %, гімнастика – 25 %, корфбол – 12 %, настільний теніс – 11%.

Учні 11-х класів обрали: хлопці – баскетбол – 8 %, військово-патріотичний хортинг – 70 %, гандбол – 10 %, волейбол – 9 %. Дівчата – військово-патріотичний хортинг – 38 %, гімнастика – 40 %, корфбол – 13 %, гандбол – 8 %.

Як бачимо, серед видів спорту, яким надають перевагу як хлопці, так і дівчата старших класів – військово-патріотичний хортинг. Дівчата виокремили корфбол як гендерну спортивну гру, що є близькою до баскетболу.

3. У зміст кожного уроку мають бути включені вправи, що мають особистісний інтерес і перевагу над іншими фізичними вправами. Опитавши учнів, ми з'ясували, що такими вправами є ті, які коректують фігуру (для дівчат) і вправи на розвиток сили (для юнаків).
4. Врахування теоретичних знань на практиці, що сприяє усвідомленому ставленню учнів до фізичної культури у повсякденному житті. Комплекси вправ для загальної фізичної підготовки на початках укладають вчителі, у подальшому під час вивчення теорії фізичної культури ці вправи можуть укладатись самими учнями. Це є свідченням того, що теоретичні знання використовувались у життєвих ситуаціях, а це сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

5. Мінімізація факторів, що знижують мотивацію до уроків фізичної культури, дозволяє створити сприятливу атмосферу до і після уроку.

6. Зміст уроків фізичної культури має відповідати поставленій меті, яку висуває не лише вчитель, а й учні. Це напряму пов'язано з врахуванням індивідуального підходу.

Фізична культура й спорт потрібні в середовищі учнівської молоді для їхнього соціального становлення, бо вони не лише допомагають подолати стреси, але й сприяють гармонійному розвитку молодої особистості, спонукають до надання можливостей ефективної модернізації суспільства в цілому.

Висновки. Одним з ефективних засобів подолання стресу в учнівської молоді є фізична культура і спорт, які мають позитивний вплив не лише на психоемоційний стан, але й покращення ментального здоров'я. Важливим у цьому контексті видається роль фізичного виховання. Процес фізичного виховання, що здійснюється у закладах загальної середньої освіти, побудований з урахуванням основних закономірностей, принципів, що звертає увагу на індивідуальні та гендерні особливості учнів, їхні інтереси та діяльність.

Активний інтерес до фізичної культури та спорту формується за наявності внутрішніх та зовнішніх мотивів, що виступають показниками активної рухової діяльності. Вивчення мотивації до занять фізичною культурою та спортом – важлива умова виховання особистості учня. Мотив є внутрішнім збудником людини до діяльності. Мотивами учня виступають інтереси, бажання, прагнення, установки, ідеали, які формують розвиток особистості. Завдання педагогів полягає у формуванні позитивної внутрішньої позиції особистості учня до фізкультурно-спортивної діяльності, що виявляється у самоствердженні, психологічному розвантаженні, отриманні задоволення від емоційних, цікавих занять фізичною культурою; енергійних, захоплюючих спортивних свят, до проведення яких залучають усіх учнів.

Для подолання стресорів, які виникають через тривожні стани, необхідно створити багаторівневу систему організації фізичного виховання дітей та учнівської молоді з урахуванням їхніх інтересів, уподобань, умов середовища, в якому діти живуть та навчаються. А тому це питання є актуальним і вимагає його вивчення, дослідження й підтримки не лише у педагогічних колах, але й на рівні держави.

Література

1.Вишневський Омелян Теоретичні основи сучасної української педагогіки. Посібник для студентів вищих навчальних закладів. Видання друге, доопрацьоване і доповнене. Дрогобич, Коло, 2006. С. 199 – 202.

2.Наугольник Н. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський університет внутрішніх справ, 2015. 322 с.

3.Стадник А., Спузяк В. Фізична активність як спосіб подолання стресу у дітей та підлітків *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Збірник тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харківський національний університет імені Г. С. Сковороди. Харків, 2024. С. 199-202.*

4.Слухенська Р., О. Гауряк, Єрохова А., Литвинюк Н. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(152), 2022. С. 108 – 110.

5.Стрес: поняття вплив, фази URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/ (дата звернення 06.04.2025 р.)

6.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

7.Фізична культура 10 – 11 класи. Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Київ, 2022. 221 с.

8.Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я URL: https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociyniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya (дата звернення 06.04.2025 р.)

References

1. Vyshnevs'kyy Omelyan (2006) Teoretychni osnovy suchasnoyi ukrayins'koyi pedahohiky. Posibnyk dlya studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv. Vydannya druhe, dooprats'ovane i dopovnene. Drohobych, Kolo. C. 199 – 202.

2. Nauhol'nyk N. B. (2015) Psykholohiya stresu : pidruchnyk. L'viv: L'vivs'kyy universytet vnutrishnikh sprav, 322 s.

3. Stadnyk A., Spuzyak V. (2024) Fizychna aktyvnist' yak sposib podolannya stresu u ditey ta pidlitkiv Fizychna kul'tura i sport. Vyklyky suchasnosti. Zbirnyk tez dopovidey IV Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi. Kharkivs'kyy natsional'nyy universytet imeni H. S. Skovorody. S. 199-202.

4. Slukhens'ka R., O. Hauryak, Yerokhova A., Lytvynyuk N. (2022) Vplyv fizychnoyi kul'tury na podolannya stresu u studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15, (7(152). S. 108 – 110.

5. Stres: ponyattya vplyv, fazy URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/(data zvernennya 06.04.2025 r.)

6. Tytarenko T. M. (2018) Psykholohichne zdorov"ya osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloyi travmatyzatsiyi : monohrafiya. Natsional'na akademiya pedahohichnykh nauk Ukrayiny, Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi. Kropyvnyts'kyy : Imeks-LTD. 160 c.

7. Fizychna kul'tura 10 – 11 klasy (2022) Riven' standartu. Navchal'na prohrama dlya zakladiv zahal'noyi seredn'oyi osvity. Kyyiv, 221 s.

8. Yak zanyattya sportom pokrashchuye vash psykhoemotsiynyy stan ta zmitsnyuye psykhichne zdorov"ya URL: https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociyniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya (data zvernennya 06.04.2025 r.)

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).25
УДК: 373.3-056.45:796

Луценко В. В.,
ORCID: 0009-0008-4118-1609
аспірант відділу виховного проєктування
Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ
Поліщук Т. В.,
старший викладач
кафедра фізичного виховання
Київський національний університет імені Вадима Гетьмана (КНЕУ), м. Київ
Бурлака В.А.,
ORCID: 0009-0002-8285-7595
викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту ФБМІ НТУУ
«КПІ імені Ігоря Сікорського», м. Київ

ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У СПОРТИВНО-ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті актуалізовано роль виховання морально-вольової стійкості старших підлітків у контексті сучасних соціокультурних трансформацій. Визначено, що морально-вольова стійкість є інтегральною якістю особистості, яка поєднує самоконтроль, рішучість, емоційну врівноваженість і здатність до морального вибору, що набуває особливого значення у старшому підлітковому віці. Обґрунтовано потенціал спортивно-ігрової діяльності як ефективного засобу виховання морально-вольової стійкості. Визначено, що виховні впливи мають базуватися на відповідних принципах, що створюють умови для особистісного зростання старшого підлітка: принцип активності і самореалізації; принцип поступового ускладнення завдань; принцип етичності.

Обґрунтовано організаційно-педагогічні умови, що забезпечують виховання морально-вольової стійкості старших підлітків: забезпечення емоційно безпечного середовища (передбачає наявність атмосфери підтримки, формування довірливих стосунків, виявлення поваги до індивідуальності); створення ситуацій морального вибору (передбачає конструювання ігрових ситуацій із етичними дилемами, провокування ситуацій відповідальності, заохочення до оцінки власних рішень не лише за результатом, а й за моральним змістом обраної дії); організація рефлексивної діяльності, глибокого осмислення досвіду, накопиченого в процесі спортивно-ігрової діяльності (передбачає проведення обговорень після ігор, аналіз емоцій, реакцій, рішень, труднощів та способів їх подолання; обговорення як позитивних прикладів, так і помилок, з акцентом на навчальну цінність кожної ситуації тощо).

Наведено приклади ефективних форм роботи: командні спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); спортивно-рольові ігри з моделюванням моральних дилем; ігрові тренінги на розвиток витримки та емоційної стабільності.

Ключові слова: *виховання, морально-вольові якості морально-вольова стійкість, старші підлітки, спортивно-ігрова діяльність.*

Lutsenko Vitalii. Developing moral and volitional resilience in older adolescents through sports and play-based activities. *The article highlights the importance of fostering moral and volitional resilience in older adolescents in the context of contemporary sociocultural transformations. It is emphasized that moral and volitional resilience is an integral personal quality that combines self-control, decisiveness, emotional stability, and the ability to make moral choices — all of which are particularly significant during late adolescence. The potential of sports and game-based activities as an effective means of cultivating moral and volitional resilience is substantiated. The study identifies that educational influences should be based on principles that create conditions for personal development in older adolescents: the principle of activity and self-realization; the principle of gradually increasing task complexity; and the principle of ethical orientation.*

The article substantiates the organizational and pedagogical conditions required for the development of moral and volitional resilience in older adolescents: ensuring an emotionally safe environment (which includes a supportive atmosphere, building trusting relationships, and respecting individuality); creating situations of moral choice (involving ethically charged game scenarios that provoke responsibility and encourage reflection on actions not only by their outcomes but by their moral meaning); and organizing reflective activities for deep processing of experiences gained during sports and play-based activities (including post-game discussions, analysis of emotions, decisions, challenges, and solutions, with an emphasis on learning from both successes and mistakes).

Examples of effective methods are provided: team sports games (such as football, volleyball, basketball); sport-based role-playing games involving moral dilemmas; and game-based training sessions focused on developing endurance and emotional stability.

Key words: *education, moral and volitional qualities, moral and volitional resilience, older adolescents, sports and play-based activities.*

Постановка проблеми. В умовах сучасних кризових соціокультурних трансформацій формуються підвищені вимоги до зростаючої особистості та її морально-вольових якостей. Все більшої ваги набувають такі характеристики як резильєнтність, адаптивність, стійкість, здатність долати труднощі, відповідально діяти в складних або невизначених обставинах тощо. Окрім того, процес становлення особистості у старшому підлітковому віці супроводжується актуалізацією

важливих психологічних викликів: пошуком та утвердженням власної ідентичності, прагненням до незалежності та самостійності, необхідністю ухвалення життєво значущих рішень, формуванням нових моделей міжособистісних взаємин, що вимагає від старшого підлітка наявності розвиненої внутрішньої стійкості та вольового самоконтролю. Виховання морально-вольової стійкості в старшому підлітковому віці виступає визначальною умовою формування зрілої, автономної особистості, здатної до конструктивної взаємодії та ефективної соціальної адаптації.

Серед різноманітних засобів виховання морально-вольової стійкості особливе місце посідає спортивно-ігрова діяльність, як простір для фізичного, емоційно-вольового та соціального становлення зростаючої особистості. Разом з тим, недостатня розробленість педагогічного інструментарію для організації процесу виховання морально-вольової стійкості засобами спортивно-ігрової діяльності у старшому підлітковому віці актуалізує необхідність визначення та обґрунтування відповідних умов, форм та методів роботи.

Аналіз літературних джерел. У психолого-педагогічній літературі (А. Артюшенко, О. Борисенко, О. Колчина, О. Крайнюк, С. Мельничук, А. Сіренко, Н. Семченко та інші) вихованість морально-вольової стійкості розглядається як важлива умова формування особистості, здатної ефективно діяти в умовах суспільних змін та невизначеності.

Зокрема, А. Артюшенко наголошує на особливій ролі вольових якостей та морально-вольової стійкості у процесі становлення особистості та визначає виховання волі одним із найскладніших і водночас найважливіших завдань, оскільки саме воля забезпечує спрямованість індивіда на досягнення цілей та здатність долати труднощі [1].

Поглиблюючи розуміння механізмів формування морально-вольових якостей, О. Крайнюк та О. Колчина акцентують увагу на функціональних характеристиках особистості. У цьому контексті, морально-вольова стійкість проявляється у здатності ефективно використовувати морально-вольовий ресурс, зберігати працездатність, контролювати емоційні стани та підтримувати впевненість у власних силах у складних ситуаціях [4].

У зарубіжних дослідженнях (Ґ. Дьюар, А. Дакворт, Дж. Ґросс, К. Мілкман, К. Кіфер та інші) проблема виховання морально-вольової стійкості тісно пов'язана із саморегуляцією поведінки та самоконтролем. Так, Ґ. Дьюар, досліджуючи особливості розвитку вольових якостей у підлітковому віці, підкреслює, що проявами цих якостей є саморегуляція, контроль імпульсивної поведінки, стресостійкість, уміння відновлювати емоційну рівновагу та ухвалювати обдумані рішення в контексті планування власної діяльності [8]. А. Дакворт, К. Мілкман акцентують, що створення умов для автономного вибору і самореалізації сприяє ефективному формуванню самоконтролю та морально-вольової стійкості [9]. Тобто, морально-вольова стійкість відіграє роль важливого фактора самоефективності особистості.

Таким чином, морально-вольова стійкість розглядається як інтегральна якість особистості, що відображає здатність діяти відповідно до внутрішніх переконань та моральних норм у складних життєвих умовах. Її структурними компонентами є наполегливість, рішучість, самоконтроль, емоційна витримка, здатність до відповідального морального вибору.

Актуалізація ролі виховання морально-вольової стійкості старших підлітків обумовлює необхідність добору відповідного ефективного інструментарію. Важливість спортивно-ігрової діяльності у процесі становлення особистості старшого підлітка розкрито у численних вітчизняних та зарубіжних дослідженнях (Н. Касіч, М. Тимчик, М. Гетьман, Г. Коломоєць, Дж. Хоуелл, Ч. Кліффорд, Р. Фізелл та інших).

Вплив фізичної культури та спорту виходить далеко за рамки фізичного удосконалення, розвиваючи самодисципліну, наполегливість, стійкість, навички дотримання зобов'язань, докладання послідовних зусиль для досягнення результатів [10].

Н. Касіч характеризуючи засади виховання морально-вольових якостей у процесі спортивно-ігрової діяльності, наголошує на необхідності врахування вікових особливостей підлітків: інтенсивного фізичного та емоційного розвитку, формування самоповаги, критичності до себе й оточення, потреби у спілкуванні та соціальному самоствердженні [3].

Успішне виховання цілеспрямованості та психоемоційної стійкості залежить від формування у підлітків усвідомлення власних можливостей, розвитку вольових та особистісних якостей, уміння свідомо обирати діяльність і самостійно організовувати оздоровчі заняття [2; 5; 6; 7; 11].

Отже, спортивно-ігрова діяльність відкриває широкі можливості для виховання морально-вольової стійкості як однієї з ключових якостей особистості.

Мета статті – визначити та обґрунтувати організаційно-педагогічні умови і засоби виховання морально-вольової стійкості старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективність виховання морально-вольової стійкості у старших підлітків через спортивно-ігрову діяльність значною мірою залежить від ціннісної спрямованості виховного процесу. Виховні впливи мають базуватися на відповідних принципах, що створюють умови для особистісного зростання старшого підлітка, зокрема:

- принцип активності і самореалізації передбачає створення ситуацій, у яких старші підлітки можуть проявити ініціативу, взяти на себе відповідальність за дії команди або індивідуальні рішення, що сприятиме вихованню стійкості, впевненості в собі та розвитку моральної автономії;
- принцип поступового ускладнення завдань полягає у поступовому нарощуванні складності ігрових ситуацій, що стимулює розвиток витримки, рішучості, стійкості до стресу та здатності до морально вмотивованого вибору у складних умовах;
- принцип етичності орієнтує діяльність учасників на дотримання моральних норм, правил чесної гри, поваги до партнерів і суперників, що формує ціннісну стійкість та моральну відповідальність за власні вчинки.

Реалізація визначених принципів потребує лежить в основі відповідних організаційно-педагогічних умов, які забезпечують включення підлітків у процес виховання морально-вольової стійкості у процесі спортивно-ігрової діяльності.

1. Забезпечення емоційно безпечного середовища, що передбачає наявність атмосфери підтримки, формування довірливих стосунків, виявлення поваги до індивідуальності кожного учасника, що сприяє розвитку самоповаги та внутрішньої впевненості, необхідних для стійкості у складних ситуаціях. Емоційно безпечне середовище формує внутрішнє відчуття стабільності, підтримує розвиток самостійності та відповідальності, які критично важливі для морально-вольової стійкості підлітків.

2. Створення ситуацій морального вибору, що передбачає конструювання ігрових ситуацій із етичними дилемами, провокування ситуацій відповідальності, заохочення до оцінки власних рішень не лише за результатом, а й за моральним змістом обраної дії. Формування ситуацій морального вибору сприяє розвитку етичної рефлексії, внутрішнього контролю й стійкості в умовах реальних життєвих викликів.

3. Організація рефлексивної діяльності, глибокого осмислення досвіду, накопиченого в процесі спортивно-ігрової діяльності, що передбачає проведення обговорень після ігор, аналіз ключових моментів, емоцій, реакцій, рішень, труднощів та способів їх подолання; відкрите обговорення як позитивних прикладів, так і помилок, без осуду, з акцентом на навчальну цінність кожної ситуації; стимулювання самооцінювання та взаємооцінювання, що допомагає учасникам бачити свої сильні сторони та зони для розвитку, вчитися конструктивній критиці й налагодженню зворотного зв'язку. Така рефлексія дозволяє старшим підліткам усвідомити моральні наслідки своїх дій, розвиває навички самоспостереження, саморегуляції та сприяє послідовному становленню морально-вольової стійкості.

В контексті визначених організаційно-педагогічних умов ефективними формами роботи можемо визначити наступні: командні спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол), які сприяють розвитку почуття колективної відповідальності, навичок взаємодії, самоконтролю і підпорядкування власних інтересів спільній меті; спортивно-рольові ігри з моделюванням моральних дилем, що розвивають уміння здійснювати моральний вибір у складних ситуаціях, навчають приймати рішення відповідно до етичних норм; ігрові тренінги на розвиток витримки та емоційної стабільності, які включають вправи на подолання стресу, самоконтроль в емоційно напружених ситуаціях і відновлення внутрішньої рівноваги.

Висновки. У процесі спортивно-ігрової взаємодії проявляються моральні орієнтири та механізми вольової регуляції поведінки старшого підлітка, його здатність до морального вибору в умовах конкуренції, стресових ситуацій тощо. Таким чином, спортивно-ігрова діяльність за належної організації стає ефективним засобом виховання морально-вольової стійкості старших підлітків, сприяючи їхньому особистісному розвитку, формуванню моральної зрілості та соціальної відповідальності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на аналіз специфіки впливів командних та індивідуальних спортивних ігор на виховання морально-вольової стійкості, дослідження гендерних особливостей виховання морально-вольової стійкості через спортивно-ігрову діяльність.

Література

1. Артюшенко А. О. Особливості впливу занять різними видами одноборств на формування вольових та фізичних якостей дітей 12–13 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К. С. 36–39.

2. Гетьман М. Організаційно-педагогічні умови виховання самовладання молодших підлітків у процесі занять бойовим мистецтвом. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 10(183). С. 74–79. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).13

3. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис. … канд. пед. наук. Київ, Інститут проблем виховання НАПН України, 2019. 264 с.

4. Крайнюк О., Колчина О. Морально-вольові якості студентів-допризовників у процесі фізичного виховання. Спортивна наука України. 2014. № 6(64). С. 43–49.

5. Масол В. В. Виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ.

6. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал. Івано-Франківськ : НАІР, 2013. С. 437–440.

7. Тихонькова І. С. Вікові особливості старших підлітків у вихованні самоствердження засобами спортивно-ігрової діяльності. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2017. Вип. 21(2). С. 290–302.

8. Dewar G. Teaching self-control: Evidence-based tips. Parenting Science. 2023. URL: https://parentingscience.com/teaching-self-control/ (дата звернення: 29.04.2025).

9. Duckworth A. L., Milkman K. L., Laibson D. Beyond willpower: Strategies for reducing failures of self-control. Psychological Science in the Public Interest. 2018. Vol. 19. No. 3. P. 102–129.

10. Howell J. The influence of sports on personal growth and character development. 2024. URL: https://www.jeffhowell.me/blog/the-influence-of-sports-on-personal-growth-and-character-development (дата звернення: 28.04.2025).

11. Prontenko K, Okhrimenko I, Bloshchynskyi I, Serednytska I, Chornous V, Tytovych A, Masol V, Zakopailo S, Kryvenko Y. Effectiveness of the Methodology for the Development of Cadets' Motor and Military-applied Skills during Orienteering Training Sessions: A Case-Control Study. Open Sports Sci J, 2024;e1875399X311131. http://dx.doi.org/10.2174/011875399X311131240625093447114. https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/7npdODal/

References

1.Artiushenko A. O. Osoblyvosti vplyvu zaniat riznymy vydamy odnoborstv na formuvannia voliovykh ta fizychnykh iakostei ditei 12–13 rokiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2017. Vyp. 3K. S. 36–39.

2.Hetman M. Orhanizatsiino-pedahohichni umovy vykhovannia samovladannia molodshykh pidlitkiv u protsesi zaniat boiovym mystetstvom. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. 2024. Vyp. 10(183). S. 74–79. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).13

3.Kasich N. P. Vykhovannia tsilespriamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti : dys. … kand. ped. nauk. Kyiv, Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy, 2019. 264 s.

4.Krainiuk O., Kolchyna O. Moralno-voliovi iakosti studentiv-dopryzovnykiv u protsesi fizychnoho vykhovannia. Sportyvna nauka Ukrainy. 2014. № 6(64). S. 43–49.

5. Масол В. В. Виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ.

6.Tymchyk M. V. Fizychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvnykh ihor u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. Suchasnyi vykhovnyi protses: sutnist ta innovatsiinyi potentsial. Ivano-Frankivsk : NAIR, 2013. S. 437–440.

7.Tykhonkova I. S. Vikovi osoblyvosti starshykh pidlitkiv u vykhovanni samostverdzhennia zasobamy sportyvno-ihrovoi diialnosti. Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi. 2017. Vyp. 21(2). S. 290–302.

8.Dewar G. Teaching self-control: Evidence-based tips. Parenting Science. 2023. URL: https://parentingscience.com/teaching-self-control/ (data zvernennia: 29.04.2025).

9.Duckworth A. L., Milkman K. L., Laibson D. Beyond willpower: Strategies for reducing failures of self-control. Psychological Science in the Public Interest. 2018. Vol. 19. No. 3. P. 102–129.

10. Howell J. The influence of sports on personal growth and character development. 2024. URL: https://www.jeffhowell.me/blog/the-influence-of-sports-on-personal-growth-and-character-development (data zvernennia: 28.04.2025).

11. Prontenko K, Okhrimenko I, Bloshchynskyi I, Serednytska I, Chornous V, Tytovych A, Masol V, Zakopailo S, Kryvenko Y. Effectiveness of the Methodology for the Development of Cadets' Motor and Military-applied Skills during Orienteering Training Sessions: A Case-Control Study. Open Sports Sci J, 2024;e1875399X311131. http://dx.doi.org/10.2174/011875399X311131240625093447114.
https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/7npdODal/

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).26
УДК 373.5:796.354/.355

Мазяр В.С.,
ORCID 0009-0001-2166-440X
аспірант кафедри фізичної культури та базової військової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Грибан Г.П.,
ORCID 0000-0002-9049-1485
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури та базової військової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В УЧНІВ 14–16 РОКІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ФЛОРБОЛ»

У статті розкрито особливості формування мотивації до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол». У підлітковому віці мотивація часто змінюється залежно від етапу розвитку учня, соціально-психологічних впливів та зовнішніх умов, таких як організація навчального процесу, взаємовідносини з однолітками та підтримка з боку родини. Мета статті – вивчити чинники формування мотивації до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол» учнів 14–16 років. Рівень рухової активності та ставлення учнів до уроків фізичної культури в значній мірі залежать від мотивації та інтересу до засобів фізичної культури. Флорбол є перспективним засобом формування мотивації учнів 14–16 років до уроків фізичної культури.

Ключові слова: *урок фізичної культури, варіативний модуль «флорбол», навчальний процес, учні, середній вік, мотивація.*

Maziar Volodymyr, Griban Gryhoriy. Motivation building in students 14–16 years old to physical education lessons in the variative module "floorball". *The article reveals the features of the building motivation to physical education lessons in the variable module "Floorball". In adolescence, motivation often changes depending on the stage of student development, socio-psychological influences, and external conditions, such as the organization of the educational process, peer relationships, and family support. The aim of the article is to study the factors that shape motivation for physical education lessons in the variable module "Floorball" among students aged 14–16. The following scientific methods were used in the study: analysis of literary sources, questionnaire survey, pedagogical observations and conversations, methods of mathematical statistics. The*

research was carried out on the basis of Lyceum No. 6 of Zhytomyr from September 2023 to June 2024. The level of physical activity and students' attitude towards physical education lessons largely depend on motivation and interest in physical education facilities. Floorball attracts the attention of students with its high emotionality, spectacularity, variety of manifestations of physical qualities, many different game combinations, etc., which ensures the preparation of students for active physical education classes and a healthy lifestyle. Therefore, it is a promising means of motivating students aged 14–16 to physical education lessons. The formation of students' internal motivation for floorball in physical education lessons is a comprehensive measure to implement the principles of the New Ukrainian School, focusing on the student's personal development, creating a favorable emotional atmosphere, and using interesting teaching methods, which should become key factors in increasing student motivation to physical education lessons and the need for physical activity.

Keywords: *physical education lesson, variable module "floorball", educational process, students, middle age, motivation.*

Постановка проблеми. Сучасна теорія формування мотивації розглядає внутрішні і зовнішні чинники, що впливають на залучення учнів до занять фізичною культурою. Наразі система фізичної культури у школах не задовольняє природну біологічну потребу учнів в руховій активності, не забезпечує їх необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими фізкультурно-оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності [6, с. 108–109]. Тому особливої уваги потребує впровадження нових, сучасних і привабливих для учнів видів фізичної культури, які мають сформувати у них стійку мотивацію до уроків фізичної культури та здорового способу життя.

Аналіз літературних джерел. У дослідженнях Г.П. Грибана встановлено, що формування мотивації до фізичного виховання, занять певними видами спорту та фізкультурно-оздоровчою діяльністю у здобувачів закладів вищої освіти суттєво покращує навчальний процес і їх досягнення [3; 5]. В теорії Дісі та Раяна виділено три основні типи мотивації – це внутрішня мотивація (коли діяльність здійснюється заради самого процесу, задоволення від якого є достатньою винагородою), зовнішня мотивація – коли діяльність здійснюється заради певних зовнішніх винагород або уникнення покарань та амотивація – відсутність будь-якої мотивації до діяльності [12, с. 22]. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли учень відчуває інтерес та задоволення від спортивної діяльності. Він займається спортом тому що йому це подобається, відчуває радість від процесу фізичної активності. Цей тип мотивації характеризується стійким інтересом та допомагає розвивати самостійність. Учні, які керуються внутрішньою мотивацією, є більш наполегливими, частіше проявляють ініціативу та отримують задоволення від спортивної діяльності [2, с. 22].

На противагу внутрішній мотивації існує зовнішня мотивація, яка базується на прагненні учня отримати зовнішні винагороди – похвалу, призи, або уникнути покарання. У цьому випадку учень виконує діяльність не через внутрішній інтерес, а щоб досягти певної зовнішньої мети. При цьому мотивація учня стає залежною від наявності стимулів, а навчання може стати поверхневим, спрямованим лише на отримання бажаної винагороди. Надмірне використання зовнішніх заохочень може призвести до зниження внутрішньої мотивації до уроків фізичної культури [10, с. 501]. Під час амотивації учень не відчуває інтересу до уроків фізичної культури, що призводить до негативних наслідків – відсутності цілеспрямованості, почуття безпорадності тощо.

Окрім того, соціально-когнітивні чинники є потужними елементами мотивації учнів до занять фізичною культурою. Педагогічна діяльність, спрямована на розвиток соціально-когнітивних якостей, є важливим кроком у формуванні стійкого інтересу до рухової активності та вихованні фізично активної особистості [9, с. 381].

Ще одним напрямом дослідження мотивації учнів можна виділити вивчення впливу контекстуальних чинників на мотивацію до занять фізичною культурою [11, с. 15]. Контекстуальні чинники охоплюють широкий спектр зовнішніх умов та впливів, які безпосередньо або опосередковано впливають на бажання та залученість учнів до рухової активності [2, с. 24]. Одним з основних контекстуальних чинників є організація навчального процесу на уроках фізичної культури. Вони включають такі аспекти, як структура уроку, розподіл часу на різні види діяльності, чіткість надання інструкцій та правил, а також можливості для учнів брати участь у плануванні та організації занять. Дослідження показують, що уроки, які мають чітку структуру, але водночас передбачають елементи самостійного вибору фізичної активності, сприяють підвищенню рівня самостійності та внутрішньої мотивації учнів [1, с. 22; 4, с. 314–315]. Зміст уроків фізичної культури відіграє важливу роль у формуванні мотивації. Традиційні програми часто зосереджені на малій кількості спортивних дисциплін, які можуть не відповідати інтересам усіх учнів, коли їхні вподобання стають більш ширшими. Включення до навчальної програми різноманітних видів рухової активності, а саме: сучасні та популярні серед учнів напрями, такі як брейкінг, елементи фітнесу, різні види єдиноборств, спортивних ігор може значно підвищити інтерес та відвідуваність учнями уроків фізичної культури [7, с. 231; 8, с. 81]. Тому впровадження флорболу є перспективним напрямом підвищення мотивації учнів 14–16 років до уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Мета статті – вивчити чинники формування мотивації до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол» учнів 14–16 років.

Концепція дослідження полягає у розкритті особливостей формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури. У досліджені використані такі наукові методи: аналіз літературних джерел, анкетне опитування, педагогічні спостереження та бесіди, методи математичної статистики. Дослідження проведені на базі ліцею № 6 м. Житомира з вересня 2023 року до червня 2024 року.

Виклад основного матеріалу дослідження. Доведено, що підлітковий вік учня досить чутливий до різних чинників зовнішнього середовища, в тому числі і до обмеження рухової активності. Рухова активність є біологічною потребою організму учня. В той же час анкетне опитування хлопців 14–16 років показало, що тільки 30,1 % повністю задоволені рівнем своєї рухової активності; 35,8 % майже задоволені, але є суб'єктивні і об'єктивні причини, які не сприяють підвищенню рухової активності; 25,8 % учнів частково задоволені своєю руховою активністю, так як мають

низький рівень мотивації і низьку фізичну підготовленість, вади здоров'я; 8,3 % учнів – не задоволені рівнем своєї рухової активності і немають стимулів для її покращення.

Рівень рухової активності та ставлення учнів до уроків фізичної культури в значній мірі залежать від мотивації та інтересу до засобів фізичної культури. Опитування учнів дозволило виокремити ключові мотиви, що спонукають їх до активної участі в уроках фізичної культури та залучення до самостійних фізкультурно-оздоровчих заходів (табл. 1) Провідними мотивами для учнів 14–16 років є **емоційне задоволення від проведеного уроку (34,5 %), що** свідчить про важливість створення на уроках фізичної культури позитивної атмосфери, де учні відчувають себе комфортно та мають можливість для спілкування. Заняття спортом, ігри, командні змагання, гра в флорбол та співпраця підвищують емоційну привабливість уроків, що спонукає учнів для досягнення спортивних результатів (31,0 %), набуття нових вмінь та навичок (29,3), гра флорбол (28,4 %), розвиток фізичних якостей (25,8 %) тощо. Флорбол як засіб фізичного виховання привертає увагу учнів своєю високою емоційністю, видовищністю, різноманіттям проявів фізичних якостей, безліччю різноманітних ігрових комбінацій, швидким переходом від дій у нападі в захист та забезпечує підготовку учнівської молоді до активної життєдіяльності та до здорового способу життя [6, с. 109]. Тому флорбол може бути одним із засобів активізації рухової активності учнів 14–16 років.

Таблиця 1

Мотиви, що спонукають учнів до уроків фізичної культури (n =229)

Мотиви	Учні	
	Кількість	%
Отримання задоволення від уроку фізичної культури	79	34,5
Досягнення нових спортивних результатів	71	31,0
Набуття нових знань, вмінь та навичок	67	29,3
Гра в флорбол	65	28,4
Розвиток фізичних якостей	59	25,8
Зміцнення здоров'я	51	22,3
Удосконалення будови тіла та статури	43	18,8
Самоствердження	37	16,2
Відпочинок від розумової праці та розваження	34	14,9

Серед чинників, що суттєво знижують мотивацію до уроків фізичної культури є невдоволення викладачем та методикою проведення уроків (32,3 %), що підтверджує важливу роль вчителя, його професійну компетентність, вміння контактувати з учнями, використовувати цікаві методи навчання тощо. Наступним чинником учні визначили, що мало часу відводиться на переодягання до і після уроку (30,1 %), невідповідність фізичних навантажень рівню підготовленості учнів (24,0 %), необхідність носіння спортивної форми (23,1 %). Такі, на перший погляд, дрібниці можуть створювати значний дискомфорт для учнів та знижувати їхнє бажання відвідувати уроки фізичної культури. Важливим аспектом є не цікаве проведення уроків фізичної культури (21,4 %), незадоволення засобами, які використовуються на уроці фізичної культури (15,7 %), відсутність нових популярних видів спорту та фізичної культури (14,4 %), застаріле матеріально-технічне обладнання залів і майданчиків для проведення уроків – 11,8 % (табл. 2). При цьому диференціація та індивідуалізація навчального процесу з врахування фізичних і функціональних можливостей кожного учня є важливим чинником мотивації і якісного навчання.

Таблиця 2

Чинники, що негативно впливають на відвідування учнями уроків з фізичної культури (n = 229)

Чинники	Учні	
	Кількість	%
Викладач та методика проведення уроків	74	32,3
Недостатньо часу на переодягання до і після уроку	69	30,1
Фізичні навантаження	55	24,0
Носіння спортивної форми	53	23,1
Не цікаве проведення уроків фізичної культури	49	21,4
Засоби уроку фізичної культури	36	15,7
Відсутність нових видів спорту та фізичної культури	33	14,4
Застаріле матеріально-технічне обладнання залів	27	11,8

Формування внутрішньої мотивації учнів до флорболу на уроках фізичної культури є комплексним заходом упровадження принципів Нової української школи, орієнтації на особистісний розвиток учня, створення сприятливої емоційної атмосфери, використання цікавих методів навчання, які мають стати ключовими чинниками у підвищенні мотивації учнів до уроків фізичної культури та потреби у руховій активності.

Висновки. Мотивація до уроків фізичної культури в учнів 14–16 років є складним і багатогранним явищем, яке залежить від взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. Впровадження флорболу на уроках фізичної культури є важливим кроком до модернізації навчально-виховного процесу та підвищення мотивації учнів 14–16 років до занять фізичною

культурою. Позитивними сторонами флорболу перед іншими ігровими видами спорту є його безпечність, невибагливість до місць занять та інвентарю, простота правил гри, можливість використовувати в іграх змішані за статтю команди. Тобто, це видовищна, динамічна та захоплююча гра, яка розвиває всі фізичні якості і має зайняти своє місце на уроках фізичної культури та позакласній фізкультурно-оздоровчій роботі в закладах загальної середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення впливу мотивації на якість уроків фізичної культури та залучення учнів до занять флорболом.

Література

1. Грецький О. В. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки: *автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. та спорту*: 24.00.01. Львів. 2019. 22 с.

2. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2016. № 8 (78 К). С. 24–29.

3. Грибан Г., Ткаченко П., Краснов В. Формування мотивації до занять гирьовим спортом у студентів під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць.* Вип. 5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 38–44.

4. Дзюбко Л. В. Особливості навчальної мотивації як складової самодетермінації підлітків. *Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі. Колективна монографія.* Кіровоград. 2013. С 314–335.

5. Коновальчук Б. Б., Грибан Г. П., Пилипчук П. Б. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. *Спортивна наука – 2017: зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф.* Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О. 2017. С. 54–60.

6. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Перспективи впровадження варіативного модулю «флорбол» до навчальної програми з фізичної культури для юнаків 14–16 років. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проб. фізич. культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць.* За ред.О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 5 (178) 24. С. 108–111. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).22

7. Малахова О. Г. Мотиваційна готовність здобувачів освіти до формування педагогічних компетентностей на практичних заняттях з методики фізичного виховання дітей дошкільного віку. *In The 15 th International scientific and practical conference «Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects».* Берлін. 2022. С. 231–236.

8. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом в закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал.* 2020. № 3. С. 81– 85.

9. Шукатка О. В., Пухир О. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом у молодшому шкільному віці. *Модернізація змісту освіти у підготовці майбутніх проф.-пед. фахівців.* Львів. 2023. С. 381–383.

10. Smith J., Brown K., Davis L. (2021). Exploring the motivational factors of breakdancing in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*. Vol. 26, no. 5. P. 501-515. ISSN 1740-8989.

11. Teixeira V. H., Carraça E. V., Markland D., Silva M. N., Ryan R. M. (2018). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1). P. 1-22.

12. Ryan R. M., Deci E. L. (2017). Self-determination theory: *Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* Guilford Publications. P. 3-25.

References

1. Gretskyi O. IN. (2019). Institutio motivationis pro gymnasiis in rudimento disciplinae: auctoris abstracti. thesis ... Scientiarum candidatorum in physicis exitibus et ludis: 24.00.01. Leopolis. XXII p.

2. Gretsky O., Mytskan B. (2016). De institutione motiva pro ludis. Acta scientifica Universitatis Polytechnicae Nationalis ab M. P. Drahomanova nuncupata. Series 15. Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludi): collectio. of scientia opera Kyiv. Domus publica Universitatis Nationalis Publicae nuncupata ab M. P. Drahomanova. N. 8 (78 K). CUM. 24–29.

3. Hryban G., Tkachenko P., Krasnov V. (2018). Institutio motivationis ad gymnasium caldariorum exercendum inter studentes durante processu scholastico in educatione physica. Corporalis cultus, lusus et salus gentis: collectio. of scientiarum opera Vol. V (XXIV). Vinnytsia: LLC "Planer". P. 38–44.

4. Dzyubko L. IN. (2013). Features motivationis educationis sicut pars ipsa determinatio adulescentium propria. Factores psychologici singularum auto-definitionum in spatio scholastico. Collective monograph. Kirovohrad 2013. Pp. 314–335.5.

5. Knovalchuk B. B., Griban G. P., Pylypchuk P. B. (2017). Institutio motiva ad physicam educationem et sanitatis actionem studentium superiorum institutionum educationis in processu physicae. Sports Scientia - 2017: collectio. of science Procedings of III Conf. (May 12, 2017). Zhytomyr: Publishing domus FOP Evenok O.O. P. 54-60.

6. Mazyar V.S., Hryban H.P. (2024). Spes introducendi variabilis moduli "areae" in curriculum educationis physicae pro pueris aetatis 14-16. Acta scientifica UDU Mykhailo Dragomanov. Series 15. Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludi): collectio. scientiarum opera, curante O. IN. Tymoshenko Kyiv: Domus Publishing Mykhailo Dragomanov UDU. Part 5 (178) 24. P. 108–111.

7. Malakhova O. G. (2022). Promptitudo motivationalium studentium ad formandas facultates paedagogicae in classibus practicis de methodologia educationis physicae puerorum praescindendi. In Colloquio scientifico et practico XV Internationalis "Investigationes scientificae modernae: res gestae, innovationes et res evolutionis". Berlin. P. 231-236.

8. Matvienko I. (2020). Institutio motivationis puerorum ad educationem physicam et lusum exercendum in institutis secundariis educationis. Theoria ac methodi educationis physicae et ludicrae. Acta scientifica et theorica. No. 3. P. 81–85.

9. Shukatka O. V., Puhyr O. IN. (2023). Institutio motivationis ad educationem physicam et lusum in schola prima aetatis. Modernisation of educational content in the formation of future professional and pedagogical specialists. Leopolis. P. 381-383.

10. Smith J., Brown K., Davis L. (2021). Exploring the motivational factors of breakdancing in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy.* Vol. 26, no. 5. P. 501-515. ISSN 1740-8989.

11. Teixeira V. H., Carraca E. V., Markland D., Silva M. N., Ryan R. M. (2018). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 15(1). P. 1-22.

12. Ryan R. M., Deci E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications. P. 3-25.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).27
УДК 796.012.3-053.2/.5

Мандюк Андрій
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна
ORCID ID: 0000-0003-1376-191X
Павлова Юлія
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м. Львів, вул. Костюшка 11, 79007
ORCID ID: 0000-0002-8111-4469
Римар Ольга
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м. Львів, вул. Костюшка 11, 79007
ORCID ID: 0000-0001-6947-0420

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В РІЗНИХ КРАЇНАХ СВІТУ

У статті проаналізовано дані щодо рівня рухової активності дітей різного віку в різних країнах світу. Визначено країни з найвищими і найнижчими оцінками різних сегментів рухової активності.

Мета дослідження *полягала у порівнянні оцінок рівня рухової активності дітей різних країн світу згідно індикаторів Глобального альянсу «Активні здорові діти» (Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA)). Для досягнення мети використано такі* ***методи дослідження****: аналіз наукової та методичної літератури, загальнонаукові методи теоретичного пізнання (індукція, дедукція, аналіз і синтез, порівняння).*

Результати роботи та висновки*. Вимоги AHKGA передбачають оцінку десяти індикаторів рухової активності (загальний рівень рухової активності (overall physical activity levels); організована спортивна діяльність (organized sport participation); активні ігри (active play); активне транспортування (active transportation); сидяча діяльність (sedentary behaviours); будинок, сім'я та однолітки (інфраструктура, підтримка, поведінка батьків / однолітків); школа (інфраструктура, політика та програми); спільнота і створене середовище (інфраструктура, політика, програми, безпека); уряд (стратегії, політика, інвестиції).*

За результатами аналізу звітів щодо рухової активності дітей та молоді з 68 країн встановлено, що найкращими оцінки різних сегментів рухової активності є у Данії та Словенії. Найвищий рівень загальної рухової активності дітей зафіксовано у Словенії та Фінляндії.

Загалом не виявлено чіткої залежності між рівнем ВВП країн та загальним рівнем рухової активності дітей, проте встановлено, що рівень залучення до спеціально організованої рухової активності є вищим у країнах з відносно високими доходами громадян.

Встановлено, що одним з вагомих чинників, який впливає на окремі індикатори рухової активності є кліматогеографічні особливості країн.

Ключові слова: *рухова активність, діти, AHKGA, гіпокінезія, сидяча поведінка.*

Andrii Mandiuk, Iuliia Pavlova, Olha Rymar. Comparative analysis of the level of physical activity of children in different countries of the world. *The paper analyzes the data on the level of physical activity of children of different ages in different countries of the world. The countries with the highest and lowest estimates of different segments of physical activity have been identified.*

The ***purpose*** *of the study was to compare estimates of the level of physical activity of children from different countries of the world according to the indicators of the Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA). To achieve this goal, the following* ***methods of research*** *have been used: analysis of scientific and methodological literature, general scientific methods of theoretical cognition (induction, deduction, analysis and synthesis, comparison).*

Results and conclusions*. AHKGA requirements include the assessment of ten indicators of physical activity: overall physical activity levels; organized sport participation; active play; active transportation; sedentary behaviours; family and peers (any member within the family who can control or influence the physical activity opportunities and participation of children and youth in this environment.); school (any policies, organizational factors or student factors in the school environment that can influence the physical activity opportunities and participation of children and youth in this environment); community and environment (any policies or organizational factors in the municipal environment that can influence the physical activity*

opportunities and participation of children and youth in this environment); government (any governmental body with authority to influence physical activity opportunities or participation of children and youth through policy, legislation or regulation).

An analysis of reports on physical activity among children and youth from 68 countries has found that Denmark and Slovenia have the best estimates of various segments of physical activity. The highest level of overall physical activity among children was recorded in Slovenia and Finland.

In general, there is no clear correlation between the level of GDP of countries and the overall level of physical activity of children, but it has been found that the level of involvement in specially organized physical activity is higher in countries with relatively high incomes.

It has been established that one of the important factors affecting certain indicators of physical activity is the climatic and geographical features of countries.

***Keywords**: physical activity, children, AHKGA, hypokinesia, sedentary behavior.*

Постановка проблеми. Обсяг та зміст рухової активності є одними з головних чинників, які визначають рівень здоров'я людей різного віку. Цінність рухової активності для здоров'я дітей та дорослих є загальновизнаним фактом серед науковців усього світу [3; 4; 5]. Фізична активність відіграє важливу роль у діяльності серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, психічному та поведінковому здоров'ї, а також у фізичному, соціальному та когнітивному розвитку дітей [11]. Саме тому різні аспекти рухової активності постійно залишаються актуальним об'єктом дослідження [6].

У 2017 році глобальне дослідження причин захворюваності показало, що причиною передчасної смертності 1,3 мільйона людей у світі є недостатня рухова активність. Недостатня аеробна рухова активність є причиною 11 % витрат на здоров'я у США. Популяризація різних форм рухової активності в період дозвілля ініціюється урядами практично усіх економічно розвинутих країн [6]. Регулярна рухова активність сприяє не лише зниженню ризику розвитку серцево судинних захворювань, але й захворювань нервової системи, зокрема тих чи інших порушень психічного здоров'я [8]. Встановлено, що спеціально організовані форми рухової активності в режимі шкільного дня позитивно впливають на психічне здоров'я дітей та підлітків, зменшують тривожність та сприяють підвищенню працездатності [2]. Позитивний вплив на ментальне здоров'я дітей має й регулярна рухова активність, що здійснюються відповідно до встановлених рекомендацій [15] .

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окрім регулярних досліджень впливу рухової активності на якість життя та профілактику захворювань, додатковими чинниками, які актуалізували вивчення різних аспектів рухової активності, стали глобальна пандемія вірусу COVID-19 та соціально-економічні зміни зумовлені агресією російської федерації проти України. Якщо чинник війни все ще є актуальним і не дозволяє повною мірою проводити відповідні дослідження, то наслідки впливу на рівень рухової активності численних обмежувальних заходів пов'язаних з пандемією, були досить ґрунтовно дослідженими і представлені в багатьох наукових працях. Зокрема Раян Родес з групою науковці встановили, що карантинні заходи призвели до зниження щоденної варіативної рухової активності серед дітей у середньому на 17 хв. При цьому найбільше знизився рівень інтенсивної рухової активності [14]. Загальний рівень залучення дітей та підлітків до регулярної рухової активності знизився на 20 %.

Перехід навчального процесу до дистанційних форм навчання також негативно вплинув на рівень рухової активності дітей. Вікторія Ковач, узагальнивши результати досліджень здійснених у 10 європейських країнах, встановила, що 2/3 учнів щоденно проводили понад 2 години перед моніторами різних пристроїв [10].

Вказані несприятливі чинники, на тлі подальшого інтенсивного розвитку цифрових технологій зумовлюють негативні тенденції щодо залучення дітей та підлітків до регулярної рухової активності належного обсягу. Група вчених на чолі з Феліпе Лобело вказують на те, що в США дошкільники залучені майже 6 годин на день до «сидячих» форм проведення часу, а діти та підлітки витрачають до 7 годин на день користуючись пристроями з дисплеями [11].

Перманентні соціально-економічні зміни, розвиток цифрових технологій, пандемія короно вірусу зумовлюють важливість наукових досліджень рухової активності різних груп населення. У сучасній ситуації політико-економічної нестабільності, спричиненої агресією російської федерації, проведення об'єктивних наукових дослідження в Україні суттєво ускладнено, тому одним з доступних способів вивчення тих чи інших проблем або тенденцій є аналіз досвіду зарубіжних країн. Якісний аналіз світових проблем рухової активності дітей та молоді дозволить мінімізувати потенційні ризики гіподинамії та виявити найдієвіші шляхи залучення цього контингенту до систематичної рухової активності.

Метою дослідження було виявити країни з найвищими показниками рухової активності дітей згідно індикаторів AHKGA.

Матеріали й методи. У дослідженні застосовано методи теоретичного рівня дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, загальнонаукові методи теоретичного пізнання (індукція, дедукція, аналіз і синтез, порівняння).

Загалом проаналізовано звіти щодо рухової активності (Report Card on Physical Activity for Children and Youth) дітей та молоді з 68 країн. Ці звіти систематизовано на електронному ресурсі організації Active Healthy Kids Global Alliance (Глобальний альянс «Активні здорові діти») [9].

Особливістю згаданих звітів є те, що відповідний емпіричний матеріал збирають за уніфікованою схемою, яка передбачає одержання даних за визначеними стандартними розділами. Серед них виокремлено такі: показники, пов'язані з руховою активністю; фактори, пов'язані з руховою активністю; показники здоров'я.

Своєю чергою, до показників, пов'язаних з руховою активністю, входять такі: загальний рівень рухової активності (overall physical activity levels); організована спортивна діяльність (organized sport participation); активні ігри (active play); активне транспортування (active transportation); сидяча діяльність (sedentary behaviours).

До чинників, які пов'язані з руховою активністю, належать такі: будинок, сім'я та однолітки (інфраструктура, підтримка, поведінка батьків / однолітків); школа (інфраструктура, державна політика та програми); спільнота і створене середовище (інфраструктура, політика, програми, безпека); уряд (стратегії, політика, інвестиції) [9].

Відповідні дані оцінюються за стандартною шкалою, яка є загальноприйнятою для усіх країн. Згадана шкала передбачає рівні оцінювання від «A» (найвищий рівень) до «F» (найнижчий рівень). У деяких випадках відповідні показники можуть бути невизначеними, тоді у звіті вони позначаються абревіатурою «INC» (не існує даних щодо цього показника) [9]. Шкалу оцінювання представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Шкала оцінювання стану рухової активності дітей та молоді

Оцінка	Орієнтир
A	81–100%
B	61–80%
C	41–60%
D	21–40%
F	0–20%
INC	не існує даних щодо цього показника

Результати дослідження. Усі звіти формуються за стандартизованими схемами, які передбачають представлення оцінок таких індикаторів рухової активності:

I. *загальний рівень рухової активності* (overall physical activity levels);
II. *організовані заняття спортом та руховою активністю* (organized sport and physical activity;
III. *активна ігрова діяльність* (active play);
IV. *активне переміщення* (active transportation);
V. *«сидяча» поведінка* (sedentary behavior);
VI. *сім'я та однолітки* (family and peers);
VII. *школа* (school);
VIII. *суспільство та створене ним середовище* (community and the built environment);
IX. *державна стратегія та інвестиції* (government strategies and investments);
X. *фізична підготовленість* (physical fitness) [9].

Найвищі оцінки індикатора *загальний рівень рухової активності* (overall physical activity levels) згідно результатів відповідних досліджень зафіксовано у Словенії («A-») та Фінляндії («A-»). Ці країни виявилися єдиними де вказаний індикатор рухової активності був на рівні оцінки «A». Зауважимо, що словенські науковці фіксують стабільно високий відсоток дітей (не нижче 80 %), рівень рухової активності яких відповідає рекомендаціям ВООЗ, починаючи з 2018 року [12].

Ще в 6 країнах (Хорватія, Японія, Словаччина, Південна Африка, Іспанія та США) цей індикатор рухової активності оцінено на «B-» (табл. 1).

Таблиця 1

Країни з найвищим загальним рівнем рухової активності дітей

Країна	Оцінка
Словенії	«A-»
Фінляндії	«A-»
Хорватія	«B-»
Японія	«B-»
Словаччина	«B-»
Пд. Африка	«B-»
Іспанія	«B-»
США	«B-»

Щодо країн з найнижчими загальним рівнем залучення дітей до рухової активності (оцінка «F»), ними виявилися ОАЕ, В'єтнам та Філіппіни [9].

Найвищий рівень залучення дітей до занять організованими формами рухової активності згідно відповідних звітів зафіксовано у Данії («A»), Іспанії («B+») та Швеції («B+») (табл. 2). Найвища оцінка цього індикатора фіксується у Данії з 2017 року, що свідчить про сталу позитивну тенденцію залучення дітей до цього сегменту рухової активності [1].

Таблиця 2

Країни з найвищим рівнем залучення дітей до занять організованими формами рухової активності

Країна	Оцінка
Данія	«A»
Іспанія	«B+»
Швеція	«B+»
Регіон Мурсія	«B»

У Китаї, Індонезії та Уругваї зафіксовано найнижчі показники цього індикатора («F»).

Щодо індикатора *активна ігрова діяльність*, найвищу оцінку («B+») зафіксовано в іспанському регіоні Мурсія. Загалом же в Іспанії цей індикатор оцінено на («B-») (табл. 3). Варто зазначити, що майже поливна представлених звітів

країн-учасниць не містила даних щодо активної ігрової діяльності дітей. Очевидно це може свідчити про складність фіксації цього показника.

Таблиця 3

Країни з найвищим рівнем залучення дітей до активної ігрової діяльності

Країна	Оцінка
Регіон Мурсія	«B+»
Ефіопія	«B»
Чорногорія	«B»
Сербія	«B»

Як видно на таблиці, лише одна країна (Ефіопія) з найвищими оцінками не знаходиться на європейському континенті.

Цікавими виявилися підсумки аналізу оцінок індикатора *активне переміщення*. Найвище цей індикатор («A-») оцінено у Данії та Японії. В обидвох країнах основними формами активного переміщення є ходьба та використання велосипеду.

Високий рівень залучення до цього сегменту рухової активності зафіксовано також у Фінляндії, Гонконзі та Південній Кореї (табл. 4).

Таблиця 4

Країни з найвищим рівнем залучення дітей до активного переміщення

Країна	Оцінка
Данія	«A-»
Японія	«A-»
Фінляндія	«B+»
Гонконг	«B+»
Південна Корея	«B+»

Очікувано найнижчими оцінки цього індикатора виявилися в країнах де кліматичні особливості та територіальна специфіка розміщення закладів освіти не сприяють або навіть унеможливлюють використання альтернативних форм переміщення окрім автотранспорту. Так в ОАЕ цей сегмент рухової активності дітей оцінено «F», а в США, Португалії, Індонезії та Малазії – «D-».

Одним з найактуальніших показників, які характеризують зміст дозвілля сучасних дітей, є час проведений за екраном різних пристроїв. Згідно звітів AHKGA лише у 4 країнах зафіксовано відносно високі оцінки відповідного індикатора (табл. 5).

Таблиця 5

Країни з найвищими оцінками індикатора «сидяча» поведінка

Країна	Оцінка
Індонезія	«B»
Чорногорія	«B»
Філіпіни	«B»
Країна Басків	«B-»

Варто зазначити, що аналіз оцінок цього індикатора у різних країнах показує відсутність певної залежності від кліматогеографічних умов та показників ВВП. Доступність і загальносвітова розповсюдженість мережі Інтернет у поєднанні з відносно невеликою вартістю мобільних пристроїв, створює однаково зручні умови не залежно від країни, що в свою чергу зумовлює загальносвітову тенденцію до збільшення витрат часу на «сидячу» поведінку [6].

Щодо індикатора «фізична підготовленість», то найвищою виявилась оцінка у Словенії («A-»). У відповідному звіті також зазначається, що дослідження, проведені в попередні роки, фіксували навіть вищий відсоток дітей, які відповідали встановленим нормам фізичної підготовленості [12]. Високі оцінки вказаного індикатора зафіксовано також в Японії, Малайзії, Данії та Південній Африці (табл. 6).

Таблиця 6

Країни з найвищими оцінками індикатора «фізична підготовленість»

Країна	Оцінка
Словенія	«A-»
Японія	«B»
Малайзія	«B»

Найнижчі оцінки фізичної підготовленості задекларовані у звітах Тайланду («D-») та Індонезії («F»). Варто зазначити, що у звітах одразу ж 30 країни узагалі відсутня оцінка вказаного індикатора [9]. Однією з причин цього може бути відсутність обов'язкових нормативів фізичної підготовленості у шкільній програмі, що потребує додаткового вивчення.

Оцінки індикатора «сім'я та однолітки» виявилися найвищими у країнах з відносно не високими показниками ВВП [7]. Зокрема найвищу оцінку («A+») задекларовано у звіті з Непалу. Оцінку «A» зафіксовано у іспанському автономному співтоваристві Екстемадура та Чорногорії, оцінку «A-» – у Тайланді. Найнижчими показниками індикатора «сім'я та однолітки» (оцінка «F») виявилися в Ефіопії та Індонезії.

На відміну від інших індикаторів, індикатор «школа» отримав високі показники одразу в декількох країнах (табл. 7).

Таблиця 7

Країни з найвищими оцінками індикатора «школа»

Країна	Оцінка
Угорщина	«A+»
Словенія	«A»
Португалія	«A»
В'єтнам	«A»
Південна Корея	«A»
Чорногорія	«A-»
Китайський Тайбей	«A-»
ОАЕ	«A-»
Ефіопія	«A-»
Малайзія	«A-»

З 2012 року в школах Угорщини поступово запроваджено обов'язкові уроки з фізичного виховання 5 разів на тиждень. Уряд також заохочує додаткові заняття руховою активністю в позаурочний час. Водночас, показники «сидячої» поведінки дітей та залучення до організованих форм рухової активності в Угорщині є невисокими [4]. Цей факт свідчить про те, що державні програми та ініціативи самі по собі не завжди вирішують проблеми низького рівня рухової активності дітей.

Найнижчу оцінку («F») згаданий індикатор отримав в Індонезії. Цікаво, що дуже низькі показники зафіксовано й у США (оцінка «D-»).

Оцінки індикатора «*суспільство та створене ним середовище»* виявилися найвищими у низці економічно розвинутих країн з високим рівнем життя громадян (табл. 8).

Таблиця 8

Країни з найвищими оцінками індикатора «суспільство та створене ним середовище»

Країна	Оцінка
Сінгапур	«A+»
Словенія	«A+»
Швеція	«A+»
Австралія	«A-»
Китайський Тайбей	«A-»

Понад 97 % громадян Сінгапуру, які є батьками 5 і більше років вказали на те, що поряд з місцем їхнього проживання знаходяться парки, ігрові майданчики, басейни та інші інфраструктурні об'єкти для занять руховою активністю [16].

Саме індикатор «*суспільство та створене ним середовище»* показав значну різницю між економічно розвинутими країнами та країнами з великим відсотком бідного населення у можливості створювати безпечні та сприятливі умови для занять руховою активністю. Найнижчі оцінки цього індикатора зафіксовано у Китаї, Ботсвані («D-»), Індії, Південній Африці та Мексиці («D»).

Результати оцінювання індикатора «*державна стратегія та інвестиції*» відповідають тенденціям попереднього індикатора. Найвищі оцінки цілком очікувано зафіксовано у країнах з високим рівнем ВВП та доходами громадян. Так, оцінки «A» зафіксовано у Новій Зеландії та Південній Кореї. Оцінку «A-» державна стратегія щодо підвищення рівня рухової активності громадян отримала у Фінляндії та Чилі. Високими також були оцінки у Китайському Тайбеї, Данії та ОАЕ «B+» (табл. 9).

Таблиця 9

Країни з найвищими оцінками індикатора «державна стратегія та інвестиції»

Країна	Оцінка
Новій Зеландія	«A»
Південній Корея	«A»
Фінляндії	«A-»
Чилі	«A-»
Китайський Тайбей	«B+»
Данія	«B+»
ОАЕ	«B+»

У 2019 – 2020 роках центральний уряд та місцева влада Нової Зеландії щорічно виділяла на організацію активного відпочинку та занять спортом громадян 2,55 млрд. доларів США [13]. Не зважаючи на досить значні фінансові

вливання оцінки інших індикаторів, які свідчать про реальний рівень рухової активності дітей у цій країні були невисокими. Так загальний рівень рухової активності оцінено на «C+», активне переміщенні – D»

Найнижчі оцінки у цьому сегменті зафіксовано у Непалі («F») та Ботсвані («D-»).

Узагальнена оцінка усіх індикаторів рухової активності країн, які представили свої звіти для AHKGA, дозволила виявити певну тенденцію. Йдеться про те, що найвищі середні оцінки виявилися у країнах з відносно невеликими територіями, відносно невеликою кількістю населення (окрім Японії) та з відносно високими показниками ВВП на душу населення (табл. 10).

Таблиця 10

Країни з найвищими середніми оцінками усіх індикаторів рухової активності

Країна	Оцінка	Площа країни (км²)	Рівень ВВП ($)	Населення
Данія	«B»	43 094	67,790.1	5 894 687
Словенія	«B»	20 273	28,439.3	5 436 066
Фінляндія	«B-»	336 565	50,871.9	5 557 098
Японія	«B-»	382 924	34,017.3	124 704 912
Чорногорія	«B-»	13 812	10,093.4	607 414

Щодо площі Японії та Фінляндії варто зазначити, що значна частина території цих країн є малозаселеними через кліматогеографічні фактори, а населення компактно зосереджене у найбільших містах.

Висновки. Аналіз спеціальних наукових досліджень показав, що найвищі середні оцінки згідно критеріїв AHKGA зафіксовано у Данії та Словенії. Вказані країни є невеликими за площею території та мають майже однакову кількість населення.

В результаті проведеного дослідження не встановлено чіткого взаємозв'язку між рівнем фінансування державних програм щодо підтримки рухової активності дітей та реальним рівнем їхньої рухової активності. У деяких країнах з високими стандартами державної політики у цій сфері (Нова Зеландія, Південна Корея, Чилі) водночас фіксуються не високі показники загальної рухової активності дітей.

Поруч з цим рівень залучення дітей до організованої рухової активності є найвищим у країнах з високим рівнем ВВП та високими видатками на відповідні державні програми. Таку ж тенденцію зафіксовано й щодо створення суспільством сприятливого середовища для занять різними формами рухової активності.

Проблеми «сидячого» способу життя значної кількості дітей різного віку є характерними практично для усіх країн світу. Водночас найнижчими ці показники є в країнах з відносно низьким рівнем ВВП на душу населення або з великою кількістю населення з низьким рівнем доходів.

При аналізі рівня рухової активності дітей у тих чи інших країнах важливо враховувати низку додаткових параметрів, як от: кліматогеографічні фактори, ВВП на душу населення, кількість населення, розмір території країни та політичні чинники. Саме встановлення звя'зку між рівнем рухової активності дітей та перелічених параметрів видається перспективним напрямом для подальших досліджень.

References

1. Active healthy kids - denmark short for [electronic source] 2024 [cited 2024 Apr. 1]. Available from: https:// www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/denmark-report-card-short-form-2022.pdf

2. Andermo Susanne, et al. School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. Sports medicine-open, 2020, 6: 1-27.

3. Aubert, Salomé, et al. Global prevalence of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: a narrative review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2021, 18: 1-11.

4. Aubert Salomé, et al. Global matrix 4.0 physical activity report card grades for children and adolescents: results and analyses from 57 countries. Journal of Physical Activity and Health, 2022, 19.11: 700-728.

5. Carson V, Lee EY, Hewitt L, Jennings C, Hunter S, Kuzik N, et al. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years). BMC Public Health. 2017;17(5):33–63. [cited 2020 Jul. 27] Available from: ttps://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0.

6. Dishman, Rod K., et al. Physical activity epidemiology. Human Kinetics, 2021.

7. GDP per capita [electronic source] 2024 [cited 2024 May 10]. Available from: https://data.worldbank.org/indicator/NY.GDP.PCAP.CD?most_recent_value_desc=true.

8. Ginis, Kathleen A. Martin, et al. Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. The Lancet, 2021, 398.10298: 443-455.

9. Global matrix participants [electronic source] 2024 [cited 2024 Mar. 15]. Available from: https://www.activehealthykids.org/participants/

10. Kovacs Viktoria A., et al. Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe–An observational study in 10 countries. European journal of sport science, 2022, 22.7: 1094-1103.

11. Lobelo Felipe, et al. Physical activity assessment and counseling in pediatric clinical settings. Pediatrics, 2020, 145.3.

12. Morrison, S. A., Jurak, G., Starc, G., Kovač, M., Golobič, M., Samardžija, P. P., ... & Sember, V. (2023). Challenges of social change: The 2021 Republic of Slovenia report card on physical activity of children and adolescents. Journal of Exercise Science & Fitness, 21(4), 305-312.

13. Oliver, S. N., Wilson, O., Ikeda, E., Hinckson, E., Mandic, S., Richards, J., ... & Williams, L. (2022). 2022 Aotearoa New Zealand Physical Activity Report Card for Children and Youth. 24 p. doi: 10.17608/k6.auckland.20294457

14. Rhodes Ryan E., et al. Development of a consensus statement on the role of the family in the physical activity, sedentary, and sleep behaviours of children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2020, 17: 1-31.

15. Sampasa-Kanyinga Hugues, et al. Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2020, 17: 1-16.

16. Tay Zoey, et al. Results from the Singapore 2022 report card on physical activity for children and adolescents. Journal of Exercise Science & Fitness, 2023, 21.1: 20-25.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).28
УДК 373.015.31 :796]:159.944.

Надім'янова Т. В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти,
Дрогобицький державний педагогічний університет Імені Івана Франка
https://orcid.org/0000-0002-4330-304X

СТВОРЕННЯ СПРИЯТЛИВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ УСУНЕННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ В УЧНІВ

У статті висвітлено проблему виникнення кризових станів як емоційних та інтелектуально дезорганізованих, що виникають у результаті дії декількох факторів, серед яких травматичний (ненормативний), пов'язаний з воєнними діями на території України має найбільш негативний вплив на дітей, зокрема учнів закладів загальної середньої освіти. Схарактеризовано кризові стани, що виникають у відповідь на психотравму та /або стресову ситуацію. З'ясовано, що одним із засобів підтримки психологічного стану та виходу з кризи науковці вважають фізичну культуру і спорт, які мають в основі організацію певного середовища: макро-мезо- та мікросоціального. Обґрунтовано, що мікросоціальне середовище, яке представлене закладами освіти, спортивними школами, клубами, секціями має значний вплив у подоланні кризових станів в учнів закладів загальної середньої освіти, а фізична культура і спорт є саме тим засобом, що допомагає долати внутрішні емоційні напруження, зміцнює здоров'я – психічне, фізичне, ментальне.

Ключові слова: *кризовий стан, кризова ситуація, стрес, емоційне напруження, фізична культура і спорт, здоров'язбережувальні технології, учні закладів загальної середньої освіти.*

T. Nadimyanova Creating a favorable educational environment by means of physical education to eliminate crisis conditions in students of general secondary education institutions

The article highlights the problem of crisis states as emotional and intellectually disorganized, resulting from several factors, including traumatic (non-normative), associated with hostilities in Ukraine has the most negative impact on children, including students of general secondary education. Crisis states that occur in response to psychotrauma and /or stressful situation are characterized. It has been found that one of the means of maintaining the psychological state and out of the crisis, scientists consider physical culture and sports that are at the heart of the organization of a particular environment: macrosocial environment (at the state level); mesosocial (at the regional level) and microsocial (schools, sports clubs, sections) The desire of students to play physical culture and sports did not lose their importance. It is substantiated that the microsocial environment, which is represented by educational institutions, sports schools, clubs, sections, has a significant impact in overcoming crisis states in students of general secondary education institutions, and physical culture and sports are exactly the means that helps to overcome internal emotional stresses, promotes health. This level of organization of physical education in the context of health-saving technologies should be realized, in our opinion, in certain areas: cognitive-value and behavioral.

Keywords*: crisis, crisis situation stress, emotional tension, physical culture and sports, health -saving technologies, students of general secondary education.*

Постановка проблеми. Життя людини у будь-які часи буття сповнене труднощами, змінами, подекуди не найкращими, втратами, хвилюваннями, що не можуть не позначитись на її здоров'ї. Кількість труднощів, з якими сучасна людина, що живе в Україні стикається за останні роки, суттєво зросла. Збільшення числа потенційних небезпек через технологічний прогрес, розширення людської сфери діяльності в усіх галузях, соціально-політична напруженість, і, врешті решт, війна – ставлять до особистості надзвичайно великі вимоги. У цьому зв'язку підготовка людини до діяльності в несприятливих умовах має не аби яке значення, що й визначає інтерес до неї з боку спеціалістів багатьох галузей – соціологів, психологів, педагогів, медиків та ін.

Найбільш незахищеними перед проблемами, які постали останніми роками, є діти та учнівська молодь. Проведені останніми роками моніторинги, спостереження, дослідження, що стосуються різних аспектів виголошеної проблеми та її аналізу, систематизації, інтерпретації фактичного матеріалу, а також практичних рекомендацій, доводять, що кількість дітей різного віку, що опинились у кризових ситуаціях, значно зросла упродовж останіх років. За даними Представництва ЮНІСЕФ в Україні у період з 2023 по 2024 роки приблизно 1,5 мільони дітей знаходились у стані ризику розвитку депресії та тривожності, спричинених кризовим станом. «Такі фактори, як часті обстріли, розлука з сім'єю та

друзями, закриття шкіл і вплив насильства, сприяють погіршенню їхнього добробуту. Близько 250 тис. дітей регулярно переживають обстріли, що робить їх вразливими до посттравматичних стресових розладів (ПТРС) [6]

Кризовий стан, як емоційний і розумово дезорганізований стан особистості, більшою мірою виникає як результат одночасної дії декількох факторів, здатних травмувати психічний, фізичний стан людини. Як відомо, кризові стани спричиняються життєвими обставинами і стресовими подіями, для подолання яких у людини немає наявних ресурсів, тому вони завжди пов'язані з необхідністю вироблення нових способів поведінки і ставлення до життя. Криза у перекладі з грецької (krisis) означає «рішення, поворотний пункт, результат»[4, с. 462]. Кризова ситуація у загальному вигляді може бути визначена як переламний момент, переворот, рішуча пора перехідного стану.

Схильність до кризових станів особливо відчутна у дітей, підлітків, людей похилого віку. Психологи стверджують, що будь-яка криза у житті людини має свій глибокий зміст і задачі, розв'язавши які можна стати сильнішим, впевненішим, мудрішим, засвоїти корисні навички, внести більше розуміння та гармонії у стосунки з іншими людьми та у своє власне життя. Дітям особливо важко самотужки подолати кризові стани, які супроводжуються у більшості стресами. Стрес – це стан сильного і тривалого напруження, яке виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне навантаження. Незначні стреси неминучі, інша справа, коли мова йде про сильний стрес. Він негативно впливає на продуктивність будь-якого виду діяльності, порушує нормальну роботу усіх систем організму. Особливо відчутними стреси постають для дітей та учнівської молоді. Сприйняття дитиною ситуації, яка для неї є вражаючою, інтерпретація подій, в яких знаходяться школярі можуть або згубно вплинути на психіку, або надати сили для подолання стресової ситуації. Вирішальне значення має невідкладна комплексна підтримка, як з боку психологів, так і педагогів, які навчають, виховують, впливають на розвиток дитячої особистості. Важливим у цьому контексті виступає фізкультурно-спортивна діяльність, адже організація системи фізичного виховання учнівської молоді розглядається не лише з позиції здоров'язберігаючих технологій, але й психолого-педагогічної.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання організації допомоги і підтримки учнів різного віку, що опинились у кризових ситуаціях, не нове. Особливим воно видається у сьогоденні, коли значно зросла кількість населення України, що потребує психологічної, емоційної підтримки. Серед них – діти різного віку, що знаходиться у кризовому стані, з характерними переживаннями сильних негативних емоцій – тривоги, суму, гніву, почуття безпорадності.

Питання психологічної допомоги та покращення психологічного здоров'я особистості у кризових та посткризових умовах піднімались у працях Вахоцької І., Гранкіної-Сазонової Н., Король В., Шеленкової Н. та ін. Ціннісний аспект фізичної культури та спорту у подоланні кризових станів досліджували Буц А., Дорош М., Латишева Н., Мороз О., Петрова Н., Топчієва Г. та ін. Наукові доробки Г. Безверхньої, А. Кокотєєвої, Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Прокоф'євої, О. Савченко, В. Цибульської, М. Фідірко та багатьох інших вітчизняних дослідників сприяють накопиченню знань щодо пріоритетності ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту, які мають значний позитивний вплив на особистість у подоланні кризового стану.

Мета статті полягає у висвітленні проблеми подолання кризових станів в учнів закладів загальної середньої освіти засобами фізичного виховання

Виклад основного матеріалу. Високий рівень тривожності та емоційне напруження, які діти будь-якого віку переживають останніми роками, викликані сумнозвісними подіями, що відбуваються в Україні. Емоційне напруження може проявлятись по-різному: у формі апатії, депресії, замкнутості, відлюдькуватості, небажанні вірити у добро. З проявами такого внутрішнього стану учнів стикаються вчителі, шкільні психологи, батьки. Порушення внутрішньої рівноваги може стати причиною агресивної поведінки учнів. До прикладу, діти, які відносяться до категорії внутрішньо переміщених осіб, надто боляче реагують на саме формулювання «ВПО», не просто звикають до нового учнівського колективу, через боязнь бути не зрозумілими у новому колективі, прагнуть отримувати знання у форматі он-лайн тощо. Злість, небажання слідувати правилам, які створюють уклад життя, замкнутість, неадекватна реакція на справедливі зауваження тощо можуть бути наслідками пережитих життєвих ситуацій. Складний психоемоційний стан можуть загострити й без того яскраво виражені ознаки вікових особливостей учнів – протиріччя, протиставлення себе дорослим, бунтарство, емоційна нестабільність та ін. мають негативні наслідки у подальших стосунках між учнями й педагогами.

Відомо, що кризові ситуації поділяються на певні категорії:

– травматичні кризи, до яких належать криза цілісності, втрати, еміграція, насилля у всіх проявах, катастрофи, війна. Такі кризи називають ненормативними;

– кризи становлення, що по'язані з дорослішанням (зміна діяльності у період дитинства, вступ до школи, закладу вищої освіти, прийом на роботу (або звільнення). Це кризи нормативні.

– кризи розвитку і кризи життя, що пов'язані з поступовими неминучими змінами у житті кожної людини – кризи дитячого віку, підліткового, юнацького, середнього віку, передпенсійного віку, старості. Ці кризи також належать до нормативних.

Для людини, й перш за все – дитини, яка знаходиться у кризовому стані, характерними є переживання сильних негативних емоцій – тривоги, суму, гніву, почуття безпорадності. Такі негативні емоції пов'язані з тим, що дитина на початкових стадіях кризи відчуває безвихідь. Невирішення кризових ситуацій можуть призвести до прояву неадекватної поведінки.

Незалежно від визначення змісту кризових ситуацій, можна стверджувати, що існують два основних варіанти виходу людини з кризового стану:

конструктивний, який пов'язаний із збільшенням адаптивних можливостей людини, і набув новий життєвий досвід у результаті активної взаємодії з кризою;

деструктивний, який розвивається у тому випадку, коли вихід з кризи не знайдено, а депресивний стан посилюється в залежності від не розв'язаної ситуації

Найбільше часу діти, звісно, проводять у школі. Вчитель, звертаючи увагу на раптову зміну у поведінці і діяльності учня, може вчасно визначити, що дитина знаходиться у стресовому стані, на який вплинула кризова ситуація. Зацікавленість вчителя й готовність підтримати учня можуть стати опорою для школяра в складній життєвій ситуації.

Безумовно, що вчителеві складно залишатись спокійним навіть тоді, коли він знає і розуміє істинну ситуацію негативної поведінки учня. Дитина що знаходиться у кризовому стані, не хоче образити або роздратувати своєю поведінкою чи діями – вона намагається впоратися з психологічними труднощами через непослух, впертість. Це має усвідомлювати вчитель, або той, хто намагається змінити життя дитини на краще, відволікти її від непередбачуваних вчинків та обставин. Потрапивши у ситуацію емоційного та розумового стресу, учень вимагає значної зміни уявлення про світ, про себе. І це має відбуватися за доволі короткий проміжок часу. Здебільшого таке переосмислення тягне за собою зміни в структурі особистості. Ці зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Особистість, що знаходиться у кризовому становищі, на може залишатись такою, як була, тобто, їй не вдається осмислити свій актуальний стан, який можна назвати психотравмуючий. Кризовий стан учня – це психологічний стан, що виник у відповідь на суб'єктивно значущу психотравму та стресову ситуацію, яка вже виникла або існує загроза її виникнення. Серед кризових станів виокремлюють фізіологічні, когнітивні, емоційні, поведінкові.

У нашому контексті емоційні та поведінкові кризові стани, які відчувають сьогодні діти, найбільше впливають на їхнє життя.

Емоційний кризовий стан характеризують:

- пригнічений або посилений стан тривожності, соціальна дезадаптація, неможливість адекватно взаємодіяти з оточуючими;
- песимістичне ставлення до майбутнього, втрата сенсу життя;
- втрата почуття безпеки;
- постійний дискомфорт від усього, що відбувається навколо;
- постійне звернення до минулого, коли було усе добре;

Для поведінкового кризового стану характерними є :

- різкі зміни у поведінці та зовнішності;
- втрата інтересів до будь-яких занять;
- зниження бажання проявляти себе у соціумі і творчо самореалізуватися;
- постійне збудження або агресивний стан;
- бажання усе покинути і вдатися «навтьоки на край світу».

Такі кризові стани в учнів мають помічати педагоги, батьки, соціологи, психологи і обов'язково допомагати вийти з них.

Одним із засобів підтримки психологічного стану та виходу з кризи науковці вважають з-поміж багатьох фізичну культуру і спорт. Фізичну культуру і спорт особистості визначають як «сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя. Вона успадковує культурні цінності. Створені суспільством та попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи» [5] Фізична культура і спорт є саме тим засобом, що допомагає долати кризовий стан, покращує і зміцнює не лише психічне, фізичне здоров'я, а й ментальне, завдяки якому людина здатна реалізувати свої творчі здібності, протистояти життєвим стресам, прагнути досягти успіхів.

Залучення значної кількості учнів ЗЗСО до фізичної культури і спорту – важливе завдання педагогічних працівників, психологів, тренерів ДЮСШ. Однак з початком війни в Україні майже 100 спортивних шкіл були повністю або частково зруйновані, постраждали 343 спортивні об'єкти, а до початку воєнних дій в Україні кількість дітей, які відвідували спортивні школи була незначною (1 дитина серед 10-ти займалась регулярно спортом), сьогодні важко сказати, скільки дітей через складні життєві обставини, зміну місця проживання тощо відвідують спортивні заклади або займаються активно фізичною культурою та спортом. «Навіть у цей непростий час необхідно підтримувати дітей до занять спортом і тим самим підтримувати їх. Адже у багатьох дітей, як і дорослих, так само може бути пригнічений стан, тому що вони бачать, що відбувається навкруги. Тому це не просто тренування, це розмови, психологічна підтримка. Треба вселяти в дітей оптимізм, показувати, що всі ми працюємо на перемогу у війні» [1].

Незважаючи на усі труднощі сучасного стану в Україні, система фізичного виховання дітей та молоді має проходити за трьома рівнями: на рівні макросоціального середовища (державному); мезосоціального (регіональному) та мікросоціального (заклади освіти, спортивні школи, клуби, секції, які відвідує дитина). Окрім психологічного середовища, в якому перебуває дитина, важливу роль відіграє використання сучасних здоров'язбережувальних технологій. Щодо мікросоціального середовища, то воно передбачає особливі життєві обставини, які визначають свідомість учнівської молоді. Бажання учнів займатись фізичною культурою та спортом не втратили своєї значущості. Такий рівень організації фізичного виховання у контексті здоров'язбережувальних технологій має реалізовуватись, на наше переконання, за певними напрямами: когнітивно-ціннісному та поведінковому. Когнітивно-ціннісний рівень дає змогу учнівській молоді отримувати знання щодо фізкультурно-оздоровчих знань, визначати цінність фізичної культури і спорту у житті кожної людини, розкривати шляхи вдосконалення самих процесів здоров'язбереження, спонукати молодь займатись самостійно фізичними вправами, усвідомлювати цінність та необхідність покращувати своє здоров'я засобами фізичної культури, прагнути до ведення здорового способу життя.

Поведінковий рівень забезпечує безпосереднє використання отриманих знань, вмінь, навичок на практиці, їх свідому реалізацію у житті. На когнітивно-ціннісному та поведінковому рівнях процесів формування системи фізичного

виховання для дітей та учнівської молоді безпосередніми учасниками мають виступати державні органи, сім'я, заклади освіти, ЗМІ, самі учні.

Включивши фізичну культуру у навчальний процес в контексті здоров'язбереження, треба дотримуватися відповідних правил, які передбачають:

– врахування особистісних якостей кожного учня: характер, темперамент, фізичний та психічний стан;
– врахування індивідуальних особливостей, віку, статі, мотивацію кожного учня ;
– керування фізичним наватаженням;
– врахування емоційного стану кожного учня;
– дотримання товариських стосунків у колективі, підтримка сприятливого психологічного клімату.

Вчителі добре знають і розуміють, що деперсивний стан можна зняти за допомогою фізичних вправ, рухливих ігор, проведенням спортивних свят. Під час фізичної активності знімається внутрішеня напруга. Фізична культура дозволяє не лише зміцнити опорно-руховий аппарат і серцево-судинну систему, але й часом допомагає людині впоратися з багатьма емоційними розладами, у тому числі й стресами. Вчені довели, що потреба у заняттях фізичною культурою та спортом має значний вплив на зростаючий організм і може долати стрес. Регулярні фізичні навантаження допомагають усьому організму. Навіть сама звичайна ранкова зарядка буде корисною, бо приведе в тонус усе тіло. Спорт формує характер, завдяки заняттям спортом розвиваються воля, жага до перемоги, витримка, вміння йти до кінцевої мети. Сила волі, яка формується у процесі занять фізичною культурою та спортом, сприяє становленню в учнівської молоді дисциилінованості, стійкості, бажання перемогти. Саме заняття фізичною культурою і спортом вважають кращим засобом зниження рівня агресивності, стресостійкості. Фізичні якості, рухові можливості, які протистоять небажаним на організм впливам ззовні, покращують умови повсякденного життя, спонукають до активної рухової діяльності, відволікають від негативних думок.

Висновки. Криза як соціально-психологічне явище являє собою внутрішнє порушення емоційного стану людини, що наступає під впливом загрози, створеної зовнішніми обставинами. Не дивлячись на широкий спектр визначень цього поняття у психолого-педагогічній літературі, воно представлене двома типами: поняття, що фіксує внутрішні ознаки ситуації, та поняття, у яких присутні ознаки суб'єктивного переживання ситуації. Кризові ситуації можуть призвести до неадекватної поведінки людини. Серед таких ситуацій виокремлюють кризові категорії, що негативно позначаються на психологічному станові людини, й перш за все дитини та її життєдіяльності у подальшому. Доведено, що саме фізична культура і спорт допомагають долати емоційний стрес та кризовий стан, який виникає у результаті сильного потрясіння. Фізична культура і спорт не лише формують характер, розвивають якості особистості, але й покращують рівень здоров'я. Завдання практичних психологів, педагогів, які працюють з учнями закладів загальної середньої освіти – сформувати позитивну внутрішню позицію особистості учня до фізкультурно-спортивної діяльності, що виявляється у самоствердженні, психологічному розвантаженні, отриманні задоволення від емоційних, цікавих занять фізичною культурою; енергійних, захоплюючих спортивних свят, до проведення яких залучаються усі учні.

Література

1.Дитячий спорт в Україні під час війни URL: https://unn.ua/news/dytiachyi-sport-v-ukraini-pid-chas-viiny (дата звернення 07.04 2024)

2.Забродський М. М. Вікова психологія. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 212 с.

3.Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник/ уклад: Цибульська В., Безверхня Г. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.

4.Словник іншомовних слів. Київ, 1985 С. 462.

5.Спорт в сучасному суспільстві URL: https://vseosvita.ua/library/embed/010030sb-97ee.docx.html (дата звернення 07.04 2024)

6.Україна в медійному просторі URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/49196/file/ (дата звернення 07. 04. 2024)

References

1.Dytyachyy sport v Ukrayini URL: https://unn.ua/news/dytiachyi-sport-v-ukraini-pid-chas-viiny (data zvernennya 07.04 2024)

2. Zabrots'kyy M. M. (2001) Vikova psykholohiya. Navchal'nyy posibnyk. Ternopil': Navchal'na knyha – Bohdan. 212 s

3.Orhanizatsiya ta metodyka sportyvno-masovoyi roboty: navch. Posibnyk (2014) uklad: Tsybul's'ka V., Bezverkhnya H. Uman': VPTS «Vizavi» 220s

4.Slovnyk inshomovnykh sliv. Kyyiv (1985) S.462.

5.Sport v suchasnomu suspil'stvi URL: https://vseosvita.ua/library/embed/010030sb-97ee.docx.html (data zvernennya 07.04 2024)

6.Ukrayina v mediynomu prostori URL:

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).29

Омельчук О.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-1771-730X
кандидат педагогічних наук, доцент
Білик В.Г.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-6860-7728
доктор педагогічних наук, професор,
Василенко К.С.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-3152-4790
доктор філософії, викладач
кафедра здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ДО ВИВЧЕННЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: АНАТОМІЯ, ФІЗІОЛОГІЯ ТА БІОХІМІЯ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

У сучасних умовах розвитку спортивної науки та підвищення вимог до ефективності тренувального процесу надзвичайно актуальним є використання міждисциплінарного підходу до вивчення рухової діяльності. У статті розглянуто комплексне дослідження рухових процесів людини з позицій трьох фундаментальних наук – анатомії, фізіології та біохімії.

Представлено результати сучасних досліджень у галузі спортивної фізіології, спортивної медицини та біохімії м'язової діяльності, які демонструють ефективність інтеграції наукових знань у практику тренерської роботи.

Автори акцентують увагу на необхідності глибокого розуміння будови та функціонування опорно-рухового апарату, механізмів нервово-м'язової взаємодії, адаптаційних процесів серцево-судинної та дихальної систем, а також енергетичних шляхів забезпечення м'язової роботи. Окрему увагу приділено молекулярно-біохімічним змінам, які відбуваються у м'язовій тканині під впливом фізичного навантаження різної інтенсивності та тривалості. ***Обґрунтовано*** *важливість міждисциплінарного підходу при побудові тренувальних програм з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.* ***Висновок.*** *У роботі доведено, що ефективне спортивне тренування повинне базуватися на синтезі знань із суміжних наукових галузей, що дозволяє точніше прогнозувати реакцію організму спортсмена на навантаження, оптимізувати тренувальний процес і знизити ризик перевантажень та травм.*

Ключові слова: *анатомія, фізіологія, біохімія, рухова діяльність, спорт, фітнес, міждисциплінарний підхід, тренування.*

Omelchuk O.V., Bilyk V.G., Vasylenko K.S. **Interdisciplinary approach to the study of motor activity: anatomy, physiology and biochemistry in sports training** *In the current context of the development of sports science and the increasing demands for the effectiveness of training processes, the application of an interdisciplinary approach to the study of motor activity is highly relevant. The article presents a comprehensive investigation of human motor processes from the perspectives of three fundamental sciences — anatomy, physiology, and biochemistry.*

The results of recent studies in the fields of sports physiology, sports medicine, and muscle activity biochemistry are presented, demonstrating the effectiveness of integrating scientific knowledge into coaching practice.

The authors emphasize the necessity of a deep understanding of the structure and function of the musculoskeletal system, the mechanisms of neuromuscular interaction, the adaptive processes of the cardiovascular and respiratory systems, as well as the energy pathways that support muscle activity. Special attention is given to molecular and biochemical changes that occur in muscle tissue under physical loads of varying intensity and duration. The importance of an interdisciplinary approach to the development of training programs tailored to the individual characteristics of athletes is substantiated.

The study proves that effective sports training should be based on the synthesis of knowledge from related scientific fields, allowing for more accurate prediction of an athlete's response to training loads, optimization of the training process, and reduction of the risk of overtraining and injury. This approach enables the creation of individualized training programs that take into account anatomical and physiological characteristics, the level of physical development, biochemical indicators, and the specific goals of the athlete.

Key words: *anatomy, physiology, biochemistry, motor activity, sport, fitness, interdisciplinary approach, training*.

У сучасних умовах розвитку спортивної науки зростає потреба в системному розумінні механізмів, що забезпечують ефективну рухову діяльність. Анатомія, фізіологія та біохімія – це три фундаментальні дисципліни, які у своїй єдності дають можливість повноцінно пояснити природу фізичних навантажень і реакцію організму на них. Міждисциплінарний підхід дозволяє сформувати цілісне уявлення про функціонування організму під час фізичних вправ, що особливо актуально для спорту високих досягнень і фітнес-програм.

Рухова діяльність є результатом узгодженої роботи структур опорно-рухового апарату, до якого належать кістки, суглоби, м'язи та зв'язковий апарат. Рис 1. Основна функція цієї системи полягає у створенні механічної сили, що забезпечує переміщення тіла або його частин у просторі. Рух виникає внаслідок скорочення скелетної м'язової тканини,

яка прикріплена до кісток через сухожилки, і реалізується через систему важелів, утворену суглобами та кістковими структурами.

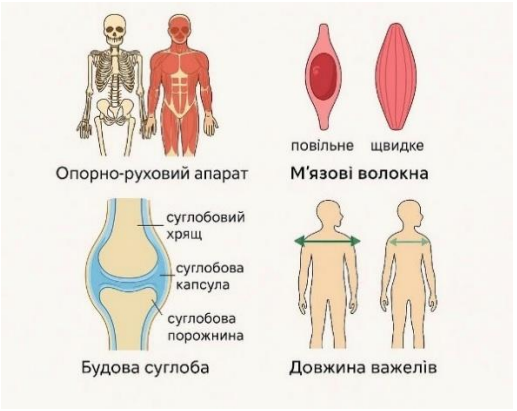


Рис.1. Анатомічні основи рухової діяльності

М'язова тканина поділяється на три основні типи: скелетну, гладеньку та серцеву. У контексті рухової активності найважливішою є скелетна м'язова тканина, що складається з м'язових волокон різного типу – повільноскорочуваних (тип I) та швидкоскорочуваних (тип II). Табл.1. Волокна типу I, що мають велику кількість мітохондрій і добре розвинену капілярну мережу, характеризуються високою аеробною витривалістю та переважають у спортсменів, які спеціалізуються на видах спорту з тривалими навантаженнями (наприклад, марафон). Волокна типу II (особливо типу IIb) мають більший діаметр, вищу силу скорочення, але меншу витривалість, і тому переважають у спортсменів-спринтерів або важкоатлетів (Enoka, 2015; Lieber, 2010).

Таблиця 1

Типи м'язових волокон і їх характеристики

Характеристика	Повільні волокна (тип I)	Швидкі волокна (тип IIa)	Швидкі волокна (тип IIb)
Джерело енергії	Аеробне окислення	Комбіноване	Анаеробний гліколіз
Швидкість скорочення	Низька	Висока	Дуже висока
Стійкість до втоми	Висока	Середня	Низька
Вміст міоглобіну	Високий	Середній	Низький
Приклади використання	Марафон	Біг на середні дистанції	Спринт, важка атлетика

Будова суглобів відіграє важливу роль у визначенні амплітуди рухів та механіки виконання вправ. Наприклад, кулясті суглоби, такі як плечовий, забезпечують значний обсяг рухів у трьох площинах, тоді як блокоподібні суглоби (ліктьовий, міжфалангові) – лише в одній. Суглобова капсула, внутрішньосуглобові структури та зв'язки впливають на стабільність і безпечність руху під час виконання фізичних вправ. Рис 1., Табл.2.

Окрему увагу слід приділити довжині кісткових важелів, яка визначає біомеханічну ефективність рухів. Наприклад, довгі важелі можуть створювати більший крутний момент, однак вимагають більшої сили для підтримання стабільності. Індивідуальні анатомічні варіації (довжина кінцівок, вставлення сухожилків, пропорції тулуба до нижніх кінцівок) суттєво впливають на вибір техніки виконання рухів, навантаження на суглоби та ризик травматизації (Kreighbaum & Barthels, 1996).

Вивчення анатомічних особливостей є надзвичайно важливим для оптимізації тренувального процесу, індивідуалізації навантаження та профілактики перенапружень. Ретельний аналіз морфофункціонального стану спортсмена дозволяє тренерам та фахівцям з фізичної реабілітації не лише підвищити ефективність рухової діяльності, а й попередити патології опорно-рухового апарату.

Таблиця 2

Морфофункціональні особливості суглобів

Назва суглоба	Тип суглоба	Кількість осей руху	Амплітуда рухів	Приклади вправ
Плечовий	Кулястий	3	Велика	Жим штанги, махи гантелями
Ліктьовий	Блокоподібний	1	Середня	Згинання/розгинання рук
Колінний	Модифікований блокоподібний	1 + допоміжний	Середня/велика	Присідання, випади
Тазостегновий	Кулястий	3	Велика	Стрибки, біг, присідання

Рис 2. Анатомічні важелі в тілі людини

Не менш важливим є фізіологія тренувального процесу. Фізіологічна реакція організму на тренування охоплює адаптаційні зміни у роботі серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної та опорно-рухової систем. Ці зміни є результатом систематичних фізичних навантажень і спрямовані на підвищення функціональної здатності організму. За даними Бомпа Т. (2020), регулярні фізичні навантаження покращують аеробну продуктивність, підвищують ЧСС при навантаженні та знижують її в стані спокою

Регулярне фізичне навантаження призводить до кардіоадаптації, яка проявляється в зниженні частоти серцевих скорочень у стані спокою, підвищенні ударного та хвилинного об'єму крові, а також у збільшенні капілярної щільності у м'язах (Bompa & Buzzichelli, 2020). Це підвищує транспорт кисню до працюючих м'язів і покращує загальну аеробну продуктивність. За даними Wilmore & Costill (2015), у тренованих спортсменів ЧСС у спокої може знижуватись до 40–50 уд./хв, що свідчить про ефективнішу роботу серця.

Збільшується життєва ємність легень, покращується вентиляційна здатність, а також підвищується дифузійна здатність альвеол до газообміну. Адаптація проявляється в більш ефективному використанні кисню та зменшенні дихального коефіцієнта під час фізичного навантаження (McArdle, Katch & Katch, 2014).

Центральна нервова система (ЦНС) координує контроль рухів, модифікуючи рухові програми та підвищуючи точність і ефективність рухових реакцій. Периферична нервова система активніше рекрутує моторні одиниці, що покращує міжм'язову та внутрішньом'язову координацію (Zatsiorsky & Kraemer, 2006). Тренування стимулюють пластичність нервової системи, включаючи нейрогенез та зміцнення синаптичних зв'язків.

Фізичне навантаження стимулює викид гормонів, зокрема адреналіну, кортизолу, тестостерону та гормону росту. Це сприяє мобілізації енергетичних ресурсів, росту м'язової маси та пришвидшеному відновленню. Хронічне тренування оптимізує гормональний відгук, зменшуючи рівень стресових гормонів у спокої (Hackney, 2006).

Відбувається гіпертрофія скелетних м'язів, збільшується кількість мітохондрій, активність окисних ферментів та запаси глікогену в м'язах (Kenney, Wilmore & Costill, 2020). Також спостерігається підвищення щільності кісткової тканини та зміцнення зв'язок і сухожиль у відповідь на силові навантаження.

Отже, фізіологічні адаптації, які виникають у відповідь на систематичне тренування, є комплексними й міжсистемними. Вони забезпечують покращення витривалості, сили, швидкості відновлення та загального функціонального стану організму.

Енергозабезпечення м'язової діяльності базується на біохімічних процесах ресинтезу АТФ — універсального джерела енергії для м'язів. Оскільки запаси АТФ у м'язах обмежені (близько 2–4 ммоль/кг м'язової маси), його постійний ресинтез забезпечується трьома основними енергетичними системами.

1. Фосфагенна система (алактатна, анаеробна). Це найшвидший механізм ресинтезу АТФ, що активується при короткотривалих інтенсивних навантаженнях тривалістю до 8–10 секунд (наприклад, спринт, стрибок).

Основним джерелом енергії є креатинфосфат (PCr), який у присутності креатинкінази переносить фосфатну групу на АДФ для утворення АТФ.

Ця система не продукує лактату і не потребує кисню.

Науково підтверджено: за даними Brooks & Fahey (2019), фосфагенна система забезпечує максимальну потужність, але має дуже обмежену ємність.

2. Анаеробна гліколітична система (лактатна). Активується при навантаженнях середньої тривалості та високої інтенсивності (до 60–90 секунд). Глюкоза (з глікогену або плазми) розщеплюється до пірувату з утворенням 2 АТФ. У відсутності кисню піруват перетворюється на лактат.

Анаеробний гліколіз супроводжується накопиченням лактату і йонів H^+, що призводить до зниження pH м'язової тканини (втома).

Дослідження підтверджують: рівень лактату у крові є об'єктивним біохімічним маркером інтенсивності навантаження і використовується для визначення анаеробного порогу (Kindermann et al., 1979).

Аеробна система (окисне фосфорилювання). Переважає при тривалих, малих або помірних навантаженнях. Окислення вуглеводів, жирів, а за певних умов — амінокислот, відбувається у мітохондріях за участі кисню.

Ця система забезпечує найвищу енергоефективність (до 36–38 АТФ з однієї молекули глюкози). На тривалих дистанціях домінує ліполіз, тобто розщеплення жирних кислот із запасів жиру.

За Brooks & Fahey (2019), інтенсивність навантаження визначає переважаючий субстрат: при низькій – жирні кислоти, при високій – вуглеводи (глюкоза/глікоген). Згідно з дослідженнями науковців, енергетичний шлях залежить від інтенсивності навантаження. При низькій інтенсивності активізується ліполіз, при високій – гліколіз. Біохімічні маркери, як-от лактат, використовуються для контролю ефективності тренування.

Регуляція та контроль енергозабезпечення. Лактат: використовується як енергетичне джерело (особливо серцевим м'язом) і є ключовим маркером метаболічної відповіді. АМФ/АТФ співвідношення: підвищення концентрації АМФ активує ферменти гліколізу (наприклад, фосфофруктокіназу).

Катехоламіни (адреналін, норадреналін): стимулюють мобілізацію жирних кислот і глікогеноліз під час навантаження.

Міокінез: під час фізичної активності м'язи синтезують сигнальні молекули, що впливають на метаболізм (Pedersen & Febbraio, 2012).

Таким чином, біохімічне забезпечення рухової активності — це динамічний і багатокомпонентний процес, який залежить від тривалості, інтенсивності, рівня тренованості та метаболічного стану. Розуміння механізмів енергозабезпечення дозволяє ефективно планувати тренувальний процес, оптимізуючи розвиток витривалості, сили або швидкості відновлення.

Таблиця 3

Біохімічне забезпечення рухової активності

Енергетичний шлях	Джерело енергії	Швидкість утворення АТФ	Тривалість роботи	Приклади активності	Особливості	Основні ферменти
АТФ-КФ (креатинфосфатна система)	АТФ, креатинфосфат	Дуже висока	5–10 с	Спринт, стрибки, важка атлетика	Не потребує кисню, працює миттєво, швидко виснажується	Креатинкіназа
Анаеробний гліколіз	Глюкоза (без кисню)	Висока	До 1–2 хв.	Біг на 400–800 м, інтенсивні вправи	Утворюється лактат, можливе закислення м'язів, неефективне використання глюкози	Фосфофруктокіназа, лактатдегідрогеназа
Аеробне окиснення	Вуглеводи, жири, амінокислоти (з киснем)	Помірна	Від кількох хвилин до годин	Біг на довгі дистанції, плавання	Висока ефективність, потребує кисню, повільний запуск процесу	Цитратсинтаза, цитохромоксидаза, дегідрогенази

Висновки. Міждисциплінарний підхід у вивченні рухової діяльності є ключовим для ефективної підготовки фахівців у сфері фізичної культури, спорту і фітнесу. Поєднання знань з анатомії, фізіології та біохімії дає можливість створювати ефективні програми тренувань, які враховують:

- ✓ індивідуальні морфофункціональні особливості;
- ✓ цілі (сила, витривалість, гіпертрофія);
- ✓ періодизацію навантаження;
- ✓ стратегічне відновлення.

Особливу роль відіграє біоінформатика, що дозволяє на основі даних контролювати адаптаційні процеси спортсменів.

Синтез анатомічних, фізіологічних та біохімічних знань дозволяє поглибити розуміння функціонування організму під час фізичних навантажень і забезпечує наукове обґрунтування тренувального процесу.

References

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics.
2. Brooks, G. A., Fahey, T. D., & Baldwin, K. M. (2019). Exercise Physiology: Human Bioenergetics and Its Applications. McGraw-Hill Education.

3. Enoka, R. M. (2015). Neuromechanics of Human Movement (5th ed.). Human Kinetics.
4. Kreighbaum, E., & Barthels, K. M. (1996). Biomechanics: A Qualitative Approach for Studying Human Movement. Allyn & Bacon.
5. Lieber, R. L. (2010). Skeletal Muscle Structure, Function, and Plasticity. Lippincott Williams & Wilkins.
6. Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2015). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).30
УДК: 373.2.015.3:[316.612:612.7

Пангелова Н.Є.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання та спорту,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
http://orcid.org/0000-0001-9133-0889
Калмиков К.О.
Аспірант (спеціальність 017 – фізична культура і спорт),
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
http://orcid.org/0009-0004-8598-4586

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХОВОГО І КОМУНІКАТИВНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРОБЛЕМИ І ПОШУКИ

Стаття присвячена опису результатів теоретичного дослідження щодо поглядів вітчизняних і зарубіжних учених на взаємозв'язок моторики і комунікації дітей раннього і дошкільного віку в онтогенезі. В змісті статті зазначається, що з огляду на існуючу гіподинамію уповільнюються і темпи й обсяги дитячої комунікації: знижується комунікативна активність дітей. Звертається увага на те, що дані досліджень свідчать про те, що підвищена фізична активність може викликати зміни в нейронному зростанні та синаптичній передачі в областях мозку, що пов'язані з виконавською діяльністю. Зауважується, що сьогодні переважна більшість досліджень ґрунтується на запереченні модульної концепції та автономного розвитку складових особистості, але не ствердженні пізнання та розвитку мовлення і мови у взаємодії з руховою активністю дитини. Мета роботи – аналіз та узагальнення результатів емпіричних досліджень, що ґрунтуються на скринінгу рухового і комунікаційного розвитку дітей від народження до 6 років. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, метод системного аналізу, історико-логічний метод, описовий метод, компаративний метод. Результати дослідження: за результатами систематичного огляду і системного аналізу в статті представлені висновки, згідно з якими на оволодіння мовою і комунікативний розвиток мовлення впливає увесь комплекс рухів дітей, що забезпечує їхню життєдіяльність; фізичний розвиток впливає і на становлення, і на подальший онтогенез комунікації. ***Висновки.*** *Отже, сучасні дослідження з проблематики взаємозв'язаного розвитку рухів, мовлення і комунікації дітей раннього і дошкільного віку є певним доповненням, розширенням і поглибленням вивчення цього міждисциплінарного феномена як у вітчизняних, так і зарубіжних дослідженнях. Взаємозв'язок рухів і комунікації в старшому дошкільному віці потребує проведення окремого дослідження.*

Ключові слова*: рухова активність, комунікація, взаємозв'язок, моторика, мовлення, діти дошкільного віку.*

Panhelova N., Kalmykov K. Interrelation of motor and communicative development of preschool children: problems and searches. *The article describes the results of a theoretical study on the views of domestic and foreign scientists on the relationship between motor skills and communication of early and preschool children in ontogeny. The article notes that, given the existing physical inactivity, the pace and volume of children's communication slows down, and children's communicative activity decreases. The author draws attention to the fact that research evidence suggests that increased physical activity can cause changes in neural growth and synaptic transmission in brain areas associated with performance.*

It is noted that today the vast majority of studies are based on the denial of the modular concept and the autonomous development of personality components, but not on the affirmation of cognition and development of speech and language in interaction with the child's motor activity. The purpose of the study is to analyse and summarise the results of empirical research based on the screening of motor and communication development of children from birth to 6 years. Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, systematic analysis method, historical and logical method, descriptive method, comparative method. The results of the study: based on the results of a systematic review and systematic analysis, the article presents the conclusions that the whole complex of children's movements, which ensures their vital activity, affects the acquisition of language and communicative development of speech; physical development affects both the formation and further ontogeny of communication. ***Conclusions.*** *Thus, modern researches on the problems of interconnected development of movements, speech and communication of children of early and preschool age are a certain addition, expansion and deepening of the study of this interdisciplinary phenomenon in both domestic and foreign studies. The relationship between movement and communication in the senior preschool age requires a separate study.*

Keywords*: motor activity, communication, relationship, motor skills, speech, preschool children.*

Постановка проблеми. Наукова проблема взаємозв'язку між розвитком рухів і психікою не нова, але до цього часу залишається досить малодослідженою як у теоретичному, так і в прикладному аспектах. Над її вирішенням

працювала і продовжує працювати не одна плеяда науковців з різних галузей знань, зокрема: фізіології, нейрофізіології, спорту, психології, нейропсихології, нейролінгвістики, психолінгвістики розвитку, кінезіології, методики фізичного виховання дітей дошкільного віку та ін.

Означена в назві статті проблематика актуалізувалася останнім часом через зниження рівня рухової активності дітей дошкільного віку, які відвідують заклади дошкільної освіти, і особливо тих, які не є вихованцями дошкільних установ.

З огляду на існуючу гіподинамію уповільнюються, як засвідчують спостереження, темпи й обсяги дитячої комунікації: знижується комунікативна активність дітей; вони рідше долучаються до обговорення спільних тем, неуважно ставляться до висловлювань однолітків, не дослуховуються і перебивають один одного під час їхніх висловлювань; не закінчують розмов і переключаються на інші види діяльності; не вміють зосередитися на комунікантові; не завжди розуміють зміст висловленого. Їхня мовленнєва взаємодія нагадує телеграфний стиль: репліки в діалозі або полілозі однослівні; вони майже не використовують поширені речення, не здатні побудувати найпростіші монологічні висловлювання в процесі мовленнєвої взаємодії, не вміють зрозуміло розповісти, пояснити, описати, побудувати міркування, за потреби щось довести, обґрунтувати.

З опорою на відомі дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених про взаємозв'язок фізичного і мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку та наші спостереження над комунікацією дошкільнят ми здійснили спробу вивчити, який взаємозв'язок існує між моторним і комунікаційним розвитком дітей дошкільного віку, зокрема, з'ясувати наскільки ґрунтовно ця проблематика представлена у науковій літературі, які думки превалюють у науковців щодо взаємозв'язків і взаємовпливів між рухами і комунікацією.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній науці з фізичної культури і спорту аналізована проблематика презентована дослідженнями Н.Є. Пангелової (2014; 2015; 2019), Т.Ю. Круцевич (2015; 2019), Н.В. Москаленко (2010), А.А. Пивовара (2005), В.В. Поліщука (2008). Нейрофізіологічні та нейропсихологічні дослідження, проведені в останні роки стають методологічною основою вивчення взаємозв'язку моторних і соціальних аспектів у генезі дітей дошкільного віку і засвідчують потребу у проведенні емпіричних досліджень з цієї проблеми, зокрема питання взаємопов'язаного рухового і комунікаційного розвитку особистості дошкільника [3; 4; 5; 6; 7; 8].

За даними дослідження B.Korp (2012), підвищена фізична активність може викликати зміни в нейронному зростанні та синаптичній передачі в областях мозку, що пов'язані з виконавською діяльністю [30].

Так, F. Vidal зі співавторами (2018) встановили, що активність рухових зон кори головного мозку залежить від характеру виконуваного руху, а також – від когнітивного контексту цих рухів. Вони дають змогу зрозуміти, як різні завдання на час реакції дозволяють визначити природу та динаміку активації рухових сфер у різних когнітивних контекстах. На експериментальних матеріалах вони описали отримані дані за допомогою методів високої тимчасової роздільної здатності, таких як ЕЕГ під час довільної дії [49].

Нейрофізіологічне дослідження A. Cartaud et al., (2018) показало, що показники периферійної фізіології можуть бути корисними у моніторингу соціальних взаємодій. Вони виявили, що міжособистісні відстані важливі для ефективних соціальних взаємодій. У досліджені використовували електродермальну активність як індикатор емоційних реакцій у парадигмі, що маніпулює виразом обличчя (через точкове освітлення) та їх відповідними периферійними /екстраперсональними позиціями. Їх висновки свідчать про те, що периферійний простір дій і міжособистісний професійний простір чутливості до емоційної валентності співрозмовника впливає на особисту комфортну дистанцію [11].

У дослідженні S. di Fronso et al., (2018) витривалість розглядається у контексті контролю дій і демонструється, що зосередження уваги на основних компонентах дій покращує функціональний зв'язок між окремими ділянками мозку та призводить до підвищення продуктивності, підтверджуючи існуючий зв'язок між руховим і психічним розвитком [14].

Взагалі висловлюється думка про те, що головна місія головного мозку – забезпечення руху, його здатність генерувати різного роду складні рухи, пізнавати світ через і завдяки рухам. Тому вважається, що мислення та дії тісно пов'язані між собою [53].

Сучасні когнітивні дослідження, всупереч посткогнітивним підходам до розуміння діяльності мозку дитини, приділяють велику увагу розвитку їх моторики, щоб зрозуміти, завдяки чому і як відбувається мислення, навчання, комунікація, спілкування дітей [18; 48].

Мета роботи полягає в аналізі та узагальненні даних літературних джерел щодо взаємозв'язку рухового і комунікативного розвитку дітей раннього і дошкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, метод системного аналізу, історико-логічний метод, описовий метод, компаративний метод.

Виклад основного матеріалу. Необхідно зазначначити, що під комунікаційним розвитком дітей дошкільного віку ми будемо розуміти еволюцію властивих цьому віковому етапу таких мовленнєвих процесів, як: 1) говоріння (продукування висловлювань); 2) аудіювання (вербальне сприймання та смислове, семантичне і мовне розуміння почутого (сприйнятого на слух); 3) внутрішнє мовлення, через яке відбувається генералізація (порушення) процесів аудіювання і говоріння [1; 2].

Систематичний огляд і системний аналіз сучасних наукових джерел з проблеми координації рухів і психічного розвитку дітей засвідчив, що вивчення цих еволюційних питань за останні десятиліття значно зросло. Це засвідчують і попередні розвідки [40; 41].

Сьогодні переважна більшість досліджень ґрунтується на запереченні модульної концепції та окремого автономного розвитку складових особистості дитини, але на ствердженні пізнання та розвитку мовлення і мови у взаємодії з розвитком моторики дитини [27; 45].

Доведено, що пізнання дитини ґрунтуються саме на сенсомоторній обробці предметів і явищ [20]. Більше того, розвідка S. Houwen, L. Visser et al., (2016) переконала у тому, що ці взаємозв'язки зберігаються не тільки в дитинстві, а й сягають і залишаються в дорослому віці [24].

Існують дослідження, які підтверджують вплив рухів на різні утворення онтогенезу дитини. Зв'язок між руховими діями немовлят і когнітивною поведінкою в процесі переходу їх до ходьби встановлений у дослідженні J. Schneider & J. Iverson (2021). Ними було доведено, що нові рухові навички дають немовлятам нові можливості для дій і мають наслідки розвитку у несподіваних місцях. Перехід від повзання до ходьби супроводжується збільшенням інших здібностей – кращих способів рухатися, бачити світ, вступати в комунікацію з дорослими та інші соціальні взаємодії [43].

За даними M. Wellsby & P. Pexman (2014) діти вибудовують свої концептуальні уявлення завдяки власному сенсомоторному досвіду, набутому у соціальному середовищі. Маніпулюючи предметами, вони дізнаються, що можуть робити з ними (своєрідні дозволи). Виконання будь-якого жесту, наприклад, бити в барабан (без його присутності) – це спосіб надати руху рукам, що має соціальне і комунікативне значення [52].

Рухові зміни у дітей, що дозволяють їм пересуватися, передбачає зовсім інше візуальне сприймання світу та якісно інші та різні стосунки з дорослими, які спрямовують і підтримують їхній розвиток, використовуючи мовні вирази, пов'язані з жестами та рухами, що мають сенс, і сприяють покращенню спілкування та розвитку дитячої мови природним шляхом [42].

Дослідження J. Iverson, A. Hall et al. (2007), засвідчує що рухи кистей рук і рухи власне рук є способом консолідації ефекту лепету для отримання дітьми соціально-комунікативного зворотного зв'язку [28].

Інші дослідники переконують у тому, що ранні моторні навички передбачають кращу комунікативну компетентність дітей значно пізніше – в дошкільному дитинстві і на інших етапах мовленнєвого онтогенезу, ніж їхні самі ранні комунікативні навички.

На підставі цих даних існує теоретична концепція, яка трактує наукове розуміння ранньої дисперсії моторних навичок, що є важливим для пояснення подальшого розвитку як мови дитини, так і мовленнєвого спілкування [31].

Зміни в розвитку, пов'язані з ходьбою поширюються і на комунікативну поведінку дітей, так стверджують J. Schneider & J. Iverson (2021). Крім того, вони виявили, що немовлята частіше чують мову дорослих, коли вони рухаються у вертикальному положенні, порівняно з положенням лежачи. Отже, поява ходьби реорганізує діаду немовля-вихователь і запускає процес розвитку, що формує комунікацію, яку забезпечують дорослі. Вони також припускають, що здатність ходити не тільки змінює власні дії немовлят, але й їх самих, сприяє формуванню спілкування, яке забезпечують опікуни (дорослі) [43].

Дослідники B. Chow, T. McKenzie & L. Louie (2015), стверджують, що виконавчі навички, як прояв фізичної активності, є вирішальними для адаптивної поведінки дітей, а також слугують наріжним каменем для розвитку соціальної, зокрема, як зауважують C. Clark, M. Prior, & G. Kinsella (2002), комунікативної поведінки протягом усього життя [12; 13]. Як переконує розвідка C. Serpentino (2011), усі сфери психіки дітей: рухова, когнітивна, комунікаційна і соціально-емоційна – змінюються в дошкільному віці позитивно, якщо діти фізично активні [44].

Вчені також зазначають, що психічний розвиток (увага, пам'ять, мислення та комунікаційно-мовленнєві процеси) дітей дошкільного віку відбувається за умови їх оптимальної рухової активності. При регулярному виконанні перехресних рухів утворюється велика кількість нервових волокон, які пов'язують півкулі мозку, що сприяє розвитку вищих психічних функцій. Дитина за своєю природою готова постійно рухатися, саме в процесі рухової активності вона пізнає світ [3; 4; 5; 7; 8].

Результати дослідження, яке було проведено P. Favazza, G. Siperstein et al., (2013) свідчить, що маленькі діти, які набули основних рухових навичок, необхідних для участі у фізичних вправах, мають більше можливостей для розвитку соціальних, комунікативних і емоційних навичок [16].

Позитивна роль рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку в поєднаному онтогенезі фізичних і пізнавальних здібностей доведена і в дослідженнях Н.Є. Пангелової (2014), А.А. Пивовара (2005), В.В. Поліщука (2008) [6; 7; 8].

В одному з подібних досліджень на достатньо обґрунтованому матеріалі зазначається, що опанування власного тіла та середовища через рух сприяє можливостям для взаємодії та розвитку мовленнєво-мовних навичок, які дозволяють опанувати предмети та соціальні відносини [26].

Існуючі нейророзвідки дали змогу вченим стверджувати, що області мозку, які більшою мірою відповідають за рух та мову і мовлення в процесі комунікації, відтепер більше не вважаються незалежними зонами і розглядаються як такі, що тісно взаємопов'язані між собою [38]. Причиною інтеграції рухової і комунікативно-мовленнєвої діяльності, як зазначає V. Gallese (2008), є спільність механізмів управління різними видами діяльності [19].

Дослідниками цієї проблеми пропонується вкрай важливий підхід, згідно з яким при вивченні взаємозв'язку між моторним і комунікативно-мовним розвитком потрібно розрізняти глобальний і дрібний моторний розвиток, щоб з'ясувати, в якому із двох вимірів може бути більше зв'язків [37]. Відповідно до цього підходу M. Wang, R. Lekhal et al., (2014) було виконане дослідження, результати якого показали, що розвиток мовлення і мови дітей був пов'язаний з двома вимірами моторного розвитку, тобто вплив діяльності великих і дрібних м'язових груп був практично однаковим [50].

При вирішенні аналізованої проблеми серед наукових підходів, в яких не визнається незалежність різних аспектів розвитку, є тенденція вважати, що генезис рухів підтримує лише тісний зв'язок з розвитком комунікативних навичок мовлення [26; 32; 50].

У зарубіжній науці ця ідея була позитивно оцінена дослідниками, які переконали, що взаємозв'язок між комунікативно-мовленнєвим і руховим розвитком є високим і позитивним. Цей зв'язок посилюється у дітей (від народження до 36 місяців) з віком, підтверджуючи, що моторний і мовленнєво-мовний розвиток, як засіб комунікації, не є незалежними феноменами і що розвиток мови і мовлення не є еволюційним процесом, відмінним від інших аспектів онтогенезу [35].

Одночасно C.Taylor (2010) зауважує про існування і багатьох інших факторів, що можуть вплинути на комунікативно-мовленнєвий розвиток дитини [45].

Зміни в моторних навичках дитини дають їй можливість активно досліджувати навколишнє середовище, що впливає (і прямо, і опосередковано) на розвиток мови і мовленнєвого спілкування [26; 46].

Цінні наукові дані щодо аналізованої нами проблеми дають розвідки, що проведені з дітьми, які мають певні вади у моторному і комунікаційно-мовленнєвому розвитку, оскільки дають змогу побачити досліджуваний феномен з інших дослідницьких позицій і переконливіше довести існування цих взаємозв'язків на дошкільному етапі онтогенезу та глибше зануритися у сутність цих взаємопов'язаних явищ.

Низка досліджень присвячена вивченню аналізованої проблеми щодо дітей з певними вадами розвитку – мовленнєвими. Зокрема, K. Marton (2009) у своєму дослідженні довів тісний зв'язок між дитячою мовою, як засобом комунікації, і рухами через встановлені факти про те, що діти з мовними проблемами мали більше труднощів при імітації та моторному контролі. Ці труднощі виходили за межі тих, які конкретно пов'язувалися з мовою і мовленням [34].

Кілька аналізованих нами досліджень мали на меті виявити, чи дійсно діти з розладами координації рухів в процесі розвитку мають мовний профіль, подібний до того, що мають діти, яким властиві специфічно мовні проблеми [23; 54]. Так, зокрема, було виявлено, що частина дітей з проблемами рухової координації демонструвала мовний дефіцит, схожий з тим, що проявляється у дітей зі специфічним мовним розладом та іншими мовленнєвими проблемами. Проте дослідникам не вдалося з'ясувати, чи ці обидві труднощі мали однакове походження.

R.Lingam, J. Golding et al., (2010) презентували результати дослідження, які були спрямовані не тільки на зв'язок між проблемами розвитку рухової координації і соціальних аспектів мови та мовлення [33]. Вони прослідкували це у єдності з увагою і соціальними навичками та показали, що 5% учасників тестування мали проблеми координації рухів у своєму розвиткові, а також – погані соціальні навички, зокрема, навички мовленнєвої взаємодії.

Близький за суттю до цього дослідження був експеримент з дітьми 6-11 років з проблемами координації рухів, яке було проведено L. Archibald & T. Alloway (2008). Його результати продемонстрували, що діти з проблемами координації рухів і проблемами мовлення і мови виявили труднощі щодо вербальної оперативної пам'яті, зорово-просторової компетентності та комунікативних навичок читання [10].

Група вчених також підкреслила цю закономірність: діти з труднощами рухової координації мали специфічні мовні розлади. В подальшому розвитку ці проблеми зберігаються й у школярів. Тому вони зазначили потребу у ранньому виявленні школярів із проблемами мови, які одночасно можуть мати і проблеми з руховою координацією [17; 22].

Наявна розвідка R.Wedster, A.Majnemer et al. (2005), за даними якої до 90% дітей з проблемами координації, одночасно виявляють і труднощі у мові, як засобу комунікації [51]. В інших дослідженнях зафіксовано, що діти із затримкою у набутті ходи, мають затримки і в розвитку мовлення та оволодінні мовою [47]. Одночасно ці науковці зазначають, що остаточні причини цих взаємозв'язків, починаючи з раннього віку, залишаються маловідомими.

У процесі аналізу виділена низка досліджень, які засвідчують зворотний вплив, а саме: вплив мови і мовлення на розвиток рухів, підкреслюючи у такий спосіб діалектичний взаємовплив рухів і мовлення/мови на дошкільному етапі онтогенезу.

Дослідження R.Gaines, & Ch. Missiuna (2006), яке було проведене з групою дітей 2-3 років, довело, що 45% дітей з проблемами мови із сорока протестованих, одночасно мали проблеми і з координацією рухів, а 25% з цих дітей виявили дуже низькі показники моторних жестів [17].

Прикладом вивчення взаємозв'язку моторики і мовлення є дослідження існуючих зв'язків між рухами і труднощами навчання при дислексії. Було виявлено, що діти з цим діагнозом часто мають затримку моторного розвитку, яка заважає їм навчитися розпізнавати письмові літери [29]. Ці дані були підтверджені R. Rechetinikov & K. Maitrat (2009) в метааналізі чотирнадцяти клінічних досліджень [39].

Підтвердженням взаємодії моторики і рухів є результати розвідки, проведеної з дітьми, які мають виражені проблеми мови і мовлення [36]. Ці дослідники довели, що діти з комунікативними труднощами експресивного мовлення отримали нижчі результати не тільки у моторному тесті, тактильному розпізнаванні об'єктів, а й у вертикальному стрибку порівняно з дітьми, які не мали таких проблем. Це дало змогу цим авторам стверджувати, що рухова функціональність дітей з труднощами експресивної мови була нижчою, тому зумовлювала і мовленнєві труднощі говоріння.

За даними дослідження J.Iverson & B.Braddock (2010), діти з проблемами мови мали затримку моторного розвитку порівняно з дітьми без мовних проблем. Вони також використовували більше жестів як компенсаторний засіб, що має цінність у ситуаціях, коли у них є певні мовні труднощі [27].

Розвідки, в яких перевірялося, як діти з труднощами в оволодінні мовою оволодівають рухами, показали затримку в набутті самостійної ходьби [21; 47].

Вплив мовних труднощів дітей на розвиток рухової компетентності дітей також зафіксований і в інших дослідженнях, зокрема J. Iverson & B. Braddock (2010); E. Hill (2001) [22; 27].

Діти зі специфічними мовними проблемами (SLI) здебільшого мають затримку моторного розвитку, низьку рухову продуктивність, виявляють більше труднощів при виконанні рухових завдань, поз, тактильного розпізнавання предметів, контролю стрибків, спритного пересування, балансування тощо [9].

Загалом дослідження проблем щодо вад мовленнєво-мовного розвитку показують, що у дітей з цими проблемами виникають труднощі стосовно ручної моторики, жестикуляції руками, рівноваги. Особливо це стосується рук і ніг [15; 25].

Проведені дослідження дали змогу їхнім авторам стверджувати, що майбутні розвідки мають аналізувати сукупність взаємозв'язків на різних етапах вікового розвитку дитини, особливо у періоди формування рухових навичок.

Здійснений нами теоретичний аналіз засвідчив, що найменш дослідженою залишається проблема взаємозв'язку рухової і комунікативної активності дітей старшого дошкільного віку.

Загалом, за результатами огляду і системного аналізу наукової літератури щодо взаємозв'язку фізичного (рухового) та комунікативно-мовленнєвого розвитку можна зробити такі **висновки**:

1. Основну роль у розвитку мовлення, як комунікаційного процесу, відіграє фізичний розвиток, оскільки він є фізіологічною основою цього нервово-психічного розвитку.

2. Успішне оволодіння необхідними руховими навичками неможливе без участі мовленнєвого апарату.

3. Фізичний та мовленнєвий розвиток тісно взаємопов'язані та надають значний вплив один на одного. Розвиток великої та дрібної моторики рухового апарату впливає на розвиток мовлення дітей.

4.Рухова діяльність відіграє значну роль у формуванні комунікативно-мовленнєвих процесів. При активному використанні різних видів рухової діяльності вирішуються завдання мовленнєвого розвитку і навпаки.

5.На оволодіння мовою і комунікативний розвиток мовлення впливає увесь комплекс рухів дітей, що забезпечує їхню життєдіяльність.

6.Фізичний розвиток впливає і на становлення, і на подальший онтогенез комунікації.

Отже, сучасні дослідження з проблематики взаємозв'язаного розвитку рухів і мовлення в комунікації дітей раннього і дошкільного віку є певним доповненням, розширенням і поглибленням традиційного вивчення цього міждисциплінарного феномена як у вітчизняних, так і зарубіжних розвідках. Взаємозв'язок рухів і комунікації в старшому дошкільному віці потребує проведення окремого дослідження.

Перспективами подальших досліджень є емпіричне дослідження впливу рухової активності дітей старшого дошкільного віку на розвиток їхньої комунікативної активності.

Література

1.Калмикова Л., Жовна Р. Комунікація і комунікативна компетентність – проблема сучасної психолого-педагогічної науки і дошкільної освіти. *Дошкільна освіта*: *Глобальні тенденції.* 2024. №6. С. 64-87. https://doi.org/10.31470/2786-703X-2024-6-64-87.

2.Калмикова Л., Харченко Н., Волженцева І., Калмиков Г., Мисан І. Актуалізація проблематики внутрішнього мовлення в психолінгвістиці комунікації: результати системного огляду і метааналізу. *Психолінгвістика*. 2020. 28 (1). С. 83-148. https://doi.org/10.31470/2309-1797-2020-28-1-83-148 [укр.].

3.Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Концептуальні засади гармонійного розвитку особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. №2. С. 106–115.

4.Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис... доктор наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2010. 454 с.

5.Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис... доктор наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2014. 445 с.

6.Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю. Нейропсихологічні основи активізації мовлення дітей старшого дошкільного віку при виконанні рухових дій. *Психолінгвістика.* 2019. 25(1). С.232-255

7.Пивовар А.А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: автореф. дис… канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2005. 21 с.

8.Поліщук В.В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму: автореф. дис… канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2008. 20 с.

9.Adi-japha, E.; Strulovich-Schwartz, O., & Julius, M. (2011). Delayed motor skill acquisition in kindergarten children with language impairment. Research in Developmental Disabilities, 32, 2963-2971. http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2011.05.005

10. Archibald, L., & Alloway, T.P. (2008). Comparing Language Profiles: Children with Specific Language Impairment and Developmental Coordination Disorder. International Journal of Communication and Language Disorders, 43(2), 165-180. http://dx.doi.org/10.1080/13682820701422809

11. Cartaud, A., Ruggiero, G., Ott, L., Iachini, T., & Coello, Y. (2018) Physiological Response to Facial Expressions in Peripersonal Space Determines Interpersonal Distance in a Social Interaction Context. Front. Psychol. 9:657. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00657

12. Chow, B., McKenzie, T., & Louie, L. (2015). Children's physical activity and associated variables during preschool physical education. Advances in Physical Education, 5, 39–49. https://doi.org/10.4236/ape.2015.51005

13. Clark, C., Prior, M., & Kinsella, G. (2002). The relationship between executive function abilities, adaptive behavior, and academic achievement in children with externalizing behavior problems. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 43(6), 785–796. https://doi.org/10.1111/1469-7610.00084

14. di Fronso, S., Tamburro, G, Robazza, C, Bortoli L, Comani S and Bertollo M (2018) Focusing Attention on Muscle Exertion Increases EEG Coherence in an Endurance Cycling Task. Front. Psychol. 9:1249. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01249

15. Estil, L.B.; Whiting, H. T. A; Sigmundsson, H., & Invaldsen, R. P. (2003). Why might language and motor impairments occur together? Infant and Child Psychology, 12, 253-265. http://dx.doi.org/10.1002/icd.289

16. Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S. A., Odom, S. L., Sideris, J. H., & Moskowitz, A. L. (2013). Young Athletes Program: Impact on motor development. *Adapted Physical Activity Quarterly, 30*(3), 235–253. https://doi.org/10.1123/apaq.30.3.235

17. Gaines, R., & Missiuna, Ch. (2006). Early identification: Are toddlers with speech/language impairments at increased risk for developmental coordination disorders? Child: Care, Health and Development, 33(3), 325-32. http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2214.2006.00677.x

18. Gallagher, S. (2011). How the body shapes the mind. Oxford: Calendon Press

19. Gallese, V. (2008). Mirror neurons and the social nature of language: The neural exploitation hypothesis. Social Neuroscience, 3, 317-333. http://dx.doi.org/10.1080/17470910701563608

20. Glenberg, A.M., & Gallese, V. (2012). Action based language: A theory of language acquisition, comprehension, and production. Cortex, 48, 905-922.

21. Haynes, C., & Naidoo, S. (1991). Children with Specific Speech and Language Impairment. Clinics in Developmental Medicine. No. 119. London: Mac Keith Press

22. Hill, E.L. (2001). Non-specific nature of specific language impairment: a review of the literature with regard to concomitant motor impairments. International Journal of Language & Communication Disorders, 36 (2), 149-171. http://dx.doi.org/10.1080/13682820010019874

23. Hill, E.L.; Bishop, D.V.M., & Nimmo-Smith, I. (1998). Representational gestures in Developmental Coordination Disorder and specific language impairment: Error-types and the reliability of ratings. Human Movement and Science, 17, 655-678. http://dx.doi.org/10.1016/S0167-9457(98)00017-7

24. Houwen, S.; Visser, L.; van der Putten, A., & Vlaskamp. C. (2016). The interrelationships between motor, cognitive, and language development in children with and without developmental disabilities. Research in Developmental Disabilities, 53-54, 19-31. http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.201601.012

25. Hsiang-Chun, Ch.; Hung-Ji, Ch.; Chia-Liang, T.; Ying-Jung, Ch., & Rong-Ju, Ch. (2009). Comorbidity of motor and language impairments in preschool children of Taiwan. Research in Developmental Disabilities, 30, 1054-1061. http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2009.02.008

26. Iverson, J. M. (2010). Developing language in a developing body: the relationship between motor development and language development. Journal of Child Language; 37, 229–261. http://dx.doi.org/10.1017/S0305000909990432

27. Iverson, J. M., & Braddock, B. A. (2010). Gesture and motor skill in relation to language in children con language impairment. Journal of Speech, Language and Hearing Research, 54, 72-86. http://dx.doi.org/10.1016/j.bandl.2006.11.004

28. Iverson, J. M.; Hall, A.J.; Nickel, L., & Wozniak, R.H. (2007). The relationship between reduplicated babble onset and laterality biases in infant rhythmic arm movements. Brain and Language, 101(3), 198-207. http://dx.doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.01542.x

29. James, K. H. (2010). Sensorimotor experience leads to changes in visual processing in the developing brain. Developmental Science, 13, 279-288. http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-7687.2009.00883.x

30. Kopp, B. (2012). A simple hypothesis of executive function. Frontiers in Human Neuroscience, 6(159), 1–6. https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00159

31. Leonard, H. C., & Hill, E. L. (2010). The impact of motor development on typical and atypical social cognition and language: A systematic review. Child and Adolescent Mental Health, 19, 163-170. http://dx.doi.org/10.1111/camh.12055

32. Libertus, K., & Violi, D. (2016). Sit to talk. Relation between motor skills and language development in infancy. Frontiers in Psychology, 7. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.0075

33. Lingam, R.; Golding, J.; Jongmans, M. J.; Hunt, L.P.; Ellis, M., & Emond, A. (2010). The association between developmental coordination disorder and other developmental traits. Pediatrics, 126(5), e1109-e1118. http://dx.doi.org/10.1542/peds.2009-2789

34. Marton, K. (2009). Imitation of body postures and hand movements in children with specific language impairment. Journal of Experimental Child Psychology, 102(1), 1–13. https://doi.org/10.1016/j.jecp.2008.07.007

35. Molfese, V.J., & Betz, J. C. (1984). Parallels between motor and language development. En H. T.A. Whiting y M. G. Wade (Eds.), Themes in Motor Development (pp.329-340). Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers.

36. Müürsepp, I.; Gapeyeya, H., & Pääsuke, M. (2014). Sensorimotor function in preschoolaged children with expressive language disorder. Research in Developmental Disabilities, 35(6), 237-1243. http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2014.03.007

37. Piek, J.P.; Dawson, L.; Smith, L.M., & Gasson, N. (2008). The role of early fine and gross motor development on later cognitive ability. Human Movement Science, 27(5), 668-681. http://dx.doi.org/10.1016/j.humov.2007.11.002

38. Pulvermüller, F. (2005). Brain mechanisms linking language and action. Nature Reviews, 6, 576-582. http://dx.doi.org/10.1038/nrn1706

39. Rechetinikov, R.P., & Maitrat, K. (2009). Motor impairments in children associated with impairments of speech or language: a meta-analytic review of research literature. The American Journal of Occupational Therapy, 63(3), 255-263. http://dx.doi.org/10.5014/ajot.63.3.255

40. Ruiz, L. M. (2005). Moverse con dificultad en la escuela. Sevilla: Wanceulen

41. Ruiz, L. M.; Mata, E., & Moreno, J. A. (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar: estado de la cuestión. Motricidad. European Journal of Human Movement, 18, 1-17.

42. Ruiz-Pérez, L. M:; Ruiz-Amengual, A., y Linaza-Iglesias, J. L. (2016). Movimiento y lenguaje: Análisis de las relaciones entre el desarrollo motor y del lenguaje en la infancia. RICYDE. Revista internacional de ciencias deldeporte. 46(12), 382-398. http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2016.04603

43. Schneider, J. L. & Iverson, J. M. (2021). Cascades in action: How the transition to walking shapes caregiver communication during everyday interactions [Data set and coding materials]. Databrary. https://databrary.org /volume/ 1175

44. Serpentino, C. (2011). “The moving body”: A sustainable project to improve children’s physical activity at kindergarten. International Journal of Pediatric Obesity, 6(sup2), 60–62. https://doi.org/10.3109/17477166.2011.613680

45. Taylor, C. (2010). Early motor development is part of the resource mix for language acquisition. Journal of Child Language, 37, (2), 281-285. http://dx.doi.org/10.1017/S0305000909990468

46. Thelen, E., & Smith, L. (1998). A dynamic systems approach to the development of cognition and action. Cambridge: MIT Press.

47. Trauner, D.; Wulfeck, B.; Tallal, P., & Hesselink, J. (2000). Neurological and MRI profiles of children with developmental language impairment. Developmental Medicine & Child Neurology, 42, 470–475. http://dx.doi.org/10.1017/S0012162200000876

48. Varela, F.; Thompson, E., & Rosch, E. (2005). De cuerpo presente: Las ciencias cognitivas y la experiencia humana (3ª reimp.). Barcelona: Gedisa.

49. Vidal, F., Burle, B., & Hasbroucq, T. (2018). The Way We Do the Things We Do: How Cognitive Contexts Shape the Neural Dynamics of Motor Areas in Humans. *Front. Psychology,* 9:1296. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01296

50. Wang, M.V.; Lekhal, R.; Aaro, L. E.; Holte, A., & Schjolberg, S. (2014). The developmental relationship between language and motor performance from 3 to 5 years of age: A prospective longitudinal population study. BMC Psychology, 2, 34. http://www.biomedcentral.com/2050-7283/2/34

51. Webster R.I.; Majnemer A.; Platt R.W., & Shevell M.I. (2005) Motor function at school age in children with a preschool diagnosis of developmental language impairment. Journal of Paediatrics, 146, 80–85. http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2004.09.005

52. Wellsby, M., & Pexman, P.M. (2014). Developing embodied cognition: Insights from children's concepts and language processing. Frontiers in Psychology, 5, 506. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00506

53. Wolpert, D. (2011). La verdadera razón del cerebro. TedGlobal.

54. Zoia, S.; Pelamatti, G.; Cuttini, M.; Casotto, V., & Scabar, A. (2002). Performance of gesture in children with and without DCD: effects of sensory input modalities. Developmental Medicine and Child Neurology, 44, 699-705. http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-8749.2002.tb00273.x

Reference

1. Kalmykova, L., Zhovna, R. (2024). Komunikatsiia i komunikatyvna kompetentnist – problema suchasnoi psykholoho-pedahohichnoi nauky i doshkilnoi osvity (Communication and communicative competence - a problem of modern psychological and pedagogical science and preschool education). *Preschool Education: Global Trends, 6,* P.64-87. https://doi.org/10.31470/2786-703X-2024-6-64-87 [in Ukrainian].

2. Kalmykova, L., Kharchenko, N., Volzhentseva, I., Kalmykov, H., Mysan, I. (2020). Aktualizatsiia problematyky vnutrishnoho movlennia v psykholinhvistytsi komunikatsii: rezultaty systematychnoho ohliadu i metaanalizu [Actualization of the Internal Speech Problems in Psycholinguistics of Communication: The Results of a Systematic Review and Meta-Analysis]. *PSYCHOLINGUISTICS, 28(1),* P.83-148. https://doi.org/10.31470/2309-1797-2020-28-1-83-148 [in Ukrainian].

3. Krutsevich, T.Y., Panhelova, N.Ye. (2015). Kontseptualni zasady harmoniinoho rozvytku osobystosti dytyny doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia. (Conceptual bases of harmonious development of the preschool child's personality in the process of physical education). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education and sports, 2.* P. 106–115. [in Ukrainian].

4.Moskalenko, N.V. (2010). Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv (Theoretical and methodological bases of innovative technologies in the system of physical education of primary schoolchildren). Doctor's Thesis. Dnipropetrovsk, 454 p. [in Ukrainian].

5.Panhelova, N. Ye. (2014). Formuvannia harmoniino rozvynenoi osobystosti dytyny doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia (The formation of a harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education) Doctor's Thesis. 24.00.02., 445 p. Pereiaslav-Khmelnytskyi [in Ukrainian].

6.Panhelova, N. Ye., Krutsevich, T.Yu. (2019). Neiropsykholohichni zasady aktyvizatsii movlennia ditei starshoho doshkilnoho viku pry vykonanni rukhovykh dii (Neuropsychological bases of activation of speech of children of senior preschool age in the performance of motor actions. *PSYCHOLINGUISTICS, 25(1).* P.232-255.

7.Pyvovar, A. A. (2005). Poiednanyi rozvytok fizychnykh i piznavalnykh zdibnostei ditei 5 i 6 rokiv u protsesi fizychnoho vykhovannia (Combined development of physical and cognitive abilities of children of 5 and 6 years old in the process of physical education). Candidate's Thesis. Pereiaslav-Khmelnytskyi, 24.00.02. Lviv, 2005. 21 p. [in Ukrainian].

8.Polishchuk, V. V. (2008). Rozvytok rukhovykh i rozumovykh zdibnostei ditei 5-ho i 6-ho rokiv zhyttia v protsesi fizychnoho vykhovannia zasobamy doshkilnoho turyzmu (Development of motor and mental abilities of children of 5 and 6 years of age in the process of physical education by means of preschool tourism). Extended Abstrakt Candidate's Thesis. 24.00.02. Lviv, 2008, 21 p. [in Ukrainian].

9.Adi-japha, E.; Strulovich-Schwartz, O., & Julius, M. (2011). Delayed motor skill acquisition in kindergarten children with language impairment. Research in Developmental Disabilities, 32, 2963-2971. http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2011.05.005

10. Archibald, L., & Alloway, T.P. (2008). Comparing Language Profiles: Children with Specific Language Impairment and Developmental Coordination Disorder. International Journal of Communication and Language Disorders, 43(2), 165-180. http://dx.doi.org/10.1080/13682820701422809

11. Cartaud, A., Ruggiero, G., Ott, L., Iachini, T., & Coello, Y. (2018) Physiological Response to Facial Expressions in Peripersonal Space Determines Interpersonal Distance in a Social Interaction Context. Front. Psychol. 9:657. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00657

12. Chow, B., McKenzie, T., & Louie, L. (2015). Children's physical activity and associated variables during preschool physical education. Advances in Physical Education, 5, 39–49. https://doi.org/10.4236/ape.2015.51005

13. Clark, C., Prior, M., & Kinsella, G. (2002). The relationship between executive function abilities, adaptive behavior, and academic achievement in children with externalizing behavior problems. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 43(6), 785–796. https://doi.org/10.1111/1469-7610.00084

14. di Fronso, S., Tamburro, G, Robazza, C, Bortoli L, Comani S and Bertollo M (2018) Focusing Attention on Muscle Exertion Increases EEG Coherence in an Endurance Cycling Task. Front. Psychol. 9:1249. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01249

15. Estil, L.B.; Whiting, H. T. A; Sigmundsson, H., & Invaldsen, R. P. (2003). Why might language and motor impairments occur together? Infant and Child Psychology, 12, 253-265. http://dx.doi.org/10.1002/icd.289

16. Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S. A., Odom, S. L., Sideris, J. H., & Moskowitz, A. L. (2013). Young Athletes Program: Impact on motor development. *Adapted Physical Activity Quarterly, 30*(3), 235–253. https://doi.org/10.1123/apaq.30.3.235

17. Gaines, R., & Missiuna, Ch. (2006). Early identification: Are toddlers with speech/language impairments at increased risk for developmental coordination disorders? Child: Care, Health and Development, 33(3), 325-32. http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2214.2006.00677.x

18. Gallagher, S. (2011). How the body shapes the mind. Oxford: Calendon Press

19. Gallese, V. (2008). Mirror neurons and the social nature of language: The neural exploitation hypothesis. Social Neuroscience, 3, 317-333. http://dx.doi.org/10.1080/17470910701563608

20. Glenberg, A.M., & Gallese, V. (2012). Action based language: A theory of language acquisition, comprehension, and production. Cortex, 48, 905-922.

21. Haynes, C., & Naidoo, S. (1991). Children with Specific Speech and Language Impairment. Clinics in Developmental Medicine. No. 119. London: Mac Keith Press

22. Hill, E.L. (2001). Non-specific nature of specific language impairment: a review of the literature with regard to concomitant motor impairments. International Journal of Language & Communication Disorders, 36 (2), 149-171. http://dx.doi.org/10.1080/13682820010019874

23. Hill, E.L.; Bishop, D.V.M., & Nimmo-Smith, I. (1998). Representational gestures in Developmental Coordination Disorder and specific language impairment: Error-types and the reliability of ratings. Human Movement and Science, 17, 655-678. http://dx.doi.org/10.1016/S0167-9457(98)00017-7

24. Houwen, S.; Visser, L.; van der Putten, A., & Vlaskamp. C. (2016). The interrelationships between motor, cognitive, and language development in children with and without developmental disabilities. Research in Developmental Disabilities, 53-54, 19-31. http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.201601.012

25. Hsiang-Chun, Ch.; Hung-Ji, Ch.; Chia-Liang, T.; Ying-Jung, Ch., & Rong-Ju, Ch. (2009). Comorbidity of motor and language impairments in preschool children of Taiwan. Research in Developmental Disabilities, 30, 1054-1061. http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2009.02.008

26. Iverson, J. M. (2010). Developing language in a developing body: the relationship between motor development and language development. Journal of Child Language; 37, 229–261. http://dx.doi.org/10.1017/S0305000909990432

27. Iverson, J. M., & Braddock, B. A. (2010). Gesture and motor skill in relation to language in children con language impairment. Journal of Speech, Language and Hearing Research, 54, 72-86. http://dx.doi.org/10.1016/j.bandl.2006.11.004

28. Iverson, J. M.; Hall, A.J.; Nickel, L., & Wozniak, R.H. (2007). The relationship between reduplicated babble onset and laterality biases in infant rhythmic arm movements. Brain and Language, 101(3), 198-207. http://dx.doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.01542.x

29. James, K. H. (2010). Sensorimotor experience leads to changes in visual processing in the developing brain. Developmental Science, 13, 279-288. http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-7687.2009.00883.x

30. Kopp, B. (2012). A simple hypothesis of executive function. Frontiers in Human Neuroscience, 6(159), 1–6. https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00159

31. Leonard, H. C., & Hill, E. L. (2010). The impact of motor development on typical and atypical social cognition and language: A systematic review. Child and Adolescent Mental Health, 19, 163-170. http://dx.doi.org/10.1111/camh.12055

32. Libertus, K., & Violi, D. (2016). Sit to talk. Relation between motor skills and language development in infancy. Frontiers in Psychology, 7. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.0075

33. Lingam, R.; Golding, J.; Jongmans, M. J.; Hunt, L.P.; Ellis, M., & Emond, A. (2010). The association between developmental coordination disorder and other developmental traits. Pediatrics, 126(5), e1109-e1118. http://dx.doi.org/10.1542/peds.2009-2789

34. Marton, K. (2009). Imitation of body postures and hand movements in children with specific language impairment. Journal of Experimental Child Psychology, 102(1), 1–13. https://doi.org/10.1016/j.jecp.2008.07.007

35. Molfese, V.J., & Betz, J. C. (1984). Parallels between motor and language development. En H. T.A. Whiting y M. G. Wade (Eds.), Themes in Motor Development (pp.329-340). Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers.

36. Müürsepp, I.; Gapeyeya, H., & Pääsuke, M. (2014). Sensorimotor function in preschoolaged children with expressive language disorder. Research in Developmental Disabilities, 35(6), 237-1243. http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2014.03.007

37. Piek, J.P.; Dawson, L.; Smith, L.M., & Gasson, N. (2008). The role of early fine and gross motor development on later cognitive ability. Human Movement Science, 27(5), 668-681. http://dx.doi.org/10.1016/j.humov.2007.11.002

38. Pulvermüller, F. (2005). Brain mechanisms linking language and action. Nature Reviews, 6, 576-582. http://dx.doi.org/10.1038/nrn1706

39. Rechetinikov, R.P., & Maitrat, K. (2009). Motor impairments in children associated with impairments of speech or language: a meta-analytic review of research literature. The American Journal of Occupational Therapy, 63(3), 255-263. http://dx.doi.org/10.5014/ajot.63.3.255

40. Ruiz, L. M. (2005). Moverse con dificultad en la escuela. Sevilla: Wanceulen

41. Ruiz, L. M.; Mata, E., & Moreno, J. A. (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar: estado de la cuestión. Motricidad. European Journal of Human Movement, 18, 1-17.

42. Ruiz-Pérez, L. M:; Ruiz-Amengual, A., y Linaza-Iglesias, J. L. (2016). Movimiento y lenguaje: Análisis de las relaciones entre el desarrollo motor y del lenguaje en la infancia. RICYDE. Revista internacional de ciencias deldeporte. 46(12), 382-398. http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2016.04603

43. Schneider, J. L. & Iverson, J. M. (2021). Cascades in action: How the transition to walking shapes caregiver communication during everyday interactions [Data set and coding materials]. Databrary. https://databrary.org /volume/ 1175

44. Serpentino, C. (2011). "The moving body": A sustainable project to improve children's physical activity at kindergarten. International Journal of Pediatric Obesity, 6(sup2), 60–62. https://doi.org/10.3109/17477166.2011.613680

45. Taylor, C. (2010). Early motor development is part of the resource mix for language acquisition. Journal of Child Language, 37, (2), 281-285. http://dx.doi.org/10.1017/S0305000909990468

46. Thelen, E., & Smith, L. (1998). A dynamic systems approach to the development of cognition and action. Cambridge: MIT Press.

47. Trauner, D.; Wulfeck, B.; Tallal, P., & Hesselink, J. (2000). Neurological and MRI profiles of children with developmental language impairment. Developmental Medicine & Child Neurology, 42, 470–475. http://dx.doi.org/10.1017/S0012162200000876

48. Varela, F.; Thompson, E., & Rosch, E. (2005). De cuerpo presente: Las ciencias cognitivas y la experiencia humana (3ª reimp.). Barcelona: Gedisa.

49. Vidal, F., Burle, B., & Hasbroucq, T. (2018). The Way We Do the Things We Do: How Cognitive Contexts Shape the Neural Dynamics of Motor Areas in Humans. *Front. Psychology,* 9:1296. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01296

50. Wang, M.V.; Lekhal, R.; Aaro, L. E.; Holte, A., & Schjolberg, S. (2014). The developmental relationship between language and motor performance from 3 to 5 years of age: A prospective longitudinal population study. BMC Psychology, 2, 34. http://www.biomedcentral.com/2050-7283/2/34

51. Webster R.I.; Majnemer A.; Platt R.W., & Shevell M.I. (2005) Motor function at school age in children with a preschool diagnosis of developmental language impairment. Journal of Paediatrics, 146, 80–85. http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2004.09.005

52. Wellsby, M., & Pexman, P.M. (2014). Developing embodied cognition: Insights from children's concepts and language processing. Frontiers in Psychology, 5, 506. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00506

53. Wolpert, D. (2011). La verdadera razón del cerebro. TedGlobal.

54. Zoia, S.; Pelamatti, G.; Cuttini, M.; Casotto, V., & Scabar, A. (2002). Performance of gesture in children with and without DCD: effects of sensory input modalities. Developmental Medicine and Child Neurology, 44, 699-705. http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-8749.2002.tb00273.x

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).31
УДК 371.7:796.83:796.015.132

Петелько М.С.
Аспірант
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0001-6815-0211
Караулова С.І.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
кафедра фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/000-0003-1582-2368
Коваленко Ю.О.
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0827-9371

ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БОКСУ ТА ПАУЕРЛІФТИНГУ

У статті представлено теоретичне обґрунтування педагогічної доцільності впровадження єдиноборств та пауерліфтингу у фізичне виховання здобувачів освіти як ефективних засобів формування soft skills, психоемоційної стійкості, саморегуляції, комунікативної компетентності та просоціальної поведінки. Мета статті – науково обґрунтувати доцільність і педагогічну ефективність інтеграції засобів єдиноборств (зокрема боксу) та пауерліфтингу у процес фізичного виховання школярів і студентської молоді як інструментів формування soft skills, психоемоційної стійкості, просоціальної поведінки та комунікативної компетентності в умовах трансформації освітньої парадигми. Розкрито роль фізичної культури в умовах трансформації освітнього простору, соціальних викликів і гуманізації навчального процесу. Узагальнено наукові підходи до використання боксу як ситуаційного виду спорту, що забезпечує інтенсивне емоційне реагування, розвиток сили волі, здатності до прийняття рішень, контролю агресії та підвищення самооцінки в підлітковому віці. Наголошено на виховному потенціалі пауерліфтингу як дисципліни, що формує самодисципліну, стресостійкість, відповідальність та внутрішню мотивацію через подолання фізичних і психологічних меж. У процесі аналізу літератури окреслено значення індивідуально-типологічного підходу, зокрема врахування типів нервової системи при організації занять з боксу. Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що фізична культура в умовах сучасної освітньої парадигми має відігравати роль не лише інструменту фізичного розвитку, а й потужного засобу формування особистісних, соціальних та емоційно-вольових компетентностей. Заняття єдиноборствами (зокрема боксом) та пауерліфтингом демонструють високий потенціал

у формуванні soft skills, просоціальної поведінки, саморегуляції, комунікативної зрілості та внутрішньої мотивації учнівської молоді. Описано методичні засади варіативних модулів і позаурочної діяльності на основі бойових мистецтв як засобів активізації рефлексивності, комунікативної взаємодії та кооперативного навчання. Підкреслено важливість оновлення програм фізичного виховання в контексті освітніх змін і формування цілісної особистості, здатної до адаптації в соціально напружених умовах. Представлено перспективи подальших досліджень у напрямку розробки стандартизованих педагогічних моделей інтеграції єдиноборств у шкільну та університетську освіту.

Ключові слова: *фізичне виховання, soft skills, бокс, пауерліфтинг, саморегуляція, психоемоційна стійкість, просоціальна поведінка, емоційний інтелект, рефлексія, соціальні компетентності.*

Maksym Petelko, Svitlana Karaulova. Yuliia Kovalenko Formation of soft skills in physical education through boxing and powerlifting. *Theoretical The article presents a theoretical justification for the pedagogical feasibility of integrating martial arts and powerlifting into physical education as effective tools for developing soft skills, psycho-emotional resilience, self-regulation, communicative competence, and prosocial behavior among students. The aim of the article is to scientifically substantiate the expediency and pedagogical effectiveness of integrating martial arts (specifically boxing) and powerlifting into the physical education process of school and university students as instruments for forming soft skills, psycho-emotional stability, prosocial behavior, and communication skills in the context of an evolving educational paradigm. The role of physical education is explored within the framework of educational transformation, social challenges, and the humanization of the learning environment. The article summarizes scientific approaches to using boxing as a situational sport that facilitates intense emotional responses, the development of willpower, decision-making skills, aggression control, and self-esteem, particularly during adolescence. The educational potential of powerlifting is emphasized as a discipline that fosters self-discipline, stress resistance, responsibility, and internal motivation through overcoming physical and psychological limitations. The literature review highlights the importance of an individualized typological approach, particularly the consideration of nervous system types in organizing boxing sessions. The theoretical analysis confirms that physical education, under current educational conditions, should serve not only as a means of physical development but also as a powerful tool for cultivating personal, social, and emotional-volitional competencies. Training in boxing and powerlifting shows high potential in shaping soft skills, prosocial behavior, self-regulation, communicative maturity, and intrinsic motivation in youth. The article also outlines the methodological foundations of variable modules and extracurricular activities based on martial arts as a means of enhancing reflection, communication, and cooperative learning. The necessity of updating physical education curricula in line with educational changes and the formation of a holistic personality capable of adapting to socially challenging conditions is emphasized. The article concludes with recommendations for further research aimed at developing standardized pedagogical models for integrating martial arts into school and university education.*

Keywords: *physical education, soft skills, boxing, powerlifting, self-regulation, psycho-emotional resilience, prosocial behavior, emotional intelligence, reflection, social competencies.*

Постановка проблеми. У сучасній системі шкільної освіти фізична культура розглядається не лише як інструмент фізичного розвитку, а як засіб соціалізації, формування soft skills. Аналіз представлених публікацій дозволяє виокремити міждисциплінарне поле досліджень, у центрі якого знаходиться ідеї гуманістичної педагогіки щодо розвитку рефлексивності та комунікативних навичок учнів через фізичну активність.

Окрему увагу заслуговують бокс і пауерліфтинг як приклади дисциплін з високим виховним і просоціальним потенціалом. Бокс, завдяки своїй динаміці та ситуативному характеру, ефективно розвиває швидкість прийняття рішень, самоконтроль, відповідальність і стресостійкість. Натомість пауерліфтинг, орієнтований на поступове подолання власних фізичних меж, сприяє формуванню таких якостей, як цілеспрямованість, витримка, самодисципліна й адекватна самооцінка. Обидва види спорту, хоча й відрізняються за руховим профілем, створюють умови для розвитку soft skills через подолання внутрішніх і зовнішніх викликів, усвідомлення особистої відповідальності за результат та побудову довіри до себе і партнера. Таким чином, інтеграція боксу та пауерліфтингу в освітній процес фізичної культури забезпечує не лише фізичне вдосконалення, а й ґрунтовну особистісну трансформацію учнівської молоді.

Зміни в освітній парадигмі, орієнтовані на компетентнісний підхід, вимагають формування не лише знань і вмінь, а й ціннісних орієнтацій, соціальних компетентностей, готовності до взаємодії та прийняття відповідальності. Соціальна взаємодія в умовах уроку фізичної культури включає неформальні лідерські ролі, участь у груповій динаміці, переживання перемог і поразок, що є важливою основою для формування особистісної зрілості та моральних диспозицій. Створення умов педагогічно керованої соціальної взаємодії, у яких учень відчуває безпеку, підтримку і довіру, особливо актуально в умовах сучасних викликів – війни, пандемії, соціального напруження.

На сьогодні, доведено, що цілеспрямоване формування soft skills у процесі фізичного виховання має відбуватися на основі парної або командної взаємодії, сприяти розвитку довіри, вміння слухати, узгоджувати позиції [2]. З іншого боку, в тренінгах soft skills все частіше використовуються рухові активності для розвитку емоційного інтелекту. Підкреслюється, що це особливо актуально в контексті розвитку в учнів просоціальної поведінки, самоповаги, емоційної стійкості та здатності до комунікації. [5]. Таким чином, фізична активність може розглядатися як своєрідна лабораторія, у якій формуються особистісні ресурси.

Разом з тим, сьогодні вчені і фахівці практики стикаються з проблемою недостатньо розроблених педагогічних підходів до формування цих якостей у процесі фізичного виховання з використанням єдиноборств.

Так, типові освітні практики в закладах загальної середньої освіти здебільшого зосереджені на розвитку фізичних якостей учнів. Соціальний компонент занять часто залишається поза увагою, хоча саме в груповій динаміці учні отримують досвід співпраці, вирішення конфліктів, підтримки та рефлексії. Використання варіативних модулів, розроблених на основі

єдиноборств, а також впровадження позаурочних форм роботи демонструє позитивні результати не тільки у фізичній, а й у соціальній площині, але вимагає обґрунтованої методичної бази.

У контексті трансформації сучасної української освіти, спричиненої як внутрішніми реформами, так і зовнішніми викликами (збройний конфлікт, пандемія, цифровізація), виникає нагальна потреба в оновленні змісту фізичного виховання з акцентом на особистісний розвиток учнів. Зокрема, фізична культура повинна відігравати не лише роль засобу фізичного загартування, а й стати інструментом формування життєвих компетентностей, емоційної стійкості, комунікативної зрілості та просоціальної поведінки. В умовах соціальної нестабільності особливо актуальним є розвиток soft skills, що забезпечують адаптивність, саморегуляцію, емпатію та готовність до співпраці.

Натомість типові освітні практики в закладах середньої освіти часто зосереджуються виключно на розвитку фізичних якостей, ігноруючи соціально-виховний потенціал фізичної активності. При цьому єдиноборства (зокрема бокс) і пауерліфтинг мають виражену здатність впливати на формування характеру, сили волі, здатності до подолання труднощів, що є важливими складовими соціалізації. Їх інтеграція в освітній процес може суттєво посилити ефективність фізичного виховання як засобу розвитку не лише тіла, а й особистості. Проте методичне забезпечення цього процесу залишається фрагментарним і недостатньо обґрунтованим.

Мета статті – науково обґрунтувати доцільність і педагогічну ефективність інтеграції засобів єдиноборств (зокрема боксу) та пауерліфтингу у процес фізичного виховання школярів і студентської молоді як інструментів формування soft skills, психоемоційної стійкості, просоціальної поведінки та комунікативної компетентності в умовах трансформації освітньої парадигми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Першою тезою, сформованою на основі знайомства з науковими джерелами стало твердження про те, що Soft skills – це базовий інструмент життєвої адаптації та самореалізації, розвиток якого має інтегруватися в освітній процес.

Ця теза знаходить підтвердження у методичній праці Л. Малімон м'які навички розуміються як здатності до ефективної соціальної взаємодії, емоційного регулювання, роботи в команді, управління часом, креативності, самооцінки і самоповаги. У тренінговому підході акцент зроблено на усвідомлення сильних сторін, формування рефлексивності та взаємодопомоги у розвитку особистісних якостей [5].

Еаголошується, що soft skills – це універсальні соціальні навички, які забезпечують ефективну взаємодію, адаптацію до змін, стресостійкість та емоційну регуляцію. Формування таких навичок у шкільному віці, особливо в контексті фізичної культури, є доцільним і ефективним. Саме заняття в спортивних секціях, особливо у форматі командної роботи або парної діяльності, сприяють розвитку емпатії, вміння домовлятися, вирішувати конфлікти, а також будувати позитивну самооцінку.

Л. Малімон навидить структуру курсу, вправи та практичні завдання. Хоча приклади є загальними, вони дають змогу адаптувати підхід до різних дисциплін, зокрема фізичної культури [5].

Вважаємо, що напрацювання Л. Малімон мають високий потенціал до інтеграції в спортивну педагогіку, особливо у частині рефлексії, самооцінки та соціального навчання.

Наступна теза стосується ефективності єдиноборств як засобу фізичного виховання старшокласників, зокрема у формуванні психоемоційної стійкості. Цю думку обґрунтовує В. Сиренко у своїй дисертації, зазначаючи зростання рівня стресових ситуацій серед підлітків та нагальну потребу в розвитку навичок саморегуляції й емоційного опанування. Автор підкреслює необхідність оновлення освітнього підходу до фізичного виховання, орієнтованого на індивідуальні психофізіологічні особливості учнів [6].

У дослідженні запропоновано концепцію формування психоемоційної стійкості через заняття боксом як засобом подолання стресу та розвитку таких особистісних якостей, як воля, самооцінка, емоційна рефлексія та соціальна активність. Бокс, за Сиренком, є прикладом ситуативного виду спорту, який сприяє не лише розвитку фізичної витривалості, а й швидкості прийняття рішень, емоційної стриманості та відповідальності. Особливу увагу приділено його ролі у процесі соціалізації старшокласників в умовах кризових викликів, зокрема війни [6].

Результати емпіричного дослідження, проведеного в загальноосвітніх школах, підтверджують статистично достовірне зниження рівня тривожності та зростання рівня самоконтролю в учнів, які регулярно відвідували секцію боксу [6].

Таким чином, впровадження елементів єдиноборств, зокрема боксу, у фізичне виховання має вагомий педагогічний потенціал. Воно не лише підвищує рівень фізичної підготовленості, а й сприяє зміцненню самооцінки, зниженню агресивності та девіантної поведінки, розвиває толерантність до фрустрації та вміння долати страх. Отже, бокс як освітній інструмент забезпечує комплексний вплив на особистість учня, поєднуючи фізичний розвиток із формуванням соціально значущих якостей.

Підтвердженням педагогічного потенціалу боксу є також результати нейрофізіологічного дослідження Tyshchenko et al. [8], у якому обґрунтовано, що індивідуальні особливості нервової системи підлітків слід враховувати при формуванні техніко-тактичної підготовки у боксі. Автори доводять, що персоналізований підхід знижує рівень стресу, підвищує ефективність навчання та сприяє розвитку емоційної саморегуляції. Це ще раз підтверджує доцільність інтеграції боксу в освітній процес не лише як фізичної, а й психолого-педагогічної практики, орієнтованої на формування soft skills та психоемоційної зрілості.

Ще одним видом фізичної активності, що заслуговує на увагу в контексті формування soft skills, є пауерліфтинг. Цей вид спорту базується на поступовому підвищенні навантажень, що вимагає від учня самодисципліни, відповідальності, вміння долати страх невдачі та працювати з власними фізичними і психологічними обмеженнями. У ході регулярних занять пауерліфтингом школярі й студенти навчаються ставити реалістичні цілі, контролювати емоції під тиском, приймати

рішення, що ґрунтуються на саморефлексії, а також формують позитивну самооцінку завдяки об'єктивно вимірюваним результатам.

На відміну від динамічних єдиноборств, пауерліфтинг реалізує принцип змагальності у форматі боротьби з власними межами, що створює безпечне і водночас викликове середовище для розвитку мотивації до саморозвитку. У навчальному процесі його можна застосовувати як індивідуальний чи парний формат роботи, що дозволяє реалізовувати кооперативне навчання, підтримку, надання зворотного зв'язку та аналіз тактики прогресу. Практика показує, що впровадження пауерліфтингу в освітній процес сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості у власних силах, розвитку внутрішньої мотивації та стійкості до фрустрації.

Таким чином, як бокс, так і пауерліфтинг можуть виступати ефективними педагогічними інструментами, здатними не лише покращити фізичну підготовленість, а й забезпечити всебічний розвиток особистості в умовах освітніх трансформацій і соціальних викликів. Наступна теза про те, що формування конфліктологічної компетентності розглядається як один із ключових орієнтирів сучасної фізичної культури, що визначає зміст професійної підготовки вчителів цього напрямку.

У дисертаційному дослідженні О.Л. Зайцевої обґрунтовано значущість готовності майбутніх учителів фізичної культури до попередження та конструктивного розв'язання конфліктів як важливої соціально-професійної якості [3].

Авторка підкреслює, що повноцінна підготовка фахівця має включати розвиток не лише фахових компетентностей, а й просоціальної поведінки: уміння досягати згоди, діяти за принципами партнерства та педагогіки турботи. З огляду на те, що конфлікти в освітньому середовищі є неминучими, особливої актуальності набуває формування у майбутніх педагогів рефлексивності, емоційної саморегуляції, емпатії та навичок активного слухання [3]. Фізичне виховання в цьому контексті надає унікальні можливості: завдяки своїй практичній спрямованості воно дозволяє моделювати стресові ситуації та відпрацьовувати поведінкові стратегії у безпечному навчальному середовищі. Тренінгові та ігрові формати, що застосовуються у фізичному вихованні, є ефективним інструментом розвитку конфліктологічної компетентності.

О. Зайцева також акцентує на важливості комунікативної складової професійної підготовки, оскільки майбутній учитель повинен не лише володіти методикою викладання, а й уміти запобігати конфліктам, підтримувати емоційно безпечну атмосферу, реагувати на соціальні виклики. Дисертація містить детальний аналіз протиріч між суспільними вимогами до соціальних компетентностей педагогів і недостатньою представленістю відповідних навчальних модулів у програмах ЗВО [3]. Запропонована модель професійної підготовки включає практичні модулі, методи оцінювання, індикатори рівня сформованості конфліктологічної готовності, а також результати експериментального впровадження цієї моделі у вищій освіті.

Отже, успішне формування просоціальних якостей можливе лише за умов цілісного підходу, що включає симуляційні вправи, рефлексивний аналіз ситуацій та інтеграцію елементів кооперативного навчання. Робота в парах, групах, колективне вирішення завдань сприяють розвитку комунікативних навичок, емпатії та здатності до домовленостей. Рефлексія як складова тренінгового підходу посилює ефект засвоєння соціально бажаних моделей поведінки.

Ще однією тезою, яка знаходить підтвердження в наукових джерелах, є думка про те, що єдиноборства – ефективний засіб фізичного виховання студентської молоді, який має також соціальний ефект.

На підтримку цієї тези В. Яременко наводить обґрунтування щодо комплексного впливу єдиноборств на організм, волю, витривалість та дисципліну. Звертається увага на дефіцит рухової активності в студентів [9].У роботі представлено дані досліджень про приріст фізичних показників у студентів, які займались єдиноборствами, а також зниження тривожності, підвищення впевненості [9]. Отже, єдиноборства доцільно використовувати не лише як оздоровчий, а й як соціально-виховний інструмент в університетській освіті.

Підкріплюють цю думку результати досліджень Р. Василевського, який доводить, що фітнес-бокс є ефективним засобом покращення фізичної підготовки та емоційного стану підлітків [2]. Автор наголошує на перевагах динамічного навантаження у поєднанні з емоційною розрядкою та формуванням мотивації до занять. Подано авторську програму тренувань для хлопців 15–17 років, яка враховує їхні фізіологічні особливості. Ця програма може стати частиною варіативного компонента шкільної фізичної культури, зокрема як форма зміцнення soft skills [2].

Доведено переваги використання боксу над традиційними заняттями фізкультурою для підвищення рівня фізичної та соціальної активності здобувачів освіти в ліцеях з інтенсивною військовою та фізичною підготовкою - такий підхід сприяє не лише фізичному розвитку, але й формує дисципліну, волю, відповідальність і взаємоповагу [7]. Загалом, у роботі М. Пітіна обґрунтована теза про те, що інтеграція єдиноборств у систему шкільного фізичного виховання сприяє розвитку комплексу soft skills, покращує комунікативну взаємодію, розвиває емоційну стійкість, авторитет і самоповагу учнів. Вона також створює середовище, в якому можлива педагогіка турботи і кооперативне навчання, формує базу для профілактики конфліктів та гармонійного становлення особистості.

Дослідником Н. Базилевичем єдиноборства розглядаються як вид діяльності, що формує не лише фізичні якості, а й дисциплінованість, упевненість, здатність до подолання труднощів – якостей, що формують авторитет підлітка в середовищі однолітків, зміцнюють самооцінку та самоповагу [1]. Використання групових і парних форм занять, які передбачають співпрацю учасників задля досягнення спільної мети, створює передумови для розвитку взаємоповаги, відповідальності, соціальної чутливості. Рефлексивний компонент – усвідомлення учнем власної поведінки, емоцій, вчинків – є необхідним доповненням до фізичного навантаження і значно підсилює ефект виховного впливу.

Практична реалізація сформульованих вище положень здійснена С. Ільченком, який доводить, що модуль «Козацький двобій» як форма українських бойових мистецтв може бути інтегрований у фізичне виховання учнів [4]. Автор апелює до національної ідентичності, потреби оновлення змісту фізичної культури та мотивації учнів. Пропонуються етапи реалізації модуля, описано вправи, очікувані освітні результати. Водночас, бракує статистичних показників

результативності [4]. Отже, спираючись на здобутки С. Ільченка можна стверджувати, що модулі на основі єдиноборств мають значний потенціал, однак потребують подальшої стандартизації та емпіричного супроводу.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що фізична культура в умовах сучасної освітньої парадигми має відігравати роль не лише інструменту фізичного розвитку, а й потужного засобу формування особистісних, соціальних та емоційно-вольових компетентностей. Заняття єдиноборствами (зокрема боксом) та пауерліфтингом демонструють високий потенціал у формуванні soft skills, просоціальної поведінки, саморегуляції, комунікативної зрілості та внутрішньої мотивації учнівської молоді.

Зокрема, бокс як ситуаційно напружений вид спорту дозволяє ефективно моделювати стресові ситуації, сприяє формуванню емоційної стійкості, розвитку вольових якостей, уміння контролювати імпульсивні реакції та приймати швидкі рішення. Він слугує засобом виховання поваги до себе й інших, формує відчуття відповідальності та навички самозахисту. Додатковою перевагою боксу є можливість індивідуалізувати навчально-тренувальний процес з урахуванням типів нервової системи, що значно підвищує його психопедагогічну ефективність.

Пауерліфтинг, у свою чергу, забезпечує виховання дисципліни, послідовності у досягненні цілей, здатності до довготривалих зусиль і самоконтролю. Цей вид спорту дозволяє учням працювати над собою у безконфліктному, але напруженому середовищі, підвищуючи толерантність до фрустрації, витривалість, самооцінку та віру у власні сили. Він є ефективним інструментом як для індивідуального розвитку, так і для побудови парної чи групової взаємодії на засадах кооперативного навчання.

Узагальнюючи результати аналізу, можна зробити висновок, що впровадження занять із боксу та пауерліфтингу до структури фізичного виховання в закладах освіти сприяє формуванню ключових життєвих навичок XXI століття. Найбільшу педагогічну цінність має поєднання рухової активності з рефлексивними, комунікативними та емоційно-регулятивними компонентами. Успішна реалізація таких підходів потребує оновлення методичних матеріалів, підготовки фахівців та розробки чітких індикаторів оцінювання рівня сформованості soft skills.

Висновки та перспективи подальших досліджень. результати аналізу свідчать про високий потенціал використання фізичної культури, зокрема засобів єдиноборств, у формуванні soft skills, просоціальної поведінки, психоемоційної стійкості, здатності до соціальної взаємодії. Особливу цінність мають підходи, засновані на рефлексивності, конфліктологічній готовності та кооперативному навчанні. Бокс, інтегрований у освітній процес, виступає ефективним засобом виховання самоповаги, авторитету й емоційної зрілості учнівської молоді.

Інтеграція в освітній процес фізичної культури елементів кооперативного навчання, педагогіки турботи та програм розвитку soft skills дозволяє перетворити традиційний урок на простір ціннісного зростання. Єдиноборства як форма рухової активності має високу педагогічну цінність, поєднуючи в собі дисциплінованість, емоційне напруження, співпрацю та елемент гри. Це створює багатовекторний вплив на формування особистості, зокрема в аспектах самоповаги, авторитету, здатності до співпраці й опанування емоцій. Результати досліджень підтверджують ефективність таких підходів у формуванні всебічно розвиненої особистості учня, готового до життя в соціально складному середовищі.

Педагогічна інтеграція просоціального навчання через фізичну культуру, особливо із залученням таких видів спорту, як бокс, є перспективним напрямом розвитку сучасної освіти. Це дозволяє не лише зміцнити фізичне здоров'я, а й формувати ключові життєві навички, необхідні для особистісного та соціального успіху в XXI столітті.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку диференційованих програм фізичного виховання з урахуванням нейропсихологічних особливостей учнів, зокрема типів нервової системи та психоемоційної реактивності, що має особливе значення для впровадження занять боксом та пауерліфтингом у навчальний процес. Актуальним є також емпіричне вивчення ефектів цілеспрямованого формування soft skills засобами єдиноборств і силових видів спорту, включно з показниками емоційної регуляції, самодисципліни, лідерських якостей та кооперативної поведінки.

Перспективним є подальший аналіз впливу варіативних модулів, побудованих на засадах кооперативного навчання та педагогіки турботи, на формування безпечного емоційного клімату в освітньому середовищі. Окремо слід зосередитися на порівняльному вивченні ефективності різних видів єдиноборств і силових дисциплін у формуванні просоціальних якостей, а також на створенні інструментарію для оцінки сформованості soft skills у процесі фізичного виховання.

Література

1.Базилевич Н.О. Юрченко І.В. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. 2023. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Випуск 3К (162). С. 48-54. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).08

2.Василевський Р.Ю. Програма функціонального тренування та фітнес-боксу у процесі фізичного виховання хлопців 15–17 років. Scientia : зб. наук. праць. Валенсія (Іспанія), 10 березня 2023 р. С. 239–242.

3.Зайцева О.Л. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до попередження конфліктів у професійній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2021. 278 с.

4.Ільченко С.С., Вожжов І.А. Проєкт варіативного модуля «Козацький двобій» для учнів та учениць 6 класу «НУШ». Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Вип. 3(148). 2022. С. 48–52.

5.Малімон Л.Я. Тренінг розвитку soft skills : метод. вказівки до практ. занять. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. 22 с.

6.Сиренко В.Г. Формування психоемоційної стійкості учнів старшої школи засобами єдиноборств у процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра філософії : 014 Середня освіта (Фізична культура). Київ : Український держ. ун-т імені М. Драгоманова, 2024. 292 с.

7.Pityn M., Zoriy Y., Galan Y. et al. Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Issue 1. P. 236–241. DOI: 10.7752/jpes.2018.01035.

8. Tyshchenko V., Omelianenko H., Markova S., Vorontsov A., Pavelko O., Doroshenko E., Sokolova L., Hlukhov I., Drobot K., (2023). Neurological Typology and its Role in Enhancing Technical and Tactical Skills in Adolescent Female Boxers. *Health, Sport, Rehabilitation.* 2023;9(4):57-72

9. Yaremenko V.V., Malinskyi I.Y., Kolos M.A., Shandryhos V.I. Use of elements of single combats in physical training of student's youth. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №5. С. 121–124.

References

1.Bazylevych, N. O., & Yurchenko, I. V. (2023). Vplyv zaniat boksom na fizychnu pidhotovlenist uchniv starshoi shkoly [The impact of boxing on the physical fitness of high school students]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, (3K(162)), 48–54. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).08

2.Vasilevskyi, R. Yu. (2023, March 10). Prohrama funktsionalnoho trenuvannia ta fitnes-boksu u protsesi fizychnoho vykhovannia khloptsiv 15–17 rokiv [Program of functional training and fitness boxing in the physical education of 15–17-year-old boys]. Scientia: zbirnyk naukovykh prats, 239–242.

3.Zaitseva, O. L. (2021). Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do poperedzhennia konfliktiv u profesiinii diialnosti [Formation of readiness of future physical education teachers to prevent conflicts in professional activity] (PhD dissertation). Zaporizhzhia: Klasychnyi pryvatnyi universytet.

4.Ilchenko, S. S., & Vozhzov, I. A. (2022). Proiekt variatyvnoho modulia «Kozatskyi dvobii» dlia uchniv ta uchenyts 6 klasy «NUSH» [Project of a variable module "Cossack duel" for 6th grade students in the NUS]. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury, (3(148)), 48–52.

5.Malimon, L. Ya. (2023). Treninh rozvytku soft skills: Metodychni vkazivky do praktychnykh zaniat [Soft skills training: Methodical guidelines for practical classes]. Lutsk: VNU im. Lesi Ukrainky.

6.Syrenko, V. H. (2024). Formuvannia psykhoemotsiinoi stiikosti uchniv starshoi shkoly zasobamy yedynoborstv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of emotional stability in high school students through martial arts in physical education] (Doctoral dissertation). Kyiv: Ukrainian State University named after M. Drahomanov.

7.Pityn, M., Zoriy, Y., Galan, Y., et al. (2018). Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 236–241. https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01035

8.Tyshchenko, V., Omelianenko, H., Markova, S., Vorontsov, A., Pavelko, O., Doroshenko, E., Sokolova, L., Hlukhov, I., & Drobot, K. (2023). Neurological typology and its role in enhancing technical and tactical skills in adolescent female boxers. Health, Sport, Rehabilitation, 9(4), 57–72.

9.Yaremenko, V. V., Malinskyi, I. Y., Kolos, M. A., & Shandryhos, V. I. (2011). Use of elements of single combats in physical training of student's youth. Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, (5), 121–124.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).32
УДК 796.81/159.9

Пономарьов В.О.,
ORCID.ORG/0000-0003-1261-4053,
доктор філософії, професор кафедри,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків;
Корчагін М.В.,
ORCID.ORG/0000-0001-6788-1840,
канд. фіз. вих., доцент, завідувач кафедри,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ОДНОБОРЦІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ДО ЗМАГАНЬ

Анотація*. Поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним забезпеченням суттєву увагу також необхідно приділяти заходам з психологічного забезпечення та відповідного супроводу підготовки спортсменів. Психологічне зростання спортсмена повинно відбуватися протягом усього спортивного життя. Спортсмен повинен постійно працювати над розвитком психологічної готовності та вдосконалювати власну психограму. Для оцінки психологічної готовності на певному тренувальному етапі тренер може застосувати методику оцінки психоемоційного стану та, користуючись рекомендаціями із застосування психологічної мотивації на різних етапах тренувального процесу, контролю психологічного впливу на спортсмена та визначення динаміки його психологічного розвитку, працювати у напрямку психологічного розвитку та удосконалення спортсмена. Запропоновано варіант алгоритму роботи тренера над психологічною готовністю спортсмена до тренувань та змагань, надано рекомендації для тренера щодо супроводу у формуванні психологічної свідомості спортсмена та рекомендації для спортсмена щодо формування психологічної свідомості.*

Ключові слова: *психологічна підготовка у спорті, психологічна готовність, тренувальний процес одноборців.*

Ponomarov Viktor, Mukola Korchagin. Formation of psychological readiness of wrestlers for training activities and competitions. *Along with appropriate organizational, material, and medical support, significant attention should also be paid to measures for psychological support and appropriate support for athletes' training. The athlete's psychological growth should occur throughout his or her sporting life. The processes of psychological training of athletes have been systematized and improved for years, taking into account the type of sport and many factors. The athlete should constantly work on developing psychological literacy and improving his or her own psychogram. The coach's task is not only to teach the athlete certain technical actions, but also to form personal abilities that help them achieve high results in their competitive activities. Achieving victory in sports takes place thanks to the athlete's level of physical, technical and psychological preparedness for the competition and directly depends on his ability to overcome the negative effects of competitive stress. The most commonly used means of psychological training of an athlete are: formation of a worldview, suggestion and autosuggestion, training through participation in activities, control and self-control, as well as the possibilities of physiotherapy, psychopharmacology and electrical stimulation. To assess psychological readiness at a certain training stage, the coach can apply the method of assessing the psycho-emotional state and use recommendations for psychological motivation at different stages of the training process, control over the psychological impact on the athlete and determine the direction of the dynamics of his or her psychological development. A variant of the coach's algorithm of developing of the athlete's psychological readiness for training process and competitions is proposed. Recommendations for the coach how to support the formation of the athlete's psychological consciousness are provided.*

Keywords*: psychological preparation in sports, psychological readiness in sports, training process of wrestlers.*

Постановка проблеми. Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань складалася роками, проте її рівень на сьогодні не може повністю задовольняти тренерів. Стає все більш очевидним, що поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним забезпеченням більш суттєву увагу необхідно приділити також заходам з психологічного забезпечення та відповідного супроводу підготовки спортсменів [3]. Психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності.

Аналіз літературних джерел. Процеси психологічної підготовки спортсменів роками систематизуються та вдосконалюються з урахуванням виду спорту та багатьох факторів, що впливають на спортсменів [3; 4; 8; 14; 15; 20]. Результат якості психологічної підготовки спортсмена можна проаналізувати або за сприйняттям з боку тренера, або за результатом виступу на змаганнях [2; 4; 6; 8; 11; 14].

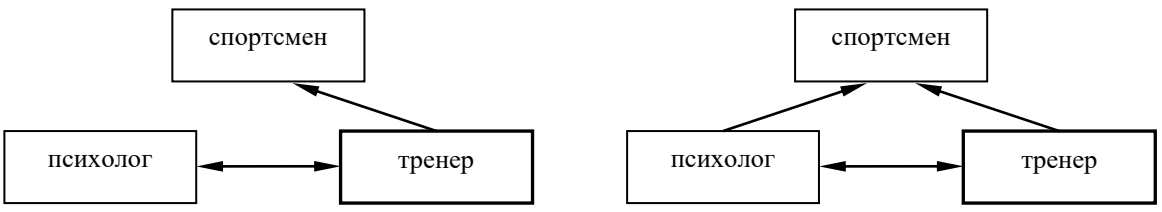
Аналіз фахової літератури свідчить про наявність чисельних публікацій, присвячених питанням значущості психологічної готовності для високих результатів у спорті [5; 7; 9; 10;17; 18]. Дослідження науковців свідчать про те, що результативність спортивної діяльності багато в чому залежить не лише від глибини усвідомлення виступу на важливих змаганнях, а й від самопочуття, активності й настрою [1; 12; 13; 19].

В якості засобів психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовуються: формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції [15; 17]. Проте для планування інтенсивності впливу різноманітними засобами слід провести оцінку психологічного стану спортсмена.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – розглянути проблему формування психологічної готовності спортсмена до тренувальної діяльності та до змагань.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження було використано теоретичний аналіз, систематизацію й узагальнення даних науково-методичних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кожен тренер усвідомлює необхідність і важливість психологічної підготовки спортсмена. І тренер власними силами, зазвичай не цілеспрямовано, а у проміжках до чи після тренувань впливає на мотивацію спортсмена. На жаль, рівень спортивного менеджменту в Україні ще не дійшов того рівня, коли кожна команда має власного психолога. Тому основна робота щодо організації питання формування психологічної свідомості спортсмена лежить на тренері. Досвідчений тренер розуміє, що для більш ефективного та якісного отримання результату у напрямку психологічної готовності спортсмена до тренувальній діяльності та до змагань існує потреба роботи з фахівцем – спортивним психологом. Зв'язки між спортсменом, тренером та психологом в основному можуть виглядати наступним чином (рис. 1):



а) б)

Рис. 1. Зв'язки між спортсменом, тренером та психологом під час тренувального процесу

Якщо процес взаємозв'язку відбувається за варіантом як вказано на рисунку 1 б), то здійснюється контроль індивідуальної роботи з психологом з боку тренера. Тренер, якщо він навіть не фахівець з психології, інтуїтивно знає як налаштувати свого вихованця, знає індивідуальні психологічні особливості кожного спортсмена, з яким працює. Тому може корегувати чи спрямовувати роботу психолога.

В ідеалі, якщо спортсмен достатньо вмотивований та інтелектуально розвинений, то робота тренера та психолога складається з того, щоб спрямовувати та корегувати порадами, а спортсмен працює над психологічним розвитком самостійно.

Завданням тренера є не тільки навчання спортсмена тих чи інших технічних дій, а й формування особистісних якостей, що сприяють досягненню їм високих результатів в його змагальній діяльності. Тренер поряд з чисто професійними знаннями повинен добре володіти інформацією щодо психологічних особливостей спортсменів, уміннями проводити первинну діагностику професійно необхідних спортсмену психологічних властивостей і якостей, знаннями психологічних законів формування необхідних психічних якостей у спортсмена.

У якості нескладного алгоритму роботи тренера над психологічною готовністю спортсмена до тренувань та змагань можна навести наступний підхід (рис. 2):

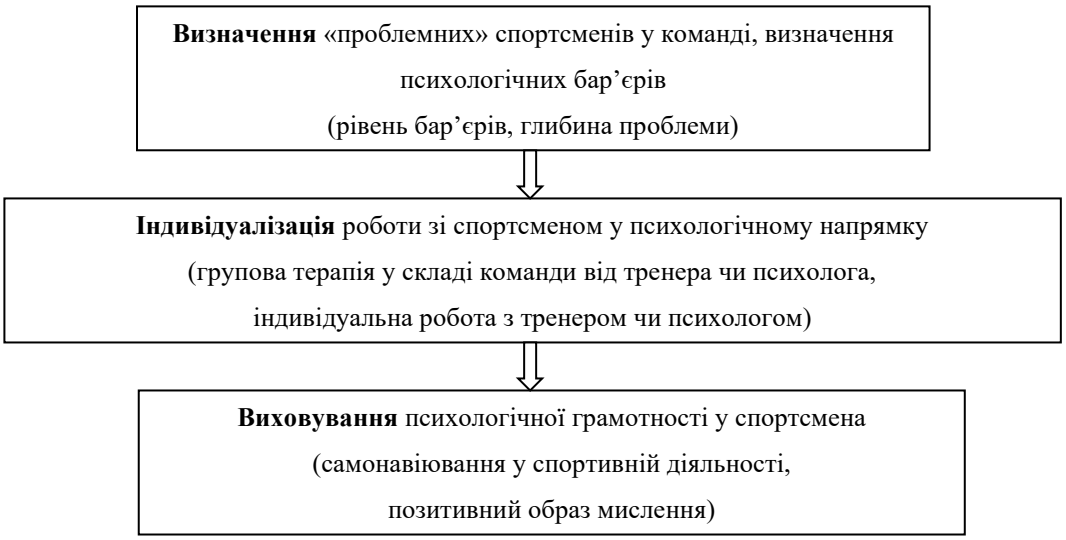


Рис. 2. Робота тренера над психологічною готовністю спортсмена до тренувань та змагань

Досягнення перемоги в спорті відбувається завдяки досягнутим спортсменом рівнем фізичної, технічної і психологічної підготовленості до змагань і безпосередньо залежить від його здатності долати негативні наслідки змагального стресу, що виникає задовго до початку змагання, але особливо загострюється в ході нього [16]. Але ж, психологічний супровід від тренера повинен бути не тільки впродовж тренувального процесу, а й у проміжках між тренуваннями, так як позитивне налаштування на результат можна втратити без мотивуючих думок у свідомості. Отже, на яких етапах тренеру краще застосовувати психологічний мотивуючий вплив на свідомість спортсмена? На нашу думку, мотивувати спортсмена потрібно як можна частіше, але природно та ненав'язливо. Краще будувати мотивуючі поклики від глобальних, розрахованих на тривалий період часу (виступ на змаганнях), до етапних (на кожний окремий тренувальний мікроцикл) та під конкретну вправу на тренуванні. Якщо робити правильно та дозовано, то психологічно спрямовувати спортсмена слід перед тренуванням, на тренуванні перед вправами, після тренування, на вихідні, перед змаганнями, перед виходом на бій, у перервах між періодами, і, особливо, після змагань.

Якщо спортсмен підходить до змагань з непропрацьованим психологічним бар'єром, то під впливом обстановки публічних змагань, реакцій глядачів чи невдалого виступу глибина стресу може істотно зрости. Спортсмен може втратити впевненість у можливості подальших перемог, стати пасивним, загальмованим, що ускладнить подальшу роботу по доланню психологічних бар'єрів.

Тому тренери повинні вчити кожного спортсмена вміти долати стрес і невпевненість в собі. Найвище мистецтво тренерської діяльності в тому і полягає, щоб разом зі спортсменами вирішувати цю задачу, завчасно морально-психологічно готуватися до майбутнього змагання, налаштовуватися на перемогу і створювати в душі кожного спортсмена пристрасне бажання перемогти, але перемогти чесно, використовуючи власну перевагу, напрацьовану внаслідок тривалої передзмагальної підготовки.

Рекомендації для тренера щодо супроводу у формуванні психологічної свідомості спортсмена можна навести у наступному вигляді:

1. Психологічний супровід, застосування психологічної мотивації на різних етапах тренувального процесу.
2. Контроль «зворотного зв'язку» відносно психологічного впливу на спортсмена (власне сприйняття, тестування).

3. Визначення спрямування динаміки психологічного розвитку спортсмена, організація подальшої роботи:

а) позитивна динаміка: самонавіювання, контроль з боку тренера, робота над розвитком психологічної грамотності, періодична робота з психологом.

б) негативна динаміка: планомірна робота з психологом, вплив з боку тренера за принципом «від простого до складного».

Рекомендації для спортсмена щодо формування психологічної свідомості:

1. Звертатися до тренера з приводу психологічного налаштування, крім питань щодо тактики та техніки освоєння спортивної майстерності.

2. Розвиток психологічної грамотності:

- вивчення методик психологічного розвитку,
- формування мотивації успіху (віра в успіх, закріплення отриманих установок, розвиток уважності та концентрації, інтелектуальний саморозвиток, вибір асоціації),
- спілкування (різноманітне та всіляке).

3. Застосування принципу подолання психологічних бар'єрів «від простого до складного» у різних проблемних ситуаціях (стрес, конфлікт, налаштування, мотивація тощо).

Для налаштування на тренуваннях, а конкретніше, при відпрацюванні дій, дієвим може бути приклад того, що бажання для мотивації повинні бути вимірними та досяжними, наприклад: не просто «схуднути», а «схуднути на 5 кг за тиждень». Так і на тренуваннях: не просто «круто бити лоу-кік, а виконувати цей удар швидко (нормується час на виконання) та сильно».

Мотивуюче налаштування перед змаганнями також достатньо важливе. Тренер може «достукатись» до свідомості спортсмена, заставляючи його думати над питанням: «Чому я хочу виступити на цих змаганнях?». І спортсмен буде намагатися відповісти, перш за все собі, на питання: «Для того, щоб перемогти, щоб вважали більш крутим, чи, може, щоб отримати досвід, перевірити на що згоден?». Коли спортсмен чітко формулює мету, то йому легше психологічно не відволікатись на щось зайве крім тренувань, а для мотивуючого налаштування тренеру доводиться докладати менше зусиль. Особлива увага тренера повинна зосереджуватися на тому, щоб проконтролювати правильне русло формування мотивуючого напрямку.

Тренер повинен бути «майстром налаштування» на бій, але для цього він повинен: «відчувати» спортсмена, знати противника, реагувати на зміни оточуючого середовища тощо.

У кожного спортсмена повинен бути свій напрацьований алгоритм навіювання перед виходом на сутичку, це допомагає концентруватися на «потрібних» думках.

Боротьба зі страхом поразки також легше відбувається під корегуванням з боку тренера. Іноді правильне налаштування на бій з урахуванням неоптимістичних прогнозів на перемогу допоможе легше вийти з комплексів, що можуть утворитися у спортсмена після поразки. Тренер може сказати на кшталт: «Важливо не те, чи ти програєш, а важливо те, як ти програєш та як завдяки цьому змінишся, що нового винесеш для себе».

Висновки. Психологічне зростання спортсмена повинно відбуватися протягом усього спортивного життя. Спортсмен повинен постійно працювати над розвитком психологічної грамотності та вдосконалювати власну психограму. Запропоновано варіант алгоритму роботи тренера над психологічною готовністю спортсмена до тренувань та змагань, надано рекомендації для тренера щодо супроводу у формуванні психологічної свідомості спортсмена та рекомендації для спортсмена щодо формування психологічної свідомості.

Перспективи подальших досліджень планується спрямувати на психологічний ресурс, на який в даний час направлено явно недостатня кількість уваги з боку тренерів і спортсменів. Цей ресурс називається «постійна робота над формуванням і підтриманням позитивного мислення», адже атмосферу позитивного мислення потрібно культивувати.

Література

1. Алексійчук В., Пономарьов В., Корчагін М. Мотивація до спортивних тренувань та проблеми з цим пов'язані. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Вип. 6 (179), 2024. С. 9-13. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).01.
2. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань. 2013. 42 с.
3. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я.* № 3, 2015. С. 29-34.
4. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 3 (52). 2022. С. 51-55. DOI:10.32689/maup.psych.2021.3.7.
5. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: «КНТ», 2023. 168 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Планер, Вінниця. 2014. 616 с.
7. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості. (Дис. … докт. психол. наук). Одеса. 2010. 409 с.
8. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. ВНАУ, Вінниця. 2020. 240 с.

9. Пономарьов В., Ананченко К. Використання тесту життєстійкості для визначення ступеню готовності до змагань. *Збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. Х.: ХГАФК, 2021. С. 139.

10. Пономарьов В.О., Ананченко К.В. Порівняння психологічних тестів на життєстійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XVII наукової конференції.* Харків, 2021. С. 29-32.

11. Пономарьов В.О., Корчагін М.В., Маріо Байч. Кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-одноборців та формування шляхів їх подолання. *Єдиноборства*, 1(31). Харків. 2024. С. 100-110. DOI:10.15391/ed.2024-1.08.

12. Пономарьов В., Корчагін М., Костенко Ю. Оцінка рівня психологічних бар'єрів у тренувальному процесі одноборців та методи їх нейтралізації. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Вип. 6 (179), 2024. С. 191-195. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).35.

13. Пономарьов В., Корчагін М., Костенко Ю. Вдосконалення налаштування на тренування та рекомендації для формування мислення переможця у тренувальному процесі одноборців. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Вип. 7 (180), 2024. С. 137-142. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).28.

14. Скиба О.О., Хіра К.А. Оцінка психічної надійності спортсменів залежно від рівня їх фізичної працездатності. *Український журнал медицини, біології та спорту.* № 1. 2016. С. 260-262.

15. Сосіна В.Ю. Психологічна підготовка в спорті : Лекція для студентів III курсу ФФВ напряму підготовки Хореографія з дисципліни «Основи теорії підготовки спортивного хореографа». Львів: ЛДУФК, 2013. 19 с.

16. Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Potop, V., Nikonorov, D., Semenenko, V., Dakal, N., & Mischuk, D. (2018). Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 550-554. DOI:10.7752/jpes.2018.02079.

17. Korobeynikov, G.V., Korobeynikova, L.G., Romanyuk L.V., Dakal, N.A., & Danko, G.V. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 6, 272-278. DOI:10.15561/18189172.2017.0603

18. Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. Behavioral Sciences, 13(9), 713-719. DOI:10.3390/bs13090713.

19. Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. Slobozhanskyi herald of science and sport, 9(5), 30-39. DOI:10.15391/snsv.2021-5.003.

20. Rueda Flores, M., Mon-López, D., Gil-Ares, J., & Coterón, J. (2023). Training Conditions and Psychological Health: Eating Behavior Disorders in Spanish High-Performance Women's Olympic Wrestling Athletes - A Qualitative Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 2441-2448. DOI:10.3390/ijerph20032441.

References

1. Aleksiichuk V., Ponomarov V., Korchahin M. (2024). Motyvatsiia do sportyvnykh trenuvan ta problemy z tsym poviazani. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 6 (179), P. 9-13. [in Ukrainian].

2. Bezverkhnia H.V. (2013). Psykholohiia fizychnoho vykhovannia. Uman. 42 p. [in Ukrainian].

3. Hryn O., Voronova V. (2015). Systema psykholohichnoho zabezpechennia pidhotovky sportsmeniv yak problema suchasnoi psykholohii sportu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 3, P. 29-34. [in Ukrainian].

4. Kaizerova A. (2022). Psykholohichni bariery trenuvalnoi ta zmahalnoi diialnosti sportsmeniv z khudozhnoi himnastyky. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia, 3 (52), P. 51-55. DOI:10.32689/maup.psych.2021.3.7 [in Ukrainian].

5. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2023). Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtsiam v umovakh boiovykh dii: metodychnyi posibnyk. Kyiv: «KNT». 168 p. [in Ukrainian].

6. Kostiukevych V.M. (2014). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) : navchalnyi posibnyk. Planer, Vinnytsia. 616 p. [in Ukrainian].

7. Massanov A.V. (2010). Psykholohichni bariery v profesiinomu samovyznachenni osobystosti. (Dys. … dokt. psykhol. nauk). Odesa. 409 p. [in Ukrainian].

8. Oliinyk N.A., Voitenko S.M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti : monohrafiia. VNAU, Vinnytsia. 240 p. [in Ukrainian].

9. Ponomarov V., Ananchenko K. (2021). Vykorystannia testu zhyttiestiikosti dlia vyznachennia stupeniu hotovnosti do zmahan. Zbirnyk tez XX Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Fizychna kultura, sport i zdorovia: stan, problemy ta perspektyvy». Kh.: KhHAFK, P. 139. [in Ukrainian].

10. Ponomarov V.O., Ananchenko K.V. (2021). Porivniannia psykholohichnykh testiv na zhyttiestiikist ta za metodykoiu «SAN» dlia vyznachennia stupeniu hotovnosti yedynobortsiv do zmahan. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. Zbirnyk statei KhVII naukovoi konferentsii. Kharkiv, P. 29-32. [in Ukrainian].

11. Ponomarov V.O., Korchahin M.V., Mario Baich (2024). Kryzovi etapy rozvytku sportyvnoi kariery sportsmeniv-odnobortsiv ta formuvannia shliakhiv yikh podolannia. Yedynoborstva, 1(31), P. 100-110. DOI:10.15391/ed.2024-1.08 [in Ukrainian].

12. Ponomarov V., Korchahin M., Kostenko Yu. (2024). Otsinka rivnia psykholohichnykh barieriv u trenuvalnomu protsesi odnobortsiv ta metody yikh neitralizatsii. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 6 (179), P. 191-195. [in Ukrainian].

13. Ponomarov V., Korchahin M., Kostenko Yu. (2024). Vdoskonalennia nalashtuvannia na trenuvannia ta rekomendatsii dlia formuvannia myslennia peremozhtsia u trenuvalnomu protsesi odnobortsiv. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 7 (180), P. 137-142. [in Ukrainian].

14. Skyba O.O., Khira K.A. (2016). Otsinka psykhichnoi nadiinosti sportsmeniv zalezhno vid rivnia yikh fizychnoi pratsezdatnosti. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. № 1. P. 260-262. [in Ukrainian].

15. Sosina V.Yu. (2013). Psykholohichna pidhotovka v sporti : Lektsiia dlia studentiv III kursu FFV napriamu pidhotovky Khoreohrafiia z dystsypliny «Osnovy teorii pidhotovky sportyvnoho khoreohrafa». Lviv: LDUFK, 19 p. [in Ukrainian].

16. Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Potop, V., Nikonorov, D., Semenenko, V., Dakal, N., & Mischuk, D. (2018). Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 550-554. DOI:10.7752/jpes.2018.02079.

17. Korobeynikov, G.V., Korobeynikova, L.G., Romanyuk L.V., Dakal, N.A., & Danko, G.V. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 6, 272-278. DOI:10.15561/18189172.2017.0603

18. Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. Behavioral Sciences, 13(9), 713-719. DOI:10.3390/bs13090713.

19. Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. Slobozhanskyi herald of science and sport, 9(5), 30-39. DOI:10.15391/snsv.2021-5.003.

20. Rueda Flores, M., Mon-López, D., Gil-Ares, J., & Coterón, J. (2023). Training Conditions and Psychological Health: Eating Behavior Disorders in Spanish High-Performance Women's Olympic Wrestling Athletes - A Qualitative Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 2441-2448. DOI:10.3390/ijerph20032441.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).33
УДК 796.332:796.065(08)

Проць Роман Омелянович
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
Дрогобич, Drohobych
romanprots@dspu.edu.ua, https://orcid.org/0000-0002-1631-9118
Абдула Анатолій Борисович
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри футболу та хокею
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Kharkiv
https://orcid.org/0000-0002-3832-3716
Приставський Тарас Григорович
старший викладач кафедри
фізичного виховання, спорту і здоров'я,
Львівський національний університет ветеринарної
медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького,
Львів, Lviv
https://orcid.org/0000-0002-7309-8024

ОСОБЛИВОСТІ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АРБІТРІВ У ФУТЗАЛІ

Футзал – вид спорту, який відзначається високою інтенсивністю, динамічністю та швидкістю зміни ситуації в грі. Рефері, які є невід'ємною складовою цієї гри, повинні встигати займати вдалу позицію на майданчику задля прийняття вірного рішення у будь-якій ситуації. Тому арбітрам потрібно бути ретельно готовими до цього. Фізичній підготовленості приділяється велику увага, оскільки вона є однією з важливих складових фаховості арбітрів. Адже, вони, незважаючи на психологічну напруженість, зобов'язані бачити усі порушення і правильно їх визначати, а для цього їм необхідно весь час займати оптимальну позицію, на комфортній відстані від моменту та під вдалим кутом огляду події, при цьому не заважаючи гравцям. Необхідно постійно використовувати різні способи переміщення: біг лицем, спиною, приставним кроком, з постійною зміною напрямку та швидкості руху.

У даному дослідженні проаналізовано сучасні вимоги до фізичної підготовленості футзальних арбітрів. Визначено значення фізичної підготовленості в арбітражі футзалу. Розкрито методику тестування фізичної підготовленості футзальних арбітрів на основі тесту FIFA та власного багаторічного досвіду і практики.

Ключові слова: *фізична підготовленість, футзальний арбітр, арбітраж футзалу.*

Prots R. O., Abdula A. B., Prystavskyi T. G. Features of testing the physical fitness of referees in futsal *Futsal – kind of sport, where are a lot of intensity, dynamic and speed of change situations of game. Referees are important part of this game, need to have a good position on the pitch to take a correct decision in any situation. So they need to be ready for it. A lot of*

attention are for physical preparation, because it is very important part of refereeing. They need to see all offence and check it correctly to make a good decisions in comfort position and have a good vision. They need to make a movement in different ways: sprint run, back run, both types, changes the types and speed. In this article, modern needs for physical preparation are analyzed. How much important of physical preparation is in refereeing. FIFA method of test is opened in this method and a lot of experience and practice.

Keywords: *physical fitness, futsal referee, futsal refereeing*

Постановка проблеми. У 2024 році на кафедрі теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка розпочав свою роботу студентський науковий гурток «Сучасний арбітр». Усі аспекти покращення якості арбітражу сучасних спортивних ігор є надзвичайно актуальними. Ми досліджуватимемо це у футзалі.

Сучасний футзал – це динамічний, технічний та швидкий вид спорту. Футзал відзначається високою інтенсивністю, динамічністю та швидкістю змін ігрових ситуацій [2]. Контролю фізичної підготовленості футболістів дослідниками приділено чимало уваги, в тому числі на різних етапах їх спеціалізованої підготовки. [1]. Безумовно, усі учасники змагань розуміють, що і відмінна фізична підготовленість рефері є однією із вагомих передумов якісного арбітражу. Щоб арбітраж був кваліфікованим, варто ретельно готуватися до матчів [4]. Фізична підготовленість дуже важлива для арбітрів. Вони, незважаючи на психологічну напруженість, зобов'язані бачити усі порушення і правильно їх визначати, а для цього їм необхідно весь час займати оптимальну позицію, на комфортній відстані від моменту та під вдалим кутом огляду події, при цьому не заважаючи гравцям. Необхідно постійно переміщуватися вздовж бокової лінії майданчика, при цьому використовуючи різні способи переміщення: біг лицем, спиною, приставним кроком, з постійною зміною напрямку та швидкості руху [3]. Таким чином, високі та специфічні вимоги до фізичної підготовленості футзальних арбітрів обумовлюють необхідність її тестування, особливості якого ми проаналізуємо у нашому дослідженні.

Аналіз літературних джерел. Для тестування фізичної підготовленості арбітрів у сучасному футзалі, Міжнародна федерація футбольних асоціацій (FIFA) рекомендує мінімум двічі за сезон проводити спеціальний комплексний тест. Його називають – фітнес тестом FIFA [5]. Станом на 2025 рік спеціальний фітнес тест для футзальних арбітрів передбачає три етапи. Арбітри, які виконали вимоги першого етапу після проміжку від 2 до 4 хвилини переходять до складання другого, а які виконали вимоги двох після відновлення від 6 до 8 хвилин – до третього [6]. Рекомендується щоб усі перевірки фізичної форми проводилися кваліфікованим інструктором з фізичної підготовки. Обов'язкова наявність добре обладнаної машини швидкої допомоги протягом усього сеансу тестування [6].

Виклад основного матеріалу дослідження. На першому етапі – арбітри повинні виконати швидкісний спринт, який складається з двох серій по 20 м. Відновлення між серіями – максимум до 90 секунд. Результати повинні бути не більше 3,3 с. У випадку, якщо арбітр не вклався у часові рамки з будь-якої причини – він має тільки одну додаткову спробу! Після першої спроби арбітр кроком (так щоб не заважати іншим) повертається до старту. Вимоги до розмітки при його проведенні наступні: 2 старти (якщо велика кількість арбітрів, то можна і більше 2-х), конуси для розмітки ставимо навпроти дальніх вусиків зони заміни футзального майданчика (відстань 20 м). За 1,5 м перед стартом ставимо фішки, які позначають зону розбігу. Перед стартом і під час старту слід одну ногу поставити на лінію зони розбігу або ближче до стартової лінії, але не далі від зони розбігу – бо в такому випадку спринт не зараховується!

На другому етапі арбітри складають CODA (Change of Direction Ability) тест. Це тест на координацію, швидкість, техніку бігу і здатність швидко змінювати напрям руху та здійснювати переміщення різними способами. Він є різновидом човникового бігу, під час якого футзальні арбітри за 10 секунд повинні подолати: 10 м спринт – 8 м приставним кроком – 8 м приставним кроком (іншим боком) – 10 м спринт. У випадку, якщо рефері не вклався у часові рамки з будь-якої причини – він має тільки одну додаткову спробу! Вимоги до розмітки при проведенні CODA тесту наступні: 2 старти (якщо велика кількість арбітрів, то можна і більше 2-х), конуси для розмітки ставимо навпроти дальнього вусика зони заміни футзального майданчика (старт і фініш), на середній лінії (обмежувач для зміни напрямку бігу) і 8 м від середньої лінії , у напрямі старту (для приставного кроку), відстань між стартом і середньою лінією 10 м. За 0,5 м перед стартом ставимо фішки, які позначають зону розбігу. Перед стартом і під час старту слід одну ногу поставити на лінію зони розбігу або ближче до стартової лінії, але не далі від зони розбігу – бо в такому випадку тест не зараховується!

Найдовшим і найбільш виснажливим є третій етап – ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test) тест. ARIET тест слід бігти під спеціальний аудіо запис (біп сигнали). Дані подані у Таблиці 1.

Таблиця 1. ARIET

Speed Level / Рівень швидкості	**Distance (m) / Дистанція (м)**	**Time (mm:ss) / Час (хв:с)**
8-1	40	00:13
8-2	65	00:30
10-1	105	00:47
10-2	130	01:03
12-1	170	01:19
12-2	195	01:34
13-1	235	01:50
13-2	260	02:05
13-3	300	02:20
13-4	325	02:36

13-5	365	02:51
13-6	390	03:06
13-7	430	03:22
13-8	455	03:37
13.5-1	495	03:52
13.5-2	520	04:07
13.5-3	560	04:22
13.5-4	585	04:37
13.5-5	625	04:52
13.5-6	650	05:07
13.5-7	690	05:23
13.5-8	715	05:38
14-1	755	05:53
14-2	780	06:07
14-3	820	06:22
14-4	845	06:37
14-5	885	06:52
14-6	910	07:07
14-7	950	07:22
14-8	975	07:37
14.5-1	1 015	07:52
14.5-2	1 040	08:06
14.5-3	1 080	08:21
15-1	1 105	08:36
15-2	1 145	08:50
15-3	1 170	09:05
15.5-1	1 210	09:19
15.5-2	1 235	09:34
15.5-3	1 275	09:48
15.5-4	1 300	10:03
15.5-5	1 340	10:17
15.5-6	1 365	10:31
16-1	1 405	10:46
16-2	1 430	11:00
16-3	1 470	11:14
16-4	1 495	11:29
16-5	1 535	11:43
16-6	1 560	11:57

Цей тест на спеціальну витривалість і враховує специфіку діяльності футзального арбітра на майданчику. Якщо ширина майданчика 20 м і більше, його можна бігти впоперек майданчика. На одній боковій лінії розмічаємо стартові коридори, на другій – коридори для розвороту; 2,5 м за стартовою лінією (у протилежну сторону від лінії розвороту) ставимо фішки, які обмежують зону відновлювальної ходьби; 12,5 м від стартової лінії (у напрямі лінії розвороту) ставимо коридори для розвороту при бігу приставним кроком. Техніка здачі тесту наступна: після першого сигналу біжимо від стартової (бокової) лінії до протилежної (бокової) лінії розвороту 20 м і зворотно 20 м, при розвороті необхідно наступити на лінію розвороту, як підказка для взяття темпу буде звучати проміжний сигнал (чекати його не слід і якщо арбітр не вклався у проміжний сигнал – це не помилка), після цього – 2,5 м відновлювальної ходьби в одну сторону і зворотно (5 секунд), далі, знову по стартовому сигналу 12,5 м бігу приставним кроком в одну сторону і 12,5 м зворотно (другим боком), після цього – 2,5 м відновлювальної ходьби в одну сторону і зворотно (5 секунд). І таким же чином продовжуємо, але відповідно до стартових сигналів (біпів), які на кожному етапі мають певний рівень швидкості (Speed Level), подані у Таблиці 1. Так на першому етапі слід пробігти перші 40 м (20 + 20) м за 13 секунд, а 25 м (12,5 + 12,5) приставним кроком вкластися за 17 секунд, що відповідає рівню швидкості 8-1 та 8-2 відповідно… Якщо ж взяти двадцятий етап, то пробігти 40 м (в сумі це вже буде 1 275 м) слід за 9 секунд, а 25 м приставним (сумарно 1 300 м) – вкластися у 15 секунд, що відповідатиме рівню швидкості 15.5-3 та 15.5-4 відповідно. При цьому не можна порушувати наступні вимоги:

1. Старт – тільки статичний (без розбігу), в протилежному випадку – попередження!
2. Стартувати необхідно по сигналу, якщо раніше – попередження!
3. Фінішувати до сигналу або з сигналом, якщо пізніше – попередження!
4. Якщо арбітр не використовує приставний крок на дистанції 12,5 м – попередження!
5. Проміжний сигнал – це орієнтир для арбітрів, чекати його не потрібно, і попереджати за його недотримання – теж не потрібно!
6. Два попередження – арбітр знімається з тесту!

7. Якщо арбітр очевидно не добіг – він знімається з тесту!
8. Повторна спроба для перескладання ARIET тесту під час поточного тесту FIFA – не надається!

Висновки. Міжнародна федерація футбольних асоціацій вимагає від арбітрів футзалу виконання рівня не нижче 15.5-3. Можемо стверджувати, що непідготовленій людині виконати вимоги цього тесту буде вкрай складно. Тому, серед особливостей тестування фізичної підготовленості арбітрів у футзалі, окремо наголосимо на їх розминці. Зазначимо, що для успішного складання арбітрами фітнес тесту FIFA важливою є їх розминка перед ним. З власного багаторічного досвіду і практики пропонуємо арбітрам перед даним тестом проводити двадцяти хвилинну розминку наступного змісту:

1. 7 хвилин біг підтюпцем, повільно піднімаючи пульс до 70% від максимальної ЧСС – орієнтовно 130-140 уд/хв. З врахуванням чисельності групи арбітрів і порівняно малих розмірів футзального майданчика, бігти пропонуємо один за одним колоною, для зручності можна поставити 4 обмежувальних конуси, приблизно 5 м по діагоналі від кутового сектора.

2. Динамічні вправи – 13 хвилин. Майданчик розмічаємо наступним чином: зону між штрафними площами, орієнтовно 30 м, ділимо на 3 частини, орієнтовно відрізки між фішками по 10 м. 1-ий і 3-ій відрізки – зони динамічних вправ, 2-ий – зона для бігу підтюпцем. Також, бажано розмітити коридор для кожного з арбітрів. Після 3-го відрізку – біжимо зворотно 30 м підтюпцем до стартової позиції. Динамічні вправи виконуємо у такій послідовності: колові рухи руками вперед, колові рухи руками назад; біг приставним кроком правим боком, біг приставним кроком лівим боком; біг схресним кроком правим боком, біг схресним кроком лівим боком; біг з вистрибуванням вгору, з відштовхуванням однією ногою, почергово правою лівою з перекатом стопи з п'ятки на носок; біг з вистрибуванням вгору, з виносом стегна вперед з перекатом стопи з п'ятки на носок; відведення стегна в сторону, приведення стегна назовні; скручування з виносом стегна, біг спиною; біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки назад; біг приставним кроком вперед – в сторону, два кроки вправо, два кроки вліво («пласіровка»), біг приставним кроком назад – в сторону, два кроки вправо, два кроки вліво; біг приставним кроком, два правим боком – два лівим боком; випади: вперед і всередину, вперед, вперед і в сторони; стрибки в кроці : звичайним кроком, вперед і всередину, вперед і в сторони; прискорення: 10м, 20м, 30м; човниковий біг (10м-10м-20м-20м).

Перспективи подальших досліджень. Ми розглянули особливості тестування фізичної підготовленості арбітрів у футзалі. Надалі спостерігатимемо за результатами, які демонструватимуть арбітри, зокрема і учасники студентського гуртка «Сучасний арбітр», як при підготовці до чемпіонату України так і до міжнародних змагань.

Література

1.Абдула А.Б. Контроль фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15 – К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2018. Випуск 5 (99) 18. С. 9–12.

2.Братусь В., Гримайло В. Футзал, як вид спорту в Україні. Київ: ТОВ «Вістка», 2021. 400 с. іл.

3.Кондрацька Г.Д., Проць Р.О., Веселовський А.П. Проблемні питання підготовки футзального арбітра. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. Вип. 9 (28). С. 195–200.

4.Проць Р., Дуцяк О., Герчук М. Управління грою і виховне значення арбітра у футзалі. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України:* мат. регіональної науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 14 травня 2020 р. Дрогобич : Посвіт, 2020. 112 с.

5.Проць Р., Проць Л., Шуптар Т. Сучасні вимоги до фізичної підготовленості футзальних арбітрів. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України:* матеріали III регіональної науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 15 квітня 2021 р. Дрогобич : Посвіт, 2021. С. 83–88.

6.Fitnesss Tests for Match Officials 2020. FIFA Approved Fitnesss Tests. Fitness test for futsal and beach soccer referees (men & women).
https://static.ussdcc.com/users/35665/162801/fifa-fitness-tests-ver-2020.pdf

References

1.Abdula A.B. (2018), «Control the physical fitness of football players at the stage of specialized basic training», Naukovij casopis NPU imeni M.P.Dragomanova. Series 15 – K.: Publication NPU imeni M.P.Dragomanova, 2018. Edition 5 (99) 18. P. 9–12.

2.Bratus V., Grymailo V. (2021), «Futsal, as a kind of sport in Ukraine», Kyiv: TOV «Vistka», 2021. 400 p. il.

3.Kondratska G.D., Prots R.O., Veselovskyi A.P. (2020), «Problematic issues in futsal referee training», *Physical culture, sport and nation health*: col. nauk. sc. Vinnytsya: TOV «Tvory», 2020. Edition. 9 (28). C. 195–200.

4.Prots R., Dutsiak O., Gerchuk M. (2020), «Game management and the educational value of the referee in futsal», *Ways to develop physical activity among Ukrainian youth:* mat. regional scientific and practical conference. Drogobych, 14th of May, 2020 . Drogobych : Posvit, 2020. 112 p.

5.Prots R., Prots L., Shuptar T. (2021), «Modern requirements for the physical fitness of futsal referees», *Ways to develop physical activity among Ukrainian youth:* materials of the III regional scientific and practical conference, Drogobych, 15th of April 2021. Drogobych : Posvit, 2021. P. 83–88.

6.Fitnesss Tests for Match Officials (2020). FIFA Approved Fitnesss Tests. Fitness test for futsal and beach soccer referees (men & women). https://static.ussdcc.com/users/35665/162801/fifa-fitness-tests-ver-2020.pdf

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).34
УДК 796.012.3:612.013-053.5

Ріпак І.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри футболу Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-2799-8726
Ріпак М.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-2799-8726
Танчак В. Р.
магістрант факультету педагогічної освіти Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СПОСОБІ ЖИТТЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ріпак І. М., Ріпак М. О., Танчак В. Р. Рухова активність у способі життя учнів середнього шкільного віку. *У статті висвітлено значення рухової активності для гармонійного розвитку школярів, зазначено негативний вплив недостатньої рухової активності на їх організм. Вказується на тенденцію до зниження рівня рухової активності серед учнівської молоді.*

Зазначено, що більшість школярів оцінюють свою рухову активність у режимі дня як середню (52,3%) і високу (15,3%), 13,4% вказали на низьку рухову активність і 19,0% не змогли її оцінити. Спеціально організованою руховою активністю в позаурочний час систематично займаються 20,4% учнів, час від часу – 38,9%, дуже рідко – 21,8%, ніколи – 18,9% учнів середнього шкільного віку.

Було з'ясовано, що незначна кількість учнів середнього шкільного віку (16,7%) ведуть здоровий спосіб життя, частина опитаних (19,0%) зазначили, що ведуть швидше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя. Учні вважають, що найбільше на спосіб життя впливають шкідливі звички, харчування, захворювання, рухова активність, режим навчання і відпочинку.

Ключові слова: *рухова активність, здоровий спосіб життя, учні середнього шкільного віку.*

Ripak Igor, Ripak Mariana, Tanchak Vasyl. Motor activity in the lifestyle of students of middle school age. *The article highlights the meaning of motor activity for the harmonious development of schoolchildren, the negative impact of insufficient physical activity on students' bodies was noted. The tendency is pointed out to a decrease in the level of motor activity among students, which due to various factors, including quarantine restrictions due to the COVID-19 pandemic, the legal regime of martial law, the use of digital technologies by students technologies, as well as an increase in the time allocated to studying and social and social media.*

It has been established that the majority of pupils evaluate their motor activity during the day as average (52.3%) and high (15.3%), 13.4% indicated low physical activity during the day and 19.0% could not estimate it. Are involved in the classes of specially organized physical activity after school hours 20.4% of pupils, 38.9% of pupils do it on their own from time to time, very rarely on their own 21.8% of pupils do physical exercises, never do physical exercises - 18.9% of middle school students.

It was found that 16.7% of middle school students lead a healthy lifestyle, 19.0% of respondents think they lead a healthy rather than an unhealthy lifestyle, 22.2% of respondents believe that their lifestyle is unhealthy rather than healthy, 13.4% of middle school students indicated that they lead an unhealthy lifestyle, and 28.7% of respondents were undecided.

According to students of middle school age, a healthy lifestyle depends mostly on the following factors on the following factors: giving up bad habits (35.7%), a rational balanced diet (28.7%), the absence of diseases (22.2%), a sufficient level of physical activity (21.3%), an optimal study and rest schedule (16.7%), physical exercise (15.7%), and a good night's sleep (9.7%).

Key words: *motor activity, healthy lifestyle, students of middle school age.*

Постановка проблеми. Рухова активність є важливим чинником гармонійного розвитку і здорового способу життя школярів. Вона сприяє формуванню міцного здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості, психоемоційного стану та соціальної адаптації. Проте, в сучасних умовах спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності серед учнівської молоді, що пов'язано з різними соціальними та технологічними чинниками [2;7; 10; 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати наукових досліджень доводять, що важливою складовою здорового способу життя є рухова активність. Вона є невід'ємною частиною життя та поведінки дітей. Рухова активність визначається соціально-економічними та культурними чинниками і залежить від організації фізичного виховання, індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності, фізичних та функціональних особливостей організму, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступу до спортивних споруд і місць відпочинку. Регулярна рухова активність є

незамінною для здорового росту та розвитку, зміцнення м'язів і кісток, покращення здоров'я серцево-судинної системи. Вона також відіграє важливу роль у психічному здоров'ї, зменшуючи симптоми тривоги та депресії, а також покращуючи самооцінку та когнітивні функції [1; 2; 3; 8; 9].

Знижена рухова активність може призводити до таких негативних наслідків, як: порушення постави, сколіоз, збільшення ризику ожиріння та метаболічних порушень, емоційні розлади, стреси, зниження концентрації уваги, зменшення соціальної активності та комунікабельності [5; 6].

Рівень рухової активності у шкільному віці зумовлюється не тільки віковою потребою в ній, а головним чином, організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих та самостійних занять у позаурочний час [3; 4].

Проте, за даними фахівців, лише близько 15-20% учнів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю. Крім того, лише 25% школярів дотримуються оптимальних величин рухової активності [1]. Близько третини сучасних школярів ведуть малорухливий спосіб життя, який посилює негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я [9]. Таку ситуацію зумовлюють різні чинники, включаючи карантинні обмеження через пандемію COVID-19, правовий режим воєнного стану, використання школярами цифрових технологій, а також збільшення часу, відведеного на навчання та соціальні мережі [2, 4, 12].

З огляду на вище наведене, проблема підвищення рухової активності, залучення школярів до занять фізичними вправами, покращення їхнього здоров'я, формування потреби у веденні здорового способу життя є актуальними питаннями сьогодення. Враховуючи зазначене, дослідження рухової активності та способу життя школярів є важливим і своєчасним.

Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» (протокол Вченої ради ЛДУФК імені Івана Боберського № 4 від 09.02.2021).

Завдання дослідження:

1. Визначити, як оцінюють власну рухову активність учні середнього шкільного віку.
2. Встановити активність школярів у заняттях спеціально організованою руховою активністю.
3. З'ясувати, який спосіб життя ведуть учні середнього шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Для вирішення завдань дослідження була розроблена анкета, яка включала в себе 20 питань відкритого і закритого характеру.

Під час анкетування було дотримано міжнародних етичних стандартів: враховувалися принципи поваги до прав людини, забезпечення прозорості у процесі збору даних. Школярі, які брали участь в анкетуванні, отримали повну інформацію про мету і методологію дослідження. Було поінформовано учнів, що участь в дослідженні є анонімною, а конфіденційність персональних даних є гарантованою, вся отримана інформація використовувалася лише з науковою метою.

Виклад основного матеріалу. Для визначення рухової активності та способу життя учнів середнього шкільного віку було проведено анкетування, в якому брало участь 216 школярів м. Львова.

Результати анкетування дозволили встановити наступне. Учні середнього шкільного віку вважають, що вони достатньо активні і здебільшого оцінюють свою рухову активність у режимі дня (сукупну рухову діяльність у процесі навчання, в побуті, під час відпочинку і на дозвіллі), як середню (52,3%) (рис. 1).

Необхідно зазначити, що 19,0% не змогли оцінити рівень своєї рухової активності, а 13,4% вказали на низький рівень власної рухової активності впродовж доби.

Рис. 1. Самооцінка рухової активності учнями середнього шкільного віку (n = 216)

У проведеному дослідженні нами вивчалася рухова активність школярів упродовж навчального дня. Було з'ясовано, що постійно активно проводять час на перервах (грають у рухливі та спортивні ігри, проводять час на спортивному майданчику біля школи) 19,5% респондентів, інколи – 18,5%, ніколи не беруть участі в різних видах активної діяльності на перервах, а проводять час пасивно 62,0% опитаних школярів.

На уроках фізичної культури із задоволенням виконують завдання 22,7% учнів, 30,5% школярів вказали, що їм не завжди подобається виконувати завдання, 23,6% опитаних відповіли, що їхня активність на уроках фізичної культури залежить від їхнього настрою, 13,0% учнів зазначили, що в них є певні проблеми у стані здоров'я, і 10,2% респондентів не мають мотивації до виконання вправ на уроках фізичної культури.

У фізкультурно-спортивних заходах, які проводяться у школі, постійно беруть участь 25,9% учнів, інколи – 28,7% опитаних школярів, а 45,4% є вболівальниками під час таких заходів.

Проаналізувавши рухову активність учнів середнього шкільного віку в позаурочний час, було встановлено, що систематично займаються спеціально організованою руховою активністю (займаються у секціях з видів спорту) 20,4% учнів, час від часу займаються самостійно – 38,9% опитаних, дуже рідко самостійно займаються фізичними вправами 21,8% школярів, ніколи не займаються фізичними вправами в позаурочний час – 18,9% учнів середнього шкільного віку.

Також було встановлено, що лише 10,2% школярів даного віку виконують ранкову гігієнічну гімнастику регулярно, 21,3% вказали, що виконують її інколи, а 68,5% учнів зазначили, що ніколи не виконують ранкової гімнастики.

У проведеному анкетуванні ми проаналізували, який спосіб життя притаманний учням середнього шкільного віку: 16,7% вважають, що їхній спосіб життя є здоровий, 19,0% респондентів думають, що ведуть швидше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 22,2% опитаних вважають, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий (рис. 2).

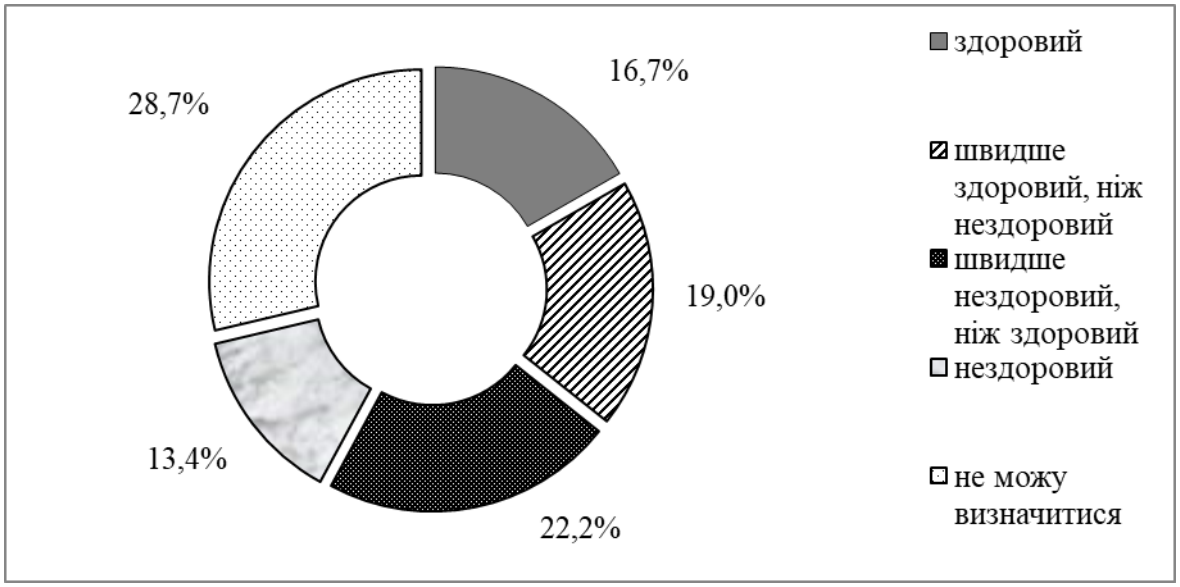


Рис. 2. Думка школярів щодо ведення ними здорового способу життя (n = 216)

Зазначимо, що 13,4% учнів середнього шкільного віку вказали, що вони ведуть нездоровий спосіб життя, а 28,7% респондентів не змогли визначитися.

Зважаючи на значну кількість учнів, які не змогли визначитися із способом життя, який вони ведуть, ми проаналізували відповіді респондентів на питання, що стосується чинників, від яких залежить здоровий спосіб життя. Учні відповіли, що найбільше здоровий спосіб життя залежить від таких чинників: відмова від шкідливих звичок (35,7%), раціональне збалансоване харчування (28,7%), відсутність захворювань (22,2%), достатній рівень рухової активності (21,3%), оптимальний режим навчання і відпочинку (16,7%), заняття фізичними вправами (15,7%), повноцінний сон (9,7%).

Також було проаналізовано, що негативно впливає на спосіб життя учнів середнього шкільного віку. Школярі зазначили, що їхньому способу життя притаманні: надмірне захоплення гаджетами (41,2%), стресові ситуації (31,9%), шкідливі звички (26,9%), недостатня тривалість сну (23,6%), неправильне харчування (швидкі перекуси, фастфуди) (22,7%), недостатня рухова активність (20,4%).

Висновки. Власну рухову активність учні середнього шкільного віку оцінюють як середню (52,3%), високу (15,3%), низьку (13,4%), 19,0% не змогли її оцінити. У вільний від навчання час фізичними вправами систематично займаються 20,4% учнів, час від часу – 38,9%, дуже рідко –21,8%, ніколи – 18,9% учнів середнього шкільного віку.

Здоровий спосіб життя ведуть 16,7% учнів, 19,0% – швидше здоровий, ніж нездоровий, 22,2% – швидше нездоровий, ніж здоровий, 13,4% – нездоровий спосіб життя, 28,7% респондентів не змогли визначитися.

Отже, результати дослідження вказують на недостатній рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку впродовж дня та недостатнє прагнення дотримуватися здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні заходів з учнями середнього віку для підвищення їх обізнаності з питань здорового способу життя, залученні їх до спеціально організованої рухової активності в позаурочний час.

Література

1.Амелічкіна В. В. Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя / В. В. Амелічкіна, Т. В. Шевчук // Студентська спортивна наука - 2015: Збірник наукових праць Житомирського державного університету імені Івана Франка. – Житомир: ПП«РУТА», 2015. – С. 8–11.

2. Андрєєва О. В. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі / О. В. Андрєєва, М. В. Дудко, П. М. Мартин, Л. А. Єракова, С. А. Соботюк, А. А. Князєв-Шевчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2024. – Серія 15, вип. 11 (184) 2024. – С. 13–18.

3. Аре фьєв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В. Г. Аре фьєв // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2014. – Вип. 118 (3), С. 6–10.

4.Боднар І. Р. Рухова активність дітей середнього шкільного віку / І. Р. Боднар, А. І. Гук, В. І. Рихаль, В. В. Пастерніков // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2022. – Серія 15, вип. 11 (157) 2022. – С. 35–40.

5.Гозак С. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку / С. Гозак, О. Єлізарова, А. Парац // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2016. – Вип. 3, с. 93–104.

6.Кіндзера А. Б. Характеристика фізичної активності школярів 5-9 класів / А. Б. Кіндзера, І. Р. Боднар // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 (86) 2017. – С. 144–147.

7.Мандюк А. Концептуальні підходи використання різних форм рухової активності при формуванні культури вільного часу дітей шкільного віку / А. Мандюк, М. Ріпак, О. Римар // Спортивний вісник Придніпров'я. – №1. – 2023. – С. 78–86.

8.Момот О. О. Рухова активність як запорука здорового способу життя / О. О. Момот // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – № 112. – Т. 3. – С. 263–266.

9.Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. – *Київ.* – 2023. – 60 с.

10.Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток І-ІІ курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 136–142.

11.Шинкарук О. А. Використання технологій та цифрових рішень у підвищенні рухової активності дітей, підлітків та молоді / О. А. Шинкарук, А. І. Андрєєв, І. В. Хрипко, О. Р. Ляшенко, А. А. Князєв-Шевчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2025. – Серія 15, вип. 1 (186) 2025. – С. 166–171.

12.Andrieieva O. Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic / O. Andrieieva, T. Blystiv, N. Byshevets, Y. Moseychuk, L. Balatska, T. Liasota, A. Brazhanyuk, A. Bohdanyuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – 22 (8). – pp. 1839–1847.

References:

1. Amelichkina, V. V., Shevchuk, T. V. (2015), "Physical activity of schoolchildren is the key to a healthy lifestyle", Students'ka sportyvna nauka-2015: Zbirnyk naukovykh prats' Zhytomyrs'koho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka, Zhytomyr: PP«RUTA», pp. 8–11.

2. Andreeva, O. V., Dudko, M. V., Martyn, P. M., Yerakova, L. A., Sobotyuk, S. A., Knyazev-Shevchuk, A. A. (2024), "The level of physical activity, self-assessment of physical fitness and physical working capacity of schoolchildren in the modern dimension", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys natsional'noho ped. u-tu im. M. P. Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 11 (184) 2024, pp. 13–18.

3. Arefyev, V. G. (2014), "Health of adolescents and physical activity", Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Ser. : Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannya ta sport. Chernihiv, Vyp. 118 (3), pp. 6–10.

4. Bodnar, I. R., Guk, A. I., Rykhal, V. I., Pasternikov, V. V. (2022), "Physical activity of middle school children", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys natsional'noho ped. u-tu im. M. P. Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 11 (157) 2022, pp. 35–40.

5. Gozak, S., Yelizarova, O., Parats, A. (2016), "Dynamics of motor activity of urban students of middle school age", Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnolohiyi, 2016, Vyp. 3, pp. 93–104.

6. Kindzera, A. B., Bodnar, I. R. (2017), "Characteristics of physical activity of schoolchildren in grades 5-9", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys natsional'noho ped. u-tu im. M. P. Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 5 (86) 2017, pp. 144–147.

7. Mandyuk, A., Ripak, M., Rymar, O. (2023), "Conceptual approaches to using different forms of physical activity in forming a culture of free time for school-age children", Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya, №1, pp. 78–86.

8. Momot, O. O. (2013), "Physical activity as a guarantee of a healthy lifestyle", Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Seriya: pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannya i sport, Chernihiv: CHNPU, № 112, T. 3, pp. 263–266.

9. Semenova, N., Maglyovany, A. (2012), "Characteristics of the level of daily physical activity of female students of the 1st-2nd years of medical college", Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov"ya lyudyny / za zah. red. Yevhena Prystupy, L., Vyp. 16, t. 4, pp. 136–142.

10. Shynkaruk, O. A., Andreev, A. I., Khrypko, I. V., Lyashenko, O. R., Knyazev-Shevchuk, A. A. (2025), "Using technologies and digital solutions to increase physical activity of children, adolescents and youth", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys natsional'noho ped. u-tu im. M. P. Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 1 (186) 2025, pp. 166–171.

11. The level of involvement of children and youth in physical and motor activity and the impact of sports on physical and mental health: Report on the results of the study, Kyiv, 2023, 60 p.

12. Andrieieva, O., Blystiv, T., Byshevets, N., Moseychuk, Y., Balatska, L., Liasota, T., Brazhanyuk, A., Bohdanyuk, A. (2022), "Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic", Journal of Physical Education and Sport 2022, 22 (8), pp. 1839–1847.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).35
УДК 796.332.015.4:612.17-053.6

Саутов Р.Т.
аспірант
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0007-5327-9251
Тищенко В.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-9540-9612

ГЕМОДИНАМІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО АМПЛУА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті представлено результати дослідження функціонального стану серцево-судинної системи футболістів 13–15 років на етапі попередньої базової підготовки із застосуванням методу грудної реографії. Метою роботи було вивчення центральних гемодинамічних показників у спортсменів різного амплуа для обґрунтування диференційованих підходів до планування тренувального навантаження. У дослідженні взяли участь 44 юних футболісти, розподілених на експериментальну та контрольну групи з подальшим розподілом за ігровими амплуа: воротарі, захисники, півзахисники та нападники. Дослідження здійснено на констатувальному етапі експерименту. Зареєстровано основні показники грудної реографії: ударний об'єм, хвилинний об'єм кровообігу, серцевий індекс, загальний периферичний опір судин, потужність лівого шлуночка. Отримані результати засвідчили відсутність статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами на вихідному рівні. Разом із тим, виявлено суттєві міжгрупові відмінності за ігровими амплуа. Нападники мали найвищі значення ударного об'єму, хвилинного об'єму кровообігу та потужності лівого шлуночка, що відображає підвищену аеробну здатність та функціональну адаптацію до інтенсивного ігрового навантаження. Воротарі характеризувались найнижчими показниками, що обумовлено специфікою їх ігрової діяльності, орієнтованої на короткочасні вибухові зусилля. Показники півзахисників і захисників займали проміжне положення. Встановлена специфіка гемодинамічного профілю дозволяє обґрунтувати необхідність індивідуалізації підготовки футболістів з урахуванням ігрової ролі. Отримані результати можуть бути використані для оптимізації тренувального процесу та формування персоналізованих моделей фізичного навантаження на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Ключові слова: *футбол, грудна реографія, гемодинамічні показники, ударний об'єм, серцевий індекс, фізична підготовка, диференціація навантаження, потужність лівого шлуночка, функціональний стан серцево-судинної системи.*

Rakhmet Sautov, Valeria Tyshchenko **HEMODYNAMIC PROFILE OF YOUTH FOOTBALL PLAYERS ACCORDING TO PLAYING ROLE AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION**

The article presents the results of a study on the functional state of the cardiovascular system in 13–15-year-old football players during the stage of preliminary basic training using the method of thoracic rheography. The aim of the study was to examine the central hemodynamic indicators of athletes with different playing roles to justify differentiated approaches to training load planning. The study involved 44 young football players divided into experimental and control groups, with further categorization by playing position: goalkeepers, defenders, midfielders, and forwards. The research was conducted at the ascertaining stage of the pedagogical experiment. The following thoracic rheography indicators were recorded: stroke volume, cardiac output, cardiac index, total peripheral vascular resistance, and left ventricular power. The obtained results showed no statistically significant differences between the experimental and control groups at baseline. At the same time, notable inter-group differences were observed based on playing roles. Forwards demonstrated the highest values of stroke volume, cardiac output, and left ventricular power, reflecting greater aerobic capacity and functional adaptation to high-intensity game loads. Goalkeepers had the lowest values, which is attributed to the specific nature of their activity, primarily involving short-term explosive actions. Midfielders and defenders exhibited intermediate values. The identified specificity of the hemodynamic profile supports the necessity of individualizing the training process in accordance with the player's role on the field. The findings can be used to optimize training strategies and develop personalized physical workload models at the stage of early sports specialization.

Keywords: *football, thoracic rheography, hemodynamic indicators, stroke volume, cardiac index, physical training, load differentiation, left ventricular power, functional state of the cardiovascular system.*

Постановка проблеми. Оптимізація процесу фізичної підготовки юних футболістів на ранніх етапах спортивної кар'єри потребує врахування індивідуальних особливостей функціонування серцево-судинної системи, що визначає здатність організму ефективно реагувати на фізичне навантаження. Одним із пріоритетних напрямів сучасної спортивної науки є диференціація тренувальних програм з урахуванням ігрового амплуа, оскільки навантаження, характерні для нападників, півзахисників, захисників і воротарів, суттєво відрізняються за інтенсивністю, тривалістю та енергетичним профілем.

У наших попередніх дослідженнях було висвітлено низку аспектів, пов'язаних з оптимізацією тренувального процесу футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Так, нами розглянуто ефективність застосування функціонального тренінгу як засобу підвищення загальної фізичної підготовленості юних футболістів, що супроводжувалось позитивною динамікою розвитку координаційних здібностей, сили та витривалості [2]. Автори наголошують на тому, що системне впровадження функціонального тренінгу сприяє активізації адаптаційних механізмів серцево-судинної та опорно-рухової систем, однак при цьому не деталізуються конкретні показники центральної гемодинаміки, які б дозволили більш об'єктивно оцінити рівень функціонального стану спортсменів.

В іншому дослідженні запропоновано інтегровану методику тренувань, що поєднує розвиток технічних і тактичних навичок із вдосконаленням функціональних компонентів підготовленості [1]. Методика передбачає варіативність тренувального навантаження залежно від ігрового амплуа, однак потребує додаткового фізіологічного обґрунтування щодо ефективності впливу на серцево-судинну систему. Таким чином, попри актуальність обраних напрямів, залишалося відкритим питання об'єктивного оцінювання функціонального стану гравців з урахуванням їхньої спеціалізації на полі.

У цьому контексті наше дослідження, що ґрунтується на аналізі показників грудної реографії, дозволяє суттєво розширити уявлення про функціональні резерви футболістів різного амплуа. Об'єктивні дані щодо ударного об'єму, хвилинного об'єму кровотоку, серцевого індексу та потужності лівого шлуночка створюють наукову базу для подальшого вдосконалення диференційованих тренувальних програм, що важливо на етапі формування фізіологічної основи спеціалізованої підготовки, де адаптивна спроможність серцево-судинної системи виступає ключовим фактором ефективності тренувального процесу.

Актуальність дослідження функціонального стану серцево-судинної системи у футболістів різного амплуа підтверджується результатами низки сучасних наукових праць, які зосереджені на оцінці гемодинаміки, еластичності судин, кисневої спроможності та адаптаційного потенціалу юних спортсменів.

У дослідженні Mandroukas і Heller (2019) виявлено, що футболісти підліткового віку демонструють вищі показники максимального споживання кисню (VO_2max) та м'язової сили порівняно з нетренованими ровесниками, що узгоджується з нашим припущенням, що вищий рівень гемодинамічних показників (зокрема, ПЛШ та СІ) у нападників зумовлений специфікою ігрової діяльності, що потребує підвищеної аеробної продуктивності та витривалості [5].

У роботі Baumgartner та співавт. (2021) показано, що регулярна спортивна активність у юному віці сприяє покращенню еластичності сонної артерії, проте супроводжується змінами у центральній гемодинаміці та структурі судин, що підтверджує необхідність комплексного аналізу серцево-судинної відповіді на тренувальне навантаження, зокрема в аспекті адаптації серцевого викиду, судинного опору та механічної роботи серця – саме тієї сфери, яку охоплює грудна реографія, застосована у нашому дослідженні [3].

Науковці спрямувалися на вивченні кардіореспіраторної адаптації у молодих футболістів шляхом кардіопульмонального тестування та визначення біомаркерів серцевої функції [6], та підкреслили діагностичну цінність інтеграції функціональних і лабораторних методів для контролю адаптаційних реакцій на навантаження. Наше дослідження поглиблює цей підхід, пропонуючи неінвазивну реографічну оцінку гемодинаміки, яка може бути використана як оперативний інструмент контролю функціонального стану у процесі підготовки футболістів різного амплуа.

Sheykhlouvand і Gharaat (2024) вказують на значення правильного дозування гомеостатичного стресу для забезпечення однорідних адаптацій у футболістів під час інтервальних втручань [4]. Автори акцентують увагу на необхідності індивідуального підходу до навантажень, базованого на фізіологічних параметрах.

Отже, аналіз сучасної літератури підтверджує важливість вивчення центральної гемодинаміки в юному віці як ключового чинника ефективності спортивної підготовки. Наша робота розширює ці положення, пропонуючи системну реографічну оцінку з урахуванням ігрової позиції, що дозволяє формувати персоналізовані підходи до тренувального процесу у футболі.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана у відповідності до теми: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022−2026 рр.

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз функціонального стану серцево-судинної системи юних футболістів різного амплуа на етапі попередньої базової підготовки на основі показників грудної реографії.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 44 юних футболісти віком 13–15 років, які перебували на етапі попередньої базової підготовки та мали приблизно однаковий рівень спортивної кваліфікації (II–I юнацькі розряди). Спортсмени були розподілені на експериментальну та контрольну групи по 22 футболісти, які розподілені на підгрупи відповідно до ігрового амплуа: воротарі, захисники, півзахисники, нападники.

Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи застосовано метод грудної реографії, що забезпечує неінвазивне визначення основних показників центральної гемодинаміки у стані відносного спокою. Реографічне обстеження проводилося за допомогою сертифікованого комп'ютеризованого комплексу (вказати модель і виробника, якщо відомо) уранці, натще, в умовах стандартного температурного режиму (22–23°C) після 10-хвилинного відпочинку в положенні лежачи.

Здійснено реєстрацію та аналіз наступних показників: ударний об'єм (УО, мл) – кількість крові, яку викидає лівий шлуночок за одне скорочення; хвилинний об'єм кровообігу (ХОК, л/хв) – загальний об'єм крові, що викидається серцем за одну хвилину; серцевий індекс (СІ, л/хв·м²) – ХОК, нормалізований до площі поверхні тіла; загальний периферичний опір (ЗПО, дин·с/см⁵) – сумарний опір, який долає кров у руслі периферичних судин; потужність лівого шлуночка (ПЛШ, Вт) – оцінка механічної роботи серця.

Статистичну обробку результатів проводили з використанням програмного забезпечення Statistica 10.0 (або іншого, якщо застосовувалося), методами варіаційної статистики. Визначали середні значення, стандартні відхилення, а також проводили порівняння між групами за допомогою критерію Стьюдента (t). Статистично значущими вважалися відмінності при рівні $p<0,05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. На констатувальному етапі дослідження нами визначені особливості функціонування серцево-судинної системи у футболістів різних амплуа на етапі попередньої базової підготовки, які характеризували їх адаптаційних можливостей залежно від ігрової позиції, що обґрунтовує важливість індивідуалізації фізичної підготовки (табл. 1). Фактичне значення УО було найвищим у нападників (57,47±1,77 мл), а найнижчим – у воротарів (52,36±1,50 мл). Відмінності можуть бути обумовлені специфікою ігрових ролей, де нападники потребують більш високого рівня кисневої ємності для виконання швидкісно-силових дій. Відсоток від належних значень показує аналогічну тенденцію: нападники мають 88,66±1,98%, тоді як воротарі – 83,75±1,84%, що вказує на вищу функціональну здатність серця у нападників для підтримки динамічного навантаження.

Таблиця 1

Показники грудної реографії у футболістів експериментальної групи різних амплуа на етапі попередньої базової підготовки на констатувальному етапі дослідження

Показник, од. вимірювання		Нападаючі	Півзахисники	Захисники	Воротарі
УО, мл	фактичне	57,47±1,77	54,41±1,62	53,41±1,52	52,36±1,50
	% від належних значень	88,66±1,98	85,59±1,99	84,66±2,01	83,75±1,84
ХОК, л/хв		3,66±0,21	3,58±0,23	3,47±0,24	3,46±0,23
СІ, л/хв·м²		2,28±0,10	2,21±0,11	2,20±0,12	2,17±0,14
ЗПО дин·с/см^5	фактичне	1799,32±24,67	1804,22±25,37	1805,44±23,35	1800,25±27,37
	% від належних значень	96,85±1,74	97,95±1,74	95,95±1,82	94,85±1,80
ПЛШ, Вт	фактичне	2,11±0,11	2,05 ±0,09	2,04±0,11	2,01±0,12
	% від належних значень	80,39±1,91	79,34±1,92	78,58±1,92	78,21±1,94

Найвищий ХОК у нападників (3,66±0,21 л/хв), а найнижчий – у захисників і воротарів (3,47±0,24 і 3,46±0,23 л/хв відповідно), та свідчить про вищі вимоги до аеробної витривалості у нападників порівняно із захисниками та воротарями. Така різниця може бути пояснена необхідністю швидкого відновлення після інтенсивних дій у нападі, що зумовлює підвищену потребу у кисні.

Значення серцевого індексу були відносно стабільні для всіх амплуа, з найвищим показником у нападників (2,28±0,10 л/хв·м²) і найнижчим у воротарів (2,17±0,14 л/хв·м²), та вказує на ефективність серцевого викиду відносно площі поверхні тіла у футболістів.

Показник загального периферичного опору судин незначно коливався серед різних амплуа: від 1799,32±24,67 дин·с/см^5 у нападників до 1805,44±23,35 дин·с/см^5 у захисників, що відповідає 96,85% і 95,95% від належних значень відповідно. Вищі значення загального периферичного опору у захисників може бути пов'язано з необхідністю підтримки стабільного артеріального тиску під час швидких змін навантаження в захисті.

Нападники мали найвищий фактичний показник ПЛШ (2,11±0,11 Вт), а воротарі – найнижчий (2,01±0,12 Вт), і показує здатність серця генерувати потужність при навантаженні, що для нападників є важливим для підтримки витривалості та швидкості. Відсоток від належних значень для ПЛШ вказує на незначну перевагу нападників (80,39±1,91%) порівняно з воротарями (78,21±1,94%), що підтверджує їхню вищу аеробну потужність.

Отримані результати свідчать про наявність адаптивних відмінностей у функціональних можливостях серцево-судинної системи гравців різних амплуа. Нападники демонстрували найвищі показники УО, ХОК та ПЛШ, що

обґрунтовувало потребу у високому рівні аеробної продуктивності для їхньої ігрової ролі. У той же час, воротарі мають нижчі значення цих показників, що, ймовірно, пов'язано з меншою потребою у постійній інтенсивній активності на полі.

Представлені результати таблиці 2 свідчать про різні функціональні можливості серцево-судинної системи у футболістів залежно від їхньої ігрової ролі, що зумовлює потребу в диференційованих підходах до фізичної підготовки. Найвищий фактичний показник УО спостерігався у нападників (58,87±1,79 мл), що становить 89,23±2,02% від належних значень. Півзахисники показали середні значення (55,52±1,84 мл або 86,60±2,03%), що відображає їхню роль у контролі гри та вимогу до стійкості. Захисники та воротарі мали нижчі значення (53,63±1,58 мл та 52,37±1,56 мл відповідно), що пояснюється меншою вимогою до постійних інтенсивних навантажень.

Нападники також демонструють найвищий показник ХОК (3,69±0,23 л/хв), що вказує на вищий рівень аеробної продуктивності, необхідний для їхньої гри. Захисники мали дещо нижчий рівень ХОК (3,42±0,24 л/хв), що є типовим для їхніх функцій, які не вимагають тривалих інтенсивних навантажень. Воротарі, хоча й мають низьку потребу у високому ХОК, мають показник 3,51±0,29 л/хв, який є компромісом між швидкісною та силовою підготовкою.

Таблиця 2

Показники грудної реографії у футболістів контрольної групи різних амплуа на етапі попередньої базової підготовки на констатувальному етапі дослідження

Показник, од. вимірювання		Нападаючі	Півзахисники	Захисники	Воротарі
УО, мл	фактичне	58,87±1,79	55,52±1,84	53,63±1,58	52,37±1,56
	% від належних значень	89,23±2,02	86,60±2,03	84,74±2,01	83,77±1,84
ХОК, л/хв		3,69±0,23	3,59±0,29	3,42±0,24	3,51±0,29
СІ, л/хв·м²		2,30±0,10	2,28±0,11	2,21±0,12	2,19±0,14
ЗПО дин·с/см^5	фактичне	1797,38±22,68	1803,22±25,37	1801,44±24,36	1801,28±29,37
	% від належних значень	97,83±1,74	96,45±1,78	95,42±1,96	94,23±1,85
ПЛШ, Вт	фактичне	2,13±0,11	2,06 ±0,09	2,05±0,17	2,03±0,18
	% від належних значень	81,39±1,91	79,12±1,95	78,14±1,96	78,13±1,97

Значення СІ найвищі у нападників (2,30±0,10 л/хв·м²), що відповідає необхідності забезпечувати організм киснем під час інтенсивних дій. У воротарів найнижчий показник СІ (2,19±0,14 л/хв·м²), що є прийнятним, враховуючи їхню меншу потребу в аеробній витривалості. Різниця між амплуа є незначною, що свідчить про універсальну здатність серцево-судинної системи до адаптації.

Показники ЗПО є відносно стабільними: від 1797,38±22,68 дин·с/см^5 у нападників до 1803,22±25,37 у півзахисників, що є адаптивною реакцією судинної системи до різного типу навантажень. У відсотковому співвідношенні до належних значень, нападники знову демонструють найнижчий опір (97,83±1,74%), що може сприяти більш ефективній циркуляції крові під час навантаження.

Нападники мають найвищу потужність лівого шлуночка (2,13±0,11 Вт), і дозволяє серцю ефективно реагувати на підвищені фізичні навантаження. Півзахисники та захисники демонструють помірні значення (2,06±0,09 Вт та 2,05±0,17 Вт відповідно), тоді як воротарі мають найнижчий показник (2,03±0,18 Вт). Різниця вочевидь пов'язана з потребою воротарів в короткочасних вибухових діях без тривалого фізичного навантаження.

Отже, отримані дані підкреслюють значення амплуа у формуванні фізіологічних характеристик гравців. Нападники демонструють вищі значення УО, ХОК та ПЛШ, і вказує на вищу аеробну та силову потужність, необхідну для їхньої

позиції. Воротарі мають нижчі значення всіх показників, що довело про інші функціональні потреби, де важлива швидка реакція, а не тривала витривалість.

Для ефективного управління тренувальним процесом доцільним є впровадження індивідуалізованого підходу до навантажень, з урахуванням функціональних особливостей серцево-судинної системи спортсменів відповідно до їх ігрового амплуа. Зокрема, виявлені підвищені показники ударного та хвилинного об'єму кровообігу у нападників свідчать про доцільність акценту на високому рівні аеробного навантаження, використання інтенсивних інтервальних методик та тренувальних засобів, спрямованих на розвиток кисневої ємності організму.

У той же час, нижчі значення потужності лівого шлуночка та серцевого індексу у воротарів вказують на необхідність переважної орієнтації на короткочасні швидкісно-силові дії, розвиток стартової швидкості, реактивності та нейром'язової вибуховості. У цій категорії спортсменів слід обережно підходити до обсягу тривалого аеробного навантаження, щоб не перевищувати резервні можливості системи кровообігу.

Впровадження функціонального моніторингу на основі неінвазивних методів (зокрема, грудної реографії, пульсометрії, варіаційної кардіометрії) дозволяє здійснювати контроль адаптаційного процесу, своєчасно виявляти ознаки функціонального перенапруження та оптимізувати індивідуальні траєкторії підготовки.

Раціональним є використання зонального планування тренувального впливу, що базується на поєднанні групової диференціації за ігровою спеціалізацією з динамічною оцінкою гемодинамічних характеристик. Такий підхід сприяє досягненню більшої ефективності фізичної підготовки, підвищує економічність серцево-судинної діяльності та формує передумови для сталого приросту спортивної працездатності.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило однорідність функціонального стану серцево-судинної системи у футболістів експериментальної та контрольної груп на початковому етапі дослідження. Відсутність статистично значущих відмінностей між групами за показниками грудної реографії свідчить про об'єктивність умов для подальшої реалізації тренувального впливу.

У футболістів обох груп виявлено диференціацію показників центральної гемодинаміки залежно від ігрового амплуа. Найвищі значення ударного та хвилинного об'єму, потужності лівого шлуночка зафіксовано у нападників, що відображає їх вищу аеробну продуктивність і функціональну здатність до інтенсивної ігрової діяльності.

Воротарі продемонстрували найнижчі значення вищезазначених показників, що, ймовірно, пов'язано зі специфікою ігрової ролі, орієнтованої на короткочасні вибухові дії, а не тривалу аеробну роботу. Захисники та півзахисники займали проміжне положення, демонструючи відповідні адаптаційні характеристики до свого функціонального навантаження.

Загальний периферичний опір (ЗПО) залишався відносно стабільним у представників різних амплуа, однак дещо нижчі значення цього показника у нападників можуть свідчити про більш ефективну регуляцію судинного тонусу та оптимальні умови для перфузії робочих м'язів.

Отримані результати засвідчують доцільність індивідуалізації тренувального процесу футболістів з урахуванням їх ігрового амплуа. Аналіз гемодинамічних показників дозволяє обґрунтувати специфічні потреби кожної позиції в об'ємі та інтенсивності фізичних навантажень, що є важливим чинником формування ефективної довгострокової підготовки.

Перспективи подальших досліджень є інтеграція методів функціональної діагностики (спірографії, пульсометрії, ехокардіографії) з даними грудної реографії для комплексної оцінки кардіореспіраторної ефективності.

Література

1. Саутов Р. Т., Тищенко В. О. Інтегрована методика тренування для розвитку технічних і тактичних навичок футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. № 12(185). С. 169–175.
2. Сахно Д. І., Товстопятко І., Саутов Р. Дослідження впливу функціонального тренінгу у футболі. Фізичне виховання та спорт. 2024. № 3. С. 114–121.
3. Baumgartner L., Weberruß H., Appel K., Engl T., Goeder D., Oberhoffer-Fritz R., Schulz T. Improved carotid elasticity but altered central hemodynamics and carotid structure in young athletes. Frontiers in Sports and Active Living. 2021. Vol. 3. Article 633873.
4. Costache A. D., Roca M., Honceriu C., Costache I. I., Leon-Constantin M. M., Mitu O. та ін. Cardiopulmonary exercise testing and cardiac biomarker measurements in young football players: A pilot study. Journal of Clinical Medicine. 2022. Vol. 11(10). Article 2772.
5. Mandroukas A., Heller J. Maximal oxygen uptake and concentric isokinetic muscle strength in pubertal football trained and untrained boys of the same biological age. AUC Kinanthropologica. 2019. Vol. 55(1). P. 21–31.
6. Sheykhlouvand M., Gharaat M. Optimal homeostatic stress to maximize the homogeneity of adaptations to interval interventions in soccer players. Frontiers in Physiology. 2024. Vol. 15. Article 1377552.

References

1. Sautov, R. T., & Tyshchenko, V. O. (2024). Intehrovana metodyka trenuvannia dlia rozvytku tekhnichnykh i taktychnykh navychok futbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Integrated training methodology for the development of technical and tactical skills of football players at the stage of preliminary basic preparation]. Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu Imeni Mykhaila Drahomanova, 12(185), 169–175.
2. Sakhno, D. I., Tovstopyatko, I., & Sautov, R. (2024). Doslidzhennia vplyvu funktsionalnoho treninhu u futboli [Study of the impact of functional training in football]. Fizychne Vykhovannia ta Sport, 3, 114–121.
3. Baumgartner, L., Weberruß, H., Appel, K., Engl, T., Goeder, D., Oberhoffer-Fritz, R., & Schulz, T. (2021). Improved carotid elasticity but altered central hemodynamics and carotid structure in young athletes. Frontiers in Sports and Active Living, 3, 633873.

4. Costache, A. D., Roca, M., Honceriu, C., Costache, I. I., Leon-Constantin, M. M., Mitu, O., ... & Mitu, F. (2022). Cardiopulmonary exercise testing and cardiac biomarker measurements in young football players: A pilot study. Journal of Clinical Medicine, 11(10), 2772.
5. Mandroukas, A., & Heller, J. (2019). Maximal oxygen uptake and concentric isokinetic muscle strength in pubertal football trained and untrained boys of the same biological age. AUC Kinanthropologica, 55(1), 21–31.
6. Sheykhlouvand, M., & Gharaat, M. (2024). Optimal homeostatic stress to maximize the homogeneity of adaptations to interval interventions in soccer players. Frontiers in Physiology, 15, 1377552.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).36
УДК 378.015.31:796.41

Сениця А.І. старший викладач,
https://orcid.org/0000-0002-4778-8056
Кокоть І.В. старший викладач,
https://orcid.org/0009-0004-7547-1007
Сениця М.М. старший викладач
https://orcid.org/0009-0000-2808-8751
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ МОДУЛЮ «РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ» НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТМтаП ГІМНАСТИКИ, РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Анотація. *У статті розглядаються питання стосовно використання сучасних підходів до викладання дисциплін кафедри гімнастики, зокрема «Теорії, методики та практики гімнастики, ритміки і хореографії», аналізуються алгоритми, які було упроваджено у практику викладання модулю «Ритміка і хореографія».*

Подаються результати аналізу якості успішності студентів за розділами «теорія», «ритміка», «елементи хореографічного мистецтва» та коефіцієнт якості знань з модулю «Ритміка і хореографія».

Ключові слова: *ритміка, хореографія, вища освіта, якість успішності, моторна щільність заняття, коефіцієнт якості знань.*

Senytsya A. I., Kokot I. V. Senytsya M. M. Some peculiarities of "rhythmic and choreography" training as a part of "TM&P of gymnastics, rhythmics and choreography" subject for the first year students. *The article deals with the application of the modern approaches to teaching of the subjects, in particular, Theory, Methods and Practice of Gymnastics, Rhythmics and Practice. It analyzes the ways of "Rhythmics and Choreography" module teaching.*

The results of the students' progress are given according to the following subdivisions: "theory", "rhythmics", "elements of choreography art"; the module knowledge quality coefficient is given as well.

Key words: *rhythmics, choreography, higher education, progress, motor intensity of a class, knowledge quality coefficient.*

Постановка проблеми. Підготовка висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту – складний, багатогранний процес, який передбачає різні сторони і розділи роботи.

Проблема підвищення якості професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів завжди була і залишається актуальною.

Зважаючи на те, що кожен фахівець в галузі фізичного виховання має володіти цілою системою професійних знань, умінь та навичок, а також розвинутими на високому рівні особистими якостями та здібностями, у студентських колективах необхідно створювати всі можливі умови для набуття певного рівня знань, більш повного розкриття здібностей та творчої ініціативи, підвищення відповідальності студентів за результати власного навчання [4].

Рядом авторів рекомендовано з метою підготовки кваліфікованих кадрів використовувати певні форми та методи засвоєння нових знань і оволодіння професійною майстерністю – від пасивного сприйняття готової інформації і розроблених методичних прийомів на лекціях, до вільного взаємообміну досвідом практичної діяльності на семінарах – диспутах, від обговорення тез, проголошених доповідачем, до самостійного пошуку необхідних знань та прийняття конструктивних рішень [1, 5].

Успішне вирішення завдань росту професійної майстерності, на думку фахівців, залежить від впровадження нових, прогресивних форм та методів навчання, зокрема сучасних технологій, інноваційних підходів навчання, таких як відео демонстрація та аналіз відео виконання рухів, мультимедійні презентації та відеоматеріали, творча робота та колективні розробки, індивідуальний підхід, тощо [2; 5].

Поряд з цим фахівці зазначають, що одним із завдань, які стоять перед вищою школою, є формування творчо активної особи педагога, вільного від стереотипів, які вже склалися, здатного самостійно приймати розумні рішення згідно конкретних умов і ситуацій, які можуть виникати, щодо навчання, виховання та розвитку [1].

Підготовка спеціалістів у галузі фізичне виховання та спорт, зокрема спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізичне виховання та спорт здійснюється у спеціалізованих навчальних закладах та кафедрах у закладах вищої освіти. Професійно-педагогічні знання, уміння та навички формуються під час проходження, дисциплін, передбачених освітніми програмами та навчальними планами. Однією з таких є «Теорія, методика та практика гімнастики,

ритміки і хореографії, організація спортивно-мистецьких заходів», вивчення якої передбачає чотири модулі, які засвоюються на першому та другому курсах навчання.

За визначенням фахівців ритміка – це складова частина фізичного і музично-ритмічного виховання, а хореографія – танцювальне мистецтво [3]. Вони спрямовані на формування почуття ритму, музикальності, виразності та пластичності рухів. Засоби ритміки та хореографії використовуються для розвитку музичного слуху, музичної пам'яті, слухової уваги, ритмічності, м'язової свободи, пластичної виразності.

Мета статті – вивчити особливості методики викладання модулю «Ритміка і хореографія» для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) першого бакалаврського рівня.

Завдання:

- розробити алгоритм викладання модулю та розробити медіа і відео матеріал для практичних занять;
- проаналізувати успішність студентів (провести моніторинг якості успішності за розділами та модулем «Ритміка і хореографія»)

Виклад основного матеріалу дослідження.

«Ритміка та хореографія» є дисципліною художньо-естетичного циклу. Вона спрямована на підготовку викладача-хореографа; формування у студентів знань, умінь та навичок проведення занять із музично-ритмічного та хореографічного виховання у дитячих дошкільних закладах, загальноосвітніх та спортивних школах, гуртках та секціях.

Зважаючи на те, що інновація стосовно педагогічного процесу – це введення нового у зміст, форми і методи навчання, для навчального процесу під час засвоєння модулю «Ритміка і хореографія» було застосовано окремі сучасні технології: відеозабезпечення, індивідуальний підхід, самостійна робота, медіапрезентація лекційного та теоретичного матеріалу, необхідного для практичних занять (пояснення, команди, термінологія) та розроблено алгоритм дій для викладання матеріалу модулю. Демонстрування елементів та вправ передбачало показ викладачами, медіа презентацій, перегляд відео виконання завдань та танцювальних рухів, які було спеціально відзняті та змонтовані. Це дало змогу підвищити наочність викладання матеріалу, сприйняття його студентами та відповідно отримати зворотній зв'язок та аналіз виконання конкретним студентом індивідуально.

Індивідуальний підхід до вивчення матеріалу передбачав використання трьох умовних рівнів засвоєння практичних завдань. Це було запроваджено, зважаючи на різну рухову, музикально-ритмічну, професійну підготовленість студентів на момент початку курсу навчання.

Перше найпростіше завдання – базовий рівень: знати техніку виконання, схематично виконати рухи під музику, знати термінологію. Другий рівень (проміжний) передбачає дещо збільшені вимоги до техніки виконання, демонстрування рухів та зв'язок.

І на заключному (досконалому) рівні виконання та оволодіння матеріалом студентам ставиться завдання досконалого володіння технікою рухів, виконання на високому рівні зв'язок, танцювальних фігур, знання методики навчання.

Причому, кожен студент самостійно обирає для себе початковий рівень засвоєння рекомендованих залікових нормативів.

Враховуючи той факт, що сприйняття зовнішнього світу відбувається через органи відчуття, для засвоєння рекомендованих залікових нормативів з розділів «Ритміка» та «елементи хореографічного мистецтва» суттєву роль відіграє поступове поєднання діяльності аналізаторів (слухового, зорового, мовного, рухового). В процесі навчання доцільним є використання навчального відео, оскільки слуховий та зоровий аналізатори є домінуючими каналами сприйняття навчального матеріалу. Зважаючи на це практикується така схема подачі та контролю матеріалу: перше заняття за темою передбачає пояснення, розбір матеріалу, ознайомлення з практичними нормативами, запис термінології, та за потреби запис відео для самопідготовки в домашніх умовах.

Друге заняття спрямоване на відпрацювання практичного матеріалу групою та індивідуально кожним студентом з відеосупроводженням, консультації викладачів, виправлення помилок та здачу залікових нормативів на оцінку.

З метою розвитку у студентів музикальності й ритмічності, для ознайомлення їх із засобами музичної виразності та побудовою музичної мови в заняття було введено відповідні ритмічні завдання та вправи, ігри та ігрові завдання.

Для вивчення нормативів з розділу «Ритміка» було змонтовано медіапрезентацію, де на окремих файлах подано порядок пояснення, подачі команд, підрахунок і команди для зупинки наприкінці музичного періоду (для крокування на місці або переміщень в обхід) та музичного речення (для проведення вправи на 4 рахунки). Для виконання практичних нормативів з розділу «Ритміка» було використано такий алгоритм дій: студентам пропонувалося виконати крокування на місці під підрахунок викладача, потім читаючи підрахунок музичного періоду по фразам з екрану телевізора. Наступним кроком є виконання цих дій з музичним супроводом, тобто читаючи команди з екрану і без зорового контролю. Надалі кожен студент індивідуально тренує виконання завдання під музику та здає на оцінку. Так само вивчається проведення вправи для загального розвитку під музичний супровід.

Для практичних нормативів з розділу «Елементи хореографічного мистецтва» зроблено відеозапис танцювальних нормативів під музичний супровід, змонтовано відеофільм, де під час демонстрації є можливість зупинки, повтору рухів, повернення на початок нормативу. Для засвоєння практичних завдань пропонується наступний алгоритм дій: ознайомлення з мелодією, відзначення ритму сплесками (хлопками), перегляд відео, показ викладачем та розбір рекомендованого залікового нормативу по частинах, почергове додавання наступних рухів, виконання з відео та викладачем, самостійне виконання з відео та виконання в цілому самостійно або з партнером під музичний супровід.

Такий підхід до викладання матеріалу та засвоєння окремих розділів модуля, дав можливість констатувати той факт, що моторна щільність тих занять на яких вивчається новий матеріал, пояснюється та деталізується техніка виконання елементів та вправ, переглядаються відео знаходиться в межах середніх показників 60-70%, а занять, які

передбачають відпрацювання залікових нормативів, виконання індивідуальних завдань, самостійну робота над окремими елементами середня моторна щільність складає 75% і вище.

Проведений аналіз успішності студентів після завершення вивчення модулю «Ритміка і хореографія» свідчить про позитивні результати навчання. Успішність студентів І курсу факультету педагогічної освіти за розділ «Теорія» - відповіді на 38 питань складає вище середнього і високий рівень 31,3%, середній рівень 54, 2% (Рис.1).

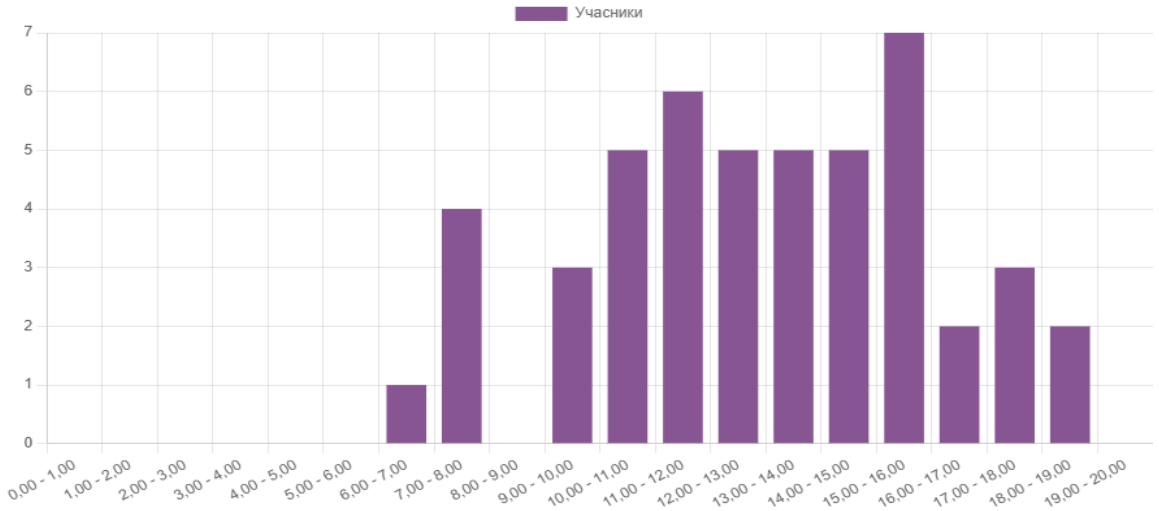


Рис. 1. Результати оцінювання розділу «Теорія» з модулю «Ритміка і хореографія».

Результати виконання залікових нормативів розділу «Ритміка», який передбачено освітньою та робочою програмою, а саме: переміщення групи та зупинка під музику (крокування на місці та зупинка, прорахувати музичний період і за правилами зупинити групу), проведення вправи для загального розвитку під музику, вивчити та виконати комплекс вправ ритмічної гімнастики (під запропоновану або самостійно обрану мелодію). подані на рисунку 2.

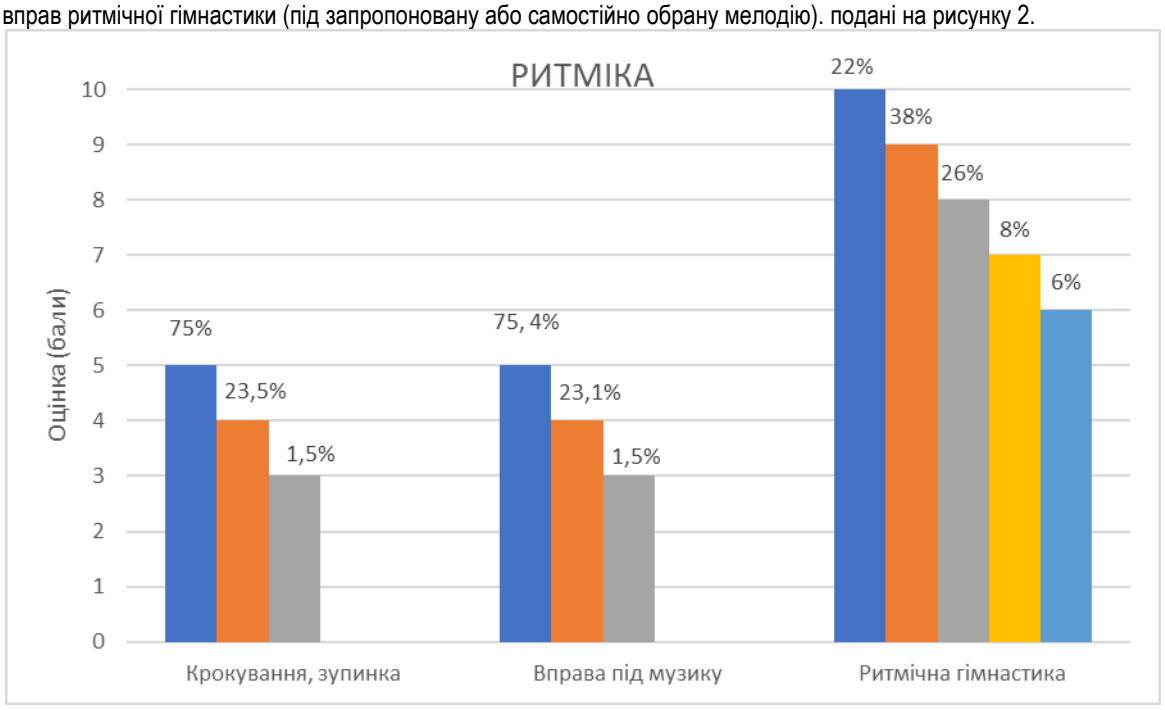


Рис. 2. Результати виконання рекомендованих залікових нормативів з розділу «Ритміка».

Аналізуючи дані подані на рисунку 2, можна бачити, що більше 60% студентів розділ «Ритміка» виконали на належному рівні, а саме показали результати за крокування, які відповідають рівню «вище середнього» 23,5%, «високий» - 75%, за виконання вправи 23,1 % - «вище середнього», 75,4% -«високий». Оцінювання цих нормативів проводилось в межах 0 – 5 балів.

Комплекс вправ ритмічної гімнастики оцінювався за 10 бальною шкалою. Можна бачити, що відмінні оцінки в межах 9,0 - 10.0 балів отримали 22% студентів, відповідно 8.0-9.0 балів – 38% і 7.0 – 8.0 балів – 26%, тобто показали рівень «добре», задовільні оцінки отримали сумарно 14% студентів.

Наступний розділ передбачав вивчення елементів хореографічного мистецтва: елементи українського народного танцю, елементи школи класичного танцю, кроки галопу, кроки польки, кроки вальсу, кроки балансе та танцювальні фігури. Середній бал успішності за розділ «Елементи танцювального мистецтва» відповідає «середньому» рівню. Досить показовим є те, що максимальні оцінки в діапазоні 9,0-10,0 балів отримали 42, 6 % студентів різних спеціалізацій.

Для аналізу підсумкової успішності студентів за модулем «Ритміка і хореографія» було визначено коефіцієнт якості знань, який дав можливість констатувати той факт, що запропонований алгоритм дій сприяв більш швидкому, деталізованому вивченню та відтворенню рекомендованого залікового матеріалу. Поєднання слухового, зорового сприйняття матеріалу з руховим відтворенням під музику, можливість самостійного індивідуального вибору виконання, відпрацювання сприяло досягненню високих результатів у підсумковому контролі. Про це свідчить аналіз даних, поданих на рисунку 3.

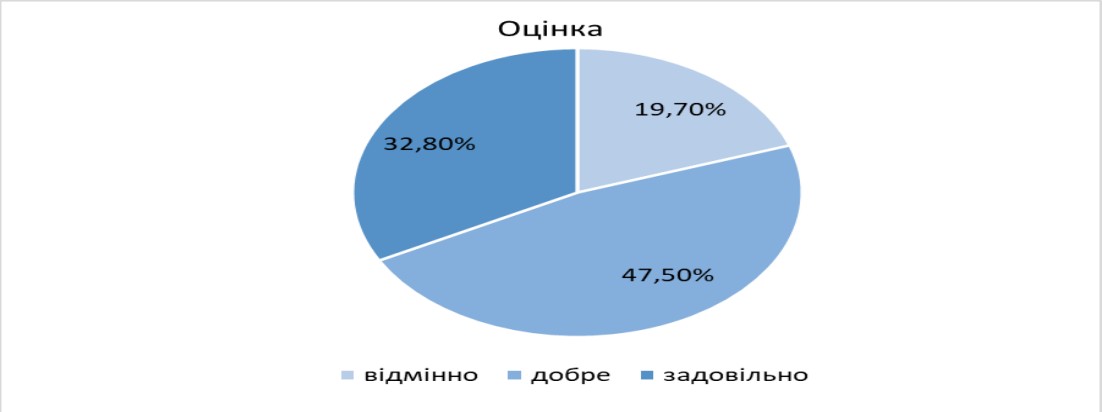


Рис.3. Результати підсумкового контролю за модуль «Ритміка і хореографія».

Аналізуючи дані, подані на діаграмі можна бачити, що відсоток підсумкових балів знаходиться у межах «високі» та «середні» 67,2%, а саме – 19,7% отриманих балів знаходяться у діапазоні 90-100 балів – «відмінно», 47,5% - 75-89 балів – «добре». Оцінки «задовільно» у діапазоні 61 – 74 балів отримали 32,8%. Коефіцієнт якості знань з модулю «Ритміка і хореографія» складає 67,2 %.

Висновки.

1. Розроблені супроводжувальні матеріали (медіапрезентація, відеофільм) та запропонований алгоритм дій для вивчення модулю «Ритміка і хореографія» є зручними, доступними для викладання матеріалу, розучування та відпрацювання залікових нормативів, самостійної роботи студентів.

2. Індивідуальний підхід, персоналізовані завдання студентам, самостійна робота над відпрацюванням техніки виконання рекомендованих залікових нормативів, вивченням та проведенням команд підвищують моторну щільність заняття, зацікавленість, активність студентів.

3. Умовні рівні навчання та оцінювання сприяють самостійності студентів, доступності, враховуючи індивідуальну початкову підготовленість.

4. Медіапрезентація навчальних завдань, відеосупровід, відеоаналіз підвищують ефективність навчання, дають змогу синхронізації своїх дій з відеоматеріалом, а також самостійного аналізу власного виконання.

Перспективи подальших досліджень

Запропонований алгоритм дій та розроблені супроводжувальні медіа й відеопрезентації викладання теоретичного і практичного матеріалу буде використано та проаналізовано під час проходження модулю «Ритміка і хореографія» студентами І курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Література

1. Благова Т. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів-хореографів у системі педагогічної освіти. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. № 50. С. 72–76. , та ін.

2. Бучинська Д. Л. Використання відео в навчальному процесі – потреба сьогодення/ Д. Л. Бучинська.//Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету.- 2015.- Вип.1.- Режим доступу: http: //nbuv.gov.ua/UJRN/oeeemu_ 2015_1_12

3. Ребрина А. А./ Засоби ритміки і хореографії у професійній підготовці майбутнього фахівця / Ребрина А. А., Павлюк О. С., Ференчук Б. М., Мозолюк О. В. // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – Київ, 2013. – № 76. – С. 29–34.

4. Степанченко Н. І. Інноваційні технології у професійній підготовці майбутніх учителів фізичного виховання: навч-метод. посібник / Н. І. Степанченко. – Львів: Друкарт, 2013. – 66 с.

5. Ткаченко І. Новаторські підходи до викладання хореографії в університетській освіті / Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Художні практики та мистецька освіта у кроскультурному просторі сучасності», Полтава, 2024. – С. 94-97.

References

1. Blahova T. Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv-khoreohrafiv u systemi pedahohichnoi osvity. Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka, 2010. № 50. S. 72–76. , ta in

2. Buchynska D. L. Vykorystannia video v navchalnomu protsesi – potreba sohodennia/ D. L. Buchynska.//Vidkryte osvitnie e-seredovyshche suchasnoho universytetu.2015. Vyp.1.- Rezhym dostupu: http: //nbuv.gov.ua/UJRN/oeeemu_ 2015_1_12

3. Rebryna A. A./ Zasoby rytmiky i khoreohrafii u profesiinii pidhotovtsi maibutnoho fakhivtsia / Rebryna A. A., Pavliuk O. S., Ferenchuk B. M., Mozoliuk O. V. // Problemy osvity : nauk.-metod. zb. Kyiv, 2013. № 76. S. 29–34.

4. Stepanchenko N. I. Innovatsiini tekhnolohii u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia : navch-metod. posibnyk / N. I. Stepanchenko. Lviv: Drukart, 2013. 66 s.

5. Tkachenko I. Novatorski pidkhody do vykladannia khoreohrafii v universytetskii osviti / Materialy VII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Khudozhni praktyky ta mystetska osvita u kroskulturnomu prostori suchasnosti», Poltava, 2024. – S. 94-97.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).37
УДК 796.012.1:613.9

Сіренко П.О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, дослідник
Ризький Університет Страдиня м. Рига, Латвія
https://orcid.org/0000-0002-2787-6497
Максим'як Я.О.
старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0001-5269-1366
Горлова Л.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівський національний університет імені Івана Франка
https://orcid.org/0000-0001-9661-723X

АСПЕКТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФАКТОРИ ЕКЗОГЕННОГО ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ІНДИВІДУУМУ

Рухова активність є основним чинником для збереження та зміцнення здоров'я людини, позитивно впливаючи на функціонування серцево-судинної, дихальної, нервової та ендокринної систем. Рівень рухової активності залежить від багатьох факторів, зокрема генетичних, соціально-економічних, екологічних та особистісних. Важливо розуміти їх вплив для формування ефективних програм популяризації активного способу життя, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Зовнішні фактори, такі як екологія, урбанізація та доступ до спортивної інфраструктури, значно впливають на рівень фізичної активності. Недостатня популяризація активного способу життя та проблеми з інфраструктурою можуть бути стримуючими факторами. Основними аспектами рухової активності є фізіологічний, психологічний і соціальний. Фізіологічний аспект включає енергетичний обмін, регуляцію ваги та розвиток витривалості. Всі ці компоненти сприяють гармонійному розвитку організму та підвищенню адаптаційних можливостей. Фізіологічний аспект здоров'я охоплює роботу всіх органів і систем, зокрема нервової, ендокринної, серцево-судинної та дихальної, що забезпечує оптимальне функціонування організму. Важливими є також внутрішні (ендогенні) фактори, зокрема генетичні, метаболічні, гормональні та нейрофізіологічні процеси, що впливають на загальний стан здоров'я. Психологічний аспект рухової активності охоплює емоційну стабільність, мотивацію та когнітивні функції. Фізична активність позитивно впливає на зниження стресу, підвищення настрою, поліпшення самооцінки та розвиток когнітивних функцій. Соціальний аспект рухової активності включає колективну взаємодію, участь у командних видах спорту та популяризацію здорового способу життя через спільні тренування та змагання. Зовнішні фактори, які визначають рівень рухової активності, включають екологічні (кліматичні умови, якість навколишнього середовища), соціально-економічні (доступ до спортивної інфраструктури, економічний статус), культурні (традиції, популяризація спорту через ЗМІ), технологічні (використання фітнес-додатків та смарт-браслетів) та політичні фактори (державна підтримка спорту, регулювання робочого часу). Усі ці складові взаємодіють і визначають рівень фізичної активності в суспільстві.

Ключові слова: *рухова активність, фактори екзогенного впливу, здоров'я індивідууму.*

Sirenko P.O., Maksymiak Y. O., Horlova L.M. Aspects of Physical Activity and Exogenous Factors Affecting Individual Health. *Physical activity is a key factor in maintaining and improving human health, positively impacting the functioning of the cardiovascular, respiratory, nervous, and endocrine systems. The level of physical activity depends on numerous factors, including genetic, socio-economic, environmental, and personal influences. Understanding these factors is essential for developing effective programs to promote an active lifestyle that supports the harmonious development of the individual. External factors, such as the environment, urbanization, and access to sports infrastructure, significantly influence physical activity levels. Insufficient promotion of active lifestyles and challenges related to infrastructure may act as deterrents. The main aspects of physical activity encompass physiological, psychological, and social components. The physiological aspect includes energy metabolism, weight regulation, and endurance development. These factors collectively contribute to the harmonious development of the body and enhance its adaptive capacity. The physiological health aspect involves the functioning of all organs and systems, including the nervous, endocrine, cardiovascular, and respiratory systems, which are essential for optimal body function. Internal (endogenous) factors, including genetic, metabolic, hormonal, and neurophysiological processes, also play a crucial role in overall health. The psychological aspect of physical activity encompasses emotional stability, motivation, and cognitive functions. Physical activity has a positive impact on reducing stress, enhancing mood, improving self-esteem, and developing cognitive abilities. The social aspect of physical activity includes collective interaction, participation in team sports, and the promotion of a healthy lifestyle through joint training and competitions. External factors that influence physical activity include environmental (climatic conditions, environmental quality), socio-economic (access to sports infrastructure, economic status), cultural (traditions, sports promotion via media),*

technological (use of fitness apps and smart devices), and political factors (government support for sports, regulation of working hours). These components interact to determine the overall level of physical activity in society.

***Keywords**: physical activity, exogenous factors, individual health.*

Постановка проблеми. Рівень рухової активності є ключовим чинником, що визначає стан фізичного та психічного здоров'я людини [2; 4]. Однак цей показник формується під впливом як внутрішніх (ендогенних), так і зовнішніх (екзогенних) факторів, що ускладнює його систематизацію та оцінку [5]. Вплив екзогенних факторів, зокрема екологічних, соціально-економічних, культурних і політичних умов, створює додаткові виклики у забезпеченні оптимального рівня рухової активності серед населення [7; 10]. Відсутність систематизованих підходів до визначення взаємозв'язку між фізіологічними процесами, що відбуваються в організмі, та факторами зовнішнього середовища обмежує можливості ефективної розробки профілактичних і реабілітаційних програ. Недостатня увага до поєднання фізіологічних, психологічних і соціальних аспектів у формуванні рухової активності створює бар'єри на шляху до покращення громадського здоров'я. З огляду на це, актуальною є необхідність визначення та систематизації складових рухової активності на основі комплексного підходу, що враховує фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти у поєднанні з екзогенними та ендогенними факторами. Це дозволить розробити ефективні методичні рекомендації для оптимізації рівня фізичної активності, а також сприятиме підвищенню адаптаційних можливостей організму та покращенню загального рівня здоров'я населення.

Аналіз літературних джерел. Контекст складових здорового способу життя забезпечує підтримку нормального функціонування організму та сприяє профілактиці численних захворювань [1; 3]. У сучасних дослідженнях значна увага приділяється вивченню детермінант рухової активності, які поділяють на ендогенні (внутрішні) та екзогенні (зовнішні) фактори [11; 12]. Фізіологічний аспект рухової активності широко розглядається в літературі як базовий компонент підтримки здоров'я. Доведено, що регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну, нервову та ендокринну системи [14]. Дослідження свідчать, що фізична активність сприяє оптимізації обміну речовин, покращенню оксигенації тканин і зміцненню імунної системи [13; 21]. Регулярні фізичні вправи знижують ризик розвитку ожиріння, метаболічного синдрому та цукрового діабету [9]. Особливо підкреслюється значення рухової активності у підтримці гомеостазу та адаптації організму до змін зовнішнього середовища. Психологічний аспект рухової активності включає вплив на емоційний стан, когнітивні функції та мотивацію [4; 15]. Доведено, що фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою завдяки виділенню ендорфінів та підвищенню рівня життєвого тонусу [7, 16]. Крім того, фізичні вправи сприяють покращенню пам'яті, уваги та когнітивної працездатності, що є особливо важливим у контексті навчання та професійної діяльності [10, 19]. Соціальний аспект фізичної активності в літературі розглядається як фактор, що сприяє формуванню соціальних зв'язків і підвищенню рівня залученості до суспільного життя [9, 18]. Колективні види спорту, змагання та активні форми відпочинку є ефективними засобами інтеграції у суспільстві та сприяють популяризації активного способу життя [20; 22]. Окремо у літературі виділяються фактори екзогенного впливу на рухову активність. Зокрема, екологічні фактори, такі як кліматичні умови, рівень забруднення повітря та наявність рекреаційних зон, безпосередньо впливають на рівень фізичної активності населення [11; 23]. Соціально-економічні чинники, як-от доступ до спортивної інфраструктури, фінансові можливості та рівень освіченості, також визначають активність у різних групах населення [3; 7; 17]. Важливим фактором є технологічний розвиток, який водночас полегшує моніторинг фізичної активності (через фітнес-додатки та смарт-пристрої), проте створює ризики зниження природної активності через автоматизацію праці та побуту [6; 19]. Таким чином, літературний аналіз підтверджує, що рухова активність є багатокомпонентним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх фізіологічних механізмів, так і зовнішніх умов. Комплексний підхід до вивчення цієї проблеми дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики та реабілітації, спрямовані на покращення фізичного, психічного та соціального здоров'я населення.

Мета: на підставі даних наукових та методичних матеріалів систематизувати основні фактори, аспекти рухової активності та фактори екзогенного впливу на здоров'я індивідууму.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність є одним із базових факторів, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я людини [4]. Фізичне навантаження позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну, нервову та ендокринну системи. Проте рівень рухової активності залежить від багатьох детермінантів, зокрема генетичних, соціально-економічних, екологічних та особистісних [7; 15]. Ця складова є багатогранним явищем, яке включає фізіологічний, психологічний та соціальний аспекти. На неї впливають численні екзогенні фактори – від екологічного стану до політичних ініціатив. Розуміння цих аспектів дозволяє формувати ефективні програми популяризації активного способу життя під впливом екзогенних складових та забезпечувати гармонійний розвиток особистості [17; 20].

Екзогенні фактори, такі як навколишнє середовище, рівень урбанізації, доступ до спортивної інфраструктури, мають значний вплив на фізичну активність. Зокрема, брак доступних спортивних майданчиків, незадовільні екологічні умови та недостатня популяризація активного способу життя є стримуючими чинниками [16; 23].

Основні аспекти рухової активності є важливою складовою фізичного і психічного здоров'я людини. Вони забезпечують гармонійний розвиток організму, покращують функціональний стан органів і систем, сприяють адаптації до зовнішніх умов [3; 12]. Основні аспекти рухової активності включають:

1. Фізіологічний аспект. Буде розглятий більш детально оскільки базова складова дослідження базується саме фізіологічних факторах екзогенного впливу на здоров'я індивідууму.

- Енергетичний обмін (рухова активність сприяє оптимізації метаболічних процесів, покращенню роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем).

- Регуляція ваги (фізичні вправи сприяють спалюванню калорій, регулюють рівень жирових відкладень і підтримують енергетичний баланс).

- Розвиток витривалості (покращується загальна працездатність організму та його стійкість до фізичних навантажень).

Здоров'я індивідууму є складною системою, яка функціонує на основі балансу фізіологічних процесів, що регулюють життєдіяльність організму [5, 13]. Фізіологічний аспект впливу на здоров'я охоплює роботу всіх систем організму, таких як нервова, ендокринна, серцево-судинна, дихальна, травна та опорно-рухова. Цей аспект включає механізми підтримки гомеостазу, адаптації до змін навколишнього середовища та забезпечення оптимального функціонування організму. Фізіологічний аспект здоров'я та ендогенні фактори є основою для підтримки оптимального стану організму [16]. Взаємодія внутрішніх процесів, таких як метаболізм, гормональний баланс і робота імунної системи, визначає здатність людини адаптуватися до зовнішніх умов. Важливість підтримки фізіологічного здоров'я підкреслює значення здорового способу життя, зокрема фізичної активності, раціонального харчування та емоційної стабільності [2, 17, 22].

Основний контекстом фізіологічного здоров'я залежить від певних складових.

- Рівень функціональної активності організму (залежніть від злагодженості роботи органів і систем, які забезпечують адекватну реакцію на зовнішні подразники). Обмін речовин, регуляцію температури тіла та виділення енергії.

- Фізична активність (фізіологічне здоров'я, стимуляція кровообігу, оксигенація тканин і підвищення витривалості) [14].

- Гомеостаз і адаптація (підтримання стабільності внутрішнього середовища попри зовнішні зміни). Цей механізм є основою фізіологічного здоров'я.

- Адаптація (стрес, зміна температури чи фізичних навантажень) у взаємодії нервової та ендокринної систем.

- Імунна функція (залежність від здатності організму протистояти інфекціям і регулювати запальні процеси). Фізична активність помірного рівня може підвищувати імунітет, тоді як надмірні навантаження можуть мати протилежний ефект [6, 17, 18].

Фактори ендогенного впливу на здоров'я

Фактори ендогенного впливу – це внутрішні процеси, що формують стан здоров'я (Таблиця 1).

Вони містять наступні складові:

- Генетичні фактории (базовий рівень функціонування організму, схильність до захворювань та особливості фізіологічних реакцій). Це може бути спадкова схильність до серцево-судинних захворювань або діабету може впливати на здоров'я людини навіть за відсутності зовнішніх негативних факторів.

- Метаболічні процеси (ключова роль у забезпеченні енергетичних потреб організму). Порушення обміну речовин можуть призводити до ожиріння, метаболічного синдрому чи діабету. Регулярна фізична активність сприяє оптимізації метаболізму та знижує ризик розвитку метаболічних порушень [14].

- Гормональний баланс (фізіологічні процеси, зокрема ріст, обмін речовин, рівень енергії та стресостійкість). Порушення гормонального фону (наприклад, дисфункція щитоподібної залози чи гіпофіза) можуть значно впливати на фізіологічне здоров'я.

- Нейрофізіологічні процеси (участь центральної та периферичної нервової системі в структурі регуляції координації рухів, реакції на стрес і когнітивні функції). Хронічний стресс або фізичне перевантаження може викликати порушення роботи нервової системи, що впливає на загальне фізіологічне здоров'я.

Таблиця 1

Фізіологічний аспект здоров'я та ендогенні фактории впливу на здоров'я індивідууму.

Категорія	**Основні елементи**
Фізіологічний аспект	
- Метаболічні процеси	Забезпечення енергії, регуляція ваги, підтримка гомеостазу.
- Гормональний баланс	Координація фізіологічних функцій через гормони (ендокринна система).
- Імунна функція	Захист організму від інфекцій, регулювання запальних процесів.
- Адаптація та гомеостаз	Підтримка стабільності внутрішнього середовища в умовах змін.
Ендогенні фактори	
- Генетична схильність	Передумови для розвитку хронічних захворювань чи високої адаптації до навантажень.
-Нейрофізіологічні процеси	Робота нервової системи, адаптація до стресу, регуляція когнітивних функцій.
- Внутрішня адаптація	Реакція організму на фізичне навантаження, адаптація до умов навколишнього середовища.
Інтеграція систем	
- Взаємодія органів і систем	Злагоджена робота нервової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.
- Підтримка життєдіяльності	Оптимізація всіх фізіологічних процесів для забезпечення активного життя.

2. Психологічний аспект

- Емоційна стабільність (фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню настрою через виділення ендорфінів).

- Підвищення мотивації (регулярні тренування покращують самооцінку, дисциплінованість і знижують ризик депресії).

- Когнітивна функція (фізичні вправи позитивно впливають на пам'ять, концентрацію та здатність до навчання).

3. Соціальний аспект

- Колективна взаємодія (участь у командних видах спорту сприяє формуванню соціальних зв'язків, навичок комунікації та співпраці).

- Популяризація активного способу життя (спільні тренування та змагання мотивують людей до підтримки здорового способу життя).

Фактори екзогенного впливу на рухову активність.

Рухова активність людини значною мірою залежить від зовнішніх (екзогенних) факторів. До них належать:

1. Екологічні фактори

-Кліматичні умови: температура, вологість, рівень забруднення повітря впливають на комфортність і безпечність виконання фізичних вправ.

- Якість навколишнього середовища: наявність спортивних майданчиків, парків і відкритих зон для активностей.

2. Соціально-економічні фактори

- Доступ до спортивної інфраструктури: наявність спортзалів, басейнів, стадіонів та їх доступність.

- Економічний статус: фінансові можливості людини для відвідування секцій, придбання спортивного інвентаря.

Освітній рівень: усвідомлення значення фізичної активності для здоров'я.

3. Культурні фактори

- Традиції та звички: залежність фізичної активності від культурних норм і моделей поведінки (наприклад, поширеність певних видів спорту у регіоні).

- Популяризація спорту: вплив ЗМІ та соціальних мереж на формування здорового способу життя.

4. Технологічні фактори

- Цифрові технології: використання фітнес-додатків, смарт-браслетів та інших інновацій для моніторингу активності та мотивації.

- Автоматизація праці: зменшення рівня природної фізичної активності через спрощення побутових та професійних процесів.

5. Політичні фактори

- Національна політика у сфері спорту: програми підтримки активного способу життя, державне фінансування спортивних заходів.

- Регулювання робочого часу: наявність умов для поєднання професійної діяльності та фізичної активності.

Висновки: на підставі проведених аналітичних дій нами були систематизовані основні фактори, аспекти рухової активності та фактори екзогенного впливу на здоров'я індивідууму.

Перспективи подальших досліджень. В контексті подальших досліджень передбачається аналіз відповіді внутрішніх систем організму на окремі екзогенні детермінанти. Проведення кореляції між отриманими даними та інтенсивністю зовнішнього впливу.

Література

1. Сіренко Павло. Контроль ефективності застосування педагогічних інновацій в навчально-тренувальному процесі досвідчених футболістів. Інновації в сучасній освіті: методологія, технологія, дидактичні та виховні аспекти. Монографія / за заг. ред. В. В. Іванишин. Кам'янець-Подільський. Заклад вищої освіти «Подільський державний університет». Рига, Латвія : "Baltija Publishing", 2023. С.306-314.

2. Сіренко П.О.. Особливості інтерференційної електроміограми м'язів задньої групи стегна у кваліфікованих футболістів у вправі розгинання стегна стоячи. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. - № 4. - С. 91-99.

3. Сіренко П.О.. Особливості інтерференційної електроміограми m. adductor magnus, m. adductor longus, m.gracilis у кваліфікованих футболістів у вправі приведення ноги стоячи. Спортивна наука України. 2013. - № 5. - С. 46-58.

4. Сіренко П.О. Особливості інтерференційної електроміограми литкового м'яза у кваліфікованих футболістів у вправі "згинання гомілки лежачи" [Електронний ресурс] / Павло Сіренко // Спортивна наука України. - 2013. - № 6 (57). - С. 27-38.

5. Сіренко П.О. Розвиток рухових якостей у кваліфікованих футболістів. Методичні рекомендації. Харків: Нове слово; 2012.82с.

6. Сіренко П.О. Фізична реабілітація рухового апарату в професійному спорті: [монографія] / Сіренко П.О. - Харків: Нове слово, 2008. - 199 с.

7. Сіренко П.О. Методичні аспекти застосування спеціальних та профілактичних вправ для м'язів нижніх кінцівок. 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. Тимошенко. - Київ: Видавничий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова, 2023 - Випуск 5 К(165) 23. - р .114-119

8. Сіренко П., Жіденс Я. Розподіл ізольованого впливу у вправах постізометричної релаксації для напівсухожилкового, напівперетинчастого та двоголового м'язів стегна. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса.: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. – 154-156 с.

9. Сіренко П.О., Ленська О.В. Оптимізація функціонального стану серцево-судинної системи за допомогою спеціального обладнання. Сучасні питання фізичної терапії та ерготерапії. Лабораторна медицина: проблеми та перспективи : матеріали науково-практичної конференції молодих вчених, здобувачів освіти та лікарів-інтернів / Харк. нац. мед. ун-т ; [редкол.: В. В. М'ясоєдов, І. А. Чухно, С. І. Латогуз, О. І. Залюбовська, М. М. Мішина]. – Харків : ХНМУ, 2023. – 108-109 с.

10. Сіренко П.О., Стороженко І.П., Жіденс Я. Особливості статистичної обробки ІЕМГ даних перекриття міофіламентів у кінематичних ланках поясу нижніх кінцівок. Громадське здоров'я в Україні: проблеми та способи їх вирішення «Томілінські читання»: матеріали VI науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 100-річному ювілею кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Харківського національного медичного університету, Харків, 02 листопада 2023 р. / ред. кол.: В.В. М'ясоєдов, В.А. Огнєв, В.Г. Нестеренко та ін. Харків, 2023. 69-70 с.

11. Стороженко І. П., Сіренко П. О. Симуляція генерації електричних коливань субміліметрового діапазону варизнним BINN. Технічний прогрес в АПВ: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 21-22 травня 2024 р. Харків: ДБТУ, 2024. С. 274-277.

12. Стороженко І. П., Сіренко П. О. Числові експерименти з генерації коливань субміліметрового діапазону варизнним BINN. Молодь і технічний прогрес в АПВ: матеріали Міжнар. науково-практ. конференції, 23-24 листопада 2023 року; Державний біотехнол. університет. Харків, 2023. С. 391-394

13. Kozin, O., Cretu, M., Boychuk, Y., Kozina, Z., Korobeinik, V., Sirenko, P. (2022). Comparative characteristicsof the functional state of future art teachers and other pedagogical specialties students. Health, Sport, Rehabilitation, 8(4), 20-31.doi.org/10.34142/HSR.2022.08.04.02

14. Sirenko PO, Istomin AH, Sirenko RR, Khorkavyy BV, Rybchych IE. Special and preventive exercises for hamstring muscles in the training process of experienced football players. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2022;26(5):344–352. doi.org/10.15561/26649837.2022.0509

15. Sirenko PO. Innovative technologies in physical training of skilled football players. Cand. Diss. Lviv; 2015.

16. Sirenko PO. Development of movement qualities in skilled football players: Guidelines. Kharkiv: Nove Slovo, 2012, 82p.

17. Sirenko PO. Peculiarities of interferential electromyogram of m. tensor fasciae latae in skilled footballers during performance of" Standing leg abduction" exercise. Theory and Methods of Physical Education and Sports, 2015;3:93-97.doi.org/10.32652/tmfvs.2015.3

18. Sirenko P, Korolinska S, Sirenko Y. Features interference electromyogram rectus femoris for skilled players in the context of special exercises. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013;17(8):92-8.

19. Sirenko P, Korolinska S, Sirenko Y. Features interference EMG leg extensor muscles of skilled players in the context of the special exercises. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013;17(7):70-6.

20. Sirenko PO. Special and preventive exercises in professional football. Kharkiv: Nove slovo; 2012.

21. Sirenko P.O., Storozhenko I.P., Žīdens J., Zuša A., Yuzyk O.P., Lietuviete D., Kolesnyk T.V. Functional testing of the lower extremity muscles. Medicni perspektivi. 2023;28(2):150-163.

22. SV Korolins' ka, PA Sirenko. The study of motivational valuable attitude to physical training of students. Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo
vihovanna i sportu. 7, 77-79, 2008

23. Yuzyk, O., Pelekh, Y., Voitovych, I., Pavlova, N., Briukhovetska, I., Sirenko, P., & Yuzyk, M. (2024). Peculiarities of Professional Training of Informatics and Mathematics Teachers at Universities in Poland and Ukraine. In: Štarchoň, P., Fedushko, S., Gubíniová, K. (eds) Data-Centric Business and Applications. Lecture Notes on Data Engineering and Communications Technologies, vol 213. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-62213-7_1

References

1. Pavlo Sirenko. Controlling the effectiveness of the application of pedagogical innovations in the educational and training process of experienced football players. Innovations in modern education: methodology, technology, didactic and educational aspects. Monograph / edited by V. Ivanyshyn. Kamianets-Podilskyi. Higher Education Institution 'Podilskyi State University'. Riga, Latvia: 'Baltija Publishing', 2023. C.306-314.

2. Sirenko P.O. Features of the interference electromyogram of the muscles of the posterior group of the thigh in skilled football players in the exercise of "hip extension standing". Slobozhanskyi naukovo-sportsovyi vestnik. 2013. - № 4. - C. 91-99.

3. Sirenko P.O.. Features of the interference electromyogram of m. adductor magnus, m. adductor longus, m. gracilis in skilled football players in the "standing leg extension" exercise. Sports science of Ukraine. 2013. - № 5. - C. 46-58.

4. Sirenko P.O. Features of the interference electromyogram of the calf muscle in skilled football players in the exercise 'flexion of the lower leg lying down' [Electronic resource] / Pavlo Sirenko // Sports Science of Ukraine. - 2013. - № 6 (57). - C. 27-38.

5. Sirenko P.O. Development of motor qualities in qualified football players. Methodical recommendations. Kharkiv: New word; 2012. 82 p.

6. Sirenko P.O. Physical rehabilitation of the motor apparatus in professional sport: [monograph] / Sirenko P.O. - Kharkiv: New word, 2008. - 199 p.

7. Sirenko P.O. Methodical aspects of the use of special and preventive exercises for the muscles of the lower extremities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): Collection of scientific works / Edited by O. V. Tymoshenko. - Kyiv: Publishing House of the National Pedagogical Dragomanov University, 2023 - Issue 5 K(165) 23. - p. 114-119.

8. Sirenko P., Zidens J. Distribution of isolated influence in post-isometric relaxation exercises for the semitendinosus, semitendinosus and biceps femoris muscles. Modern problems of physical education, sports and human health: materials of the VII Internet conference. Odesa, 17-18 October 2023 Odesa: publisher Vadym Bukaev, 2023. 154-156 p.

9. Sirenko P.O., Lenska O.V. Optimisation of the functional state of the cardiovascular system with the help of special

equipment. Modern issues of physical therapy and ergotherapy. Laboratory medicine: problems and prospects : materials of the scientific and practical conference of young scientists, students and interns / Kharkiv National Medical University ; [editors: V.V. Myasoedov, I.A. Chukhno, S.I. Latoguz, O.I. Zalyubovska, M. Mishina] - Kharkiv: KhNMU, 2023. 108-109 p.

10. Sirenko PO, Storozhenko IP, Zidens J. Features of statistical processing of IEMG data of myofilament overlap in the kinematic links of the lower extremity. Public health in Ukraine: problems and ways to solve them 'Tomilinsky readings': materials of the VI scientific and practical conference with international participation dedicated to the 100th anniversary of the Department of Public Health and Health Care Management of Kharkiv National Medical University, Kharkiv, 02 November 2023 / editors: V.V. Myasoedov, V.A. Ognev, V.G. Nesterenko et al. Kharkiv, 2023. 69-70 c.

11. Storozhenko I. P., Sirenko P.O. Simulation of the generation of electrical oscillations of the sublimetre range by a variable BINN. Technical progress in automatic control systems: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, 21-22 May 2024, Kharkiv: DBTU, 2024. C. 274-277.

12. Storozhenko I. P., Sirenko P.O. Numerical experiments on the generation of submillimetre range oscillations by a variable BINN. Youth and Technical Progress in APV: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, 23-24 November 2023; State Biotechnology University. Kharkiv, 2023. p. 391-394

13. Kozin, O., Cretu, M., Boychuk, Y., Kozina, Z., Korobeinik, V., Sirenko, P. (2022). Comparative characteristicsof the functional state of future art teachers and other pedagogical specialties students. Health, Sport, Rehabilitation, 8(4), 20-31.doi.org/10.34142/HSR.2022.08.04.02

14. Sirenko PO, Istomin AH, Sirenko RR, Khorkavyy BV, Rybchych IE. Special and preventive exercises for hamstring muscles in the training process of experienced football players. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2022;26(5):344–352. doi.org/10.15561/26649837.2022.0509

15. Sirenko P.O. Innovative technologies in physical training of skilled football players. Cand. Diss. Lviv; 2015.

16. Sirenko P.O. Development of movement qualities in skilled football players: Guidelines. Kharkiv: Nove Slovo, 2012, 82p.

17. Sirenko P.O. Peculiarities of interferential electromyogram of m. tensor fasciae latae in skilled footballers during performance of" Standing leg abduction" exercise. Theory and Methods of Physical Education and Sports, 2015;3:93-97.doi.org/10.32652/tmfvs.2015.3

18. Sirenko P, Korolinska S, Sirenko Y. Features interference electromyogram rectus femoris for skilled players in the context of special exercises. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013;17(8):92-8.

19. Sirenko P., Korolinska S., Sirenko Y. Features interference EMG leg extensor muscles of skilled players in the context of the special exercises. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013;17(7):70-6.

20. Sirenko P.O. Special and preventive exercises in professional football. Kharkiv: Nove slovo; 2012.

21. Sirenko P.O., Storozhenko I.P., Žīdens J., Zuša A., Yuzyk O.P., Lietuviete D., Kolesnyk T.V. Functional testing of the lower extremity muscles. Medicni perspektivi. 2023;28(2):150-163.

22. S.V. Korolins' ka, P.A. Sirenko. The study of motivational valuable attitude to physical training of students. Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu. 7, 77-79, 2008

23. Yuzyk, O., Pelekh, Y., Voitovych, I., Pavlova, N., Briukhovetska, I., Sirenko, P., & Yuzyk, M. (2024). Peculiarities of Professional Training of Informatics and Mathematics Teachers at Universities in Poland and Ukraine. In: Štarchoň, P., Fedushko, S., Gubíniová, K. (eds) Data-Centric Business and Applications. Lecture Notes on Data Engineering and Communications Technologies, vol 213. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-62213-7_1

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).38
УДК: 796.011.1:57.017.457

Сірий О.В.
доцент кафедри Олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
https://orcid.org/0000-0002-5610-105X
Прищепов М.М.
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 017 фізична культура і спорт
факультету фізичного виховання і спорту
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
https://orcid.org/0000-0002-0642-1274

МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО ВІДБОРУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. *Проблема підготовки повноцінного футбольного резерву торкається широкої низки питань організаційного, методичного, наукового характеру. Вона пов'язана з проблемою управління багаторічною підготовкою юних футболістів. В статті розглянуто питання недосконалості підготовки висококваліфікованого резерву у сучасному футболі, та шляхи вирішення цієї проблеми. Мета дослідження вдосконалення процесу початкового відбору юних футболістів до футбольних академій, дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Методи дослідження: аналіз наукової літератури, комплексне тестування юних футболістів показникам з фізичної, технічної та психологічної підготовки,*

методи математичної статистики. Проведено відбір юних футболістів за допомогою ігрового, експертного, апаратного, тестового методів, визначено рівень комплексної підготовленості юного футболіста. Висновки: багатоступінчастий відбір юних футболістів у футбольні академії та відділення футболу дитячо-юнацьких спортивних шкіл дасть можливість тренерським колективам цих спортивних закладів готувати висококваліфікований резерв у професійні футбольні клуби.

Ключові слова: *футбол, початковий відбір, відбір, юні футболісти, етап початкової підготовки*

Annotation. Siryi O.V., Pryshchepov M.M. Methodology for the initial selection of young footballers *The problem of preparing a full-fledged football reserve touches upon a wide range of organizational, methodological, and scientific issues. It is related to the problem of managing the long-term training of young football players. The article deals with the issue of imperfection of the preparation of a highly qualified reserve in modern football and ways to solve this problem. Natural selection does not solve the problem of preparing a qualified reserve, as football academies experience a significant "dropout" of children who play football after a while. A large percentage of young football players stop training after certain periods of time due to ineffective initial selection of children to children's and youth sports schools. The purpose of the study is to improve the process of initial selection of young football players to football academies, children's and youth sports schools. Research methods: analysis of scientific literature, comprehensive testing of young football players in terms of physical (running 30 m, running 300 and 400 m, long jump from a place,) technical (throwing the ball for distance, hitting the ball for distance, shots on goal for accuracy, juggling the ball, driving the ball, circling the posts, kicking the goal) and psychological training, methods of mathematical statistics. The selection of young football players was carried out with the help of game, expert, hardware, test methods, the level of complex preparedness of a young football player was determined. Conclusions: a multi-stage selection of young football players in football academies and football departments of children's and youth sports schools will enable the coaching staffs of these sports institutions to prepare a highly qualified reserve for professional football clubs*

Keywords: *football, elementary selection, multi -stage selection, young football players, stage of initial training*

Постановка проблеми. Професійний сучасний футбол постійно підвищує вимоги до спортсмена. Але не кожен молодий футболіст досягає висот футболу. І тут є багато причин. І однією з головних - це недосконала якість спортивного відбору дітей у футбольні академії та дитячо-юнацькі спортивні школи і як наслідок, неправильна спортивна орієнтація у виборі спорту [1; 3;12; 14].

Вимоги та планка якості до професійного футболіста постійно зростає. Він повинен були витривалим, швидким, координованим, спритним, психологічно стійким до факторів, що збивають. Водночас сучасний футболіст повинен володіти досконалою футбольною технікою, бути тактично компетентним, та мати чудове здоров'я, що дасть йому можливість швидко відновлюватись після виснажливих ігор та тренувань. А також вміти швидко вчитися, запам'ятовувати багато інформації, бути універсалом. Тому на перший план виходять здібності та обдарованість дитини, яка прийшла займатися футболом. Головне завдання на початковому етапі навчання знайти саме тих дітей, які спроможні у подальшому досягнути висот професійного футболу [4; 5; 8; 9].

Але доволі багатому відсотку дітей не вдається заграти на високому професійному рівні, адже на початковому спортивному шляху дитина була невірно зорієнтована на вид спорту, і тим самим нівельована можливість досягнути успіхів у професійному футболі. Просто був зроблений неякісний початковий спортивний відбір.

Аналіз літературних джерел. За даними провідних фахівців з футболу початковий відбір є однією із найважливіших сходинок у всієї системі підготовки гравців високого класу з футболу [1; 2; 3; 5]. Відбір та підготовка юних футболістів – це довгий, постійно змінний процес. Виявити підлітків, які володіють якостями виключно для футболіста дуже складно і важливо, але не менш важливі і фази перевірки та затвердження цих якостей.

Як зазначає В. Марченко (2022) тривалість процесу відбору є передумовою успіху, можливістю затримати в групі високої спортивної майстерності тих здатних юніорів, які дійсно спроможні досягти високих результатів[5]. Сапрун С, Корнієнко С (2022) відмічають, що завдання відбору полягає в тому, щоб своєчасно та правильно визначити задатки, здатності і можливості дітей, відповідно до специфіки того чи іншого виду спорту, в даному випадку футболу [8]. Раціональна система відбору дозволяє правильно укомплектовувати спортивні групи найбільш спроможними, а отже, і найбільш перспективними учнями. Невдалий вибір спортивної спеціалізації веде до непотрібних затрат часу юного футболіста і тренера, викликає непродуктивні затрати труда і засобів і призводить у кінцевому результаті не тільки до великого відсіву дітей, але і до певних моральних втрат – психічних травм.

Автори Тітова et al. (2019) наголошують, що в процесі відбору дітей та підлітків у футбольні академії, дитяче-юнацькі спортивні школи на відділення футболу повинні враховуватися не лише початковий рівень їх фізичної та технічної підготовленості, але і темпи розвитку фізичних якостей, їх психологічний розвиток [9]. Проблема відбору юних футболістів повинна вирішуватися комплексно, на основі педагогічних, медико-біологічних, психологічних соціологічних досліджень. Основою відбору в футболі є всебічне вивчення та виявлення задатків та здібностей, що у найбільшій мірі відповідають вимогам цього виду спорту [10; 11; 13].

Сучасні фахівці вважають, що ефективність системи відбору може бути суттєво підвищена за умови ведення спостережень за спортсменами і оцінки рівня їх перспективності на всіх етапах багаторічної підготовки [7; 12; 15; 14; 17; 18].

Мета дослідження вдосконалення процесу початкового відбору юних футболістів до футбольних академій, дитячо- юнацьких спортивних шкіл.

Виклад основного матеріалу дослідження. Учасники дослідження: юні футболісти (65 хлопців) ДЮСШ «Волна» та КЗ «КДЮСШ №13» м. Харків. Методи дослідження: аналіз наукової літератури, комплексне тестування юних футболістів

за показниками фізичної (біг 30 м, біг 300 і 400 м, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту, по Абалакову), технічної (кидки м'яча на дальність, удари по м'ячу на дальність, удари по воротах на точність, жонглювання м'ячем, ведення м'яча, обведення стійок, удари по воротах), функціональної (PWC170- тест) [6; 13; 14; 16].

Дослідження проводилось у три етапи. На першому етапі у вересні – жовтні 2023 року проводився набір підлітків у секції футболу у ДЮСШ «Волна» м. Харків. Відбір у цю групу здійснювався у один етап протягом одного місяця по спрощеній схемі. Спочатку на протязі першої неділі перегляду за допомогою ігрового та експертного методу (гра 3 Х 3, 6 Х 6 тощо.) тренери визначали на їх погляд найбільше обдарованих дітей. У кінці вересня, на початку жовтня за допомогою тестового методу додатково до експертної оцінки ігрових дій для кінцевого формування контрольної групи ДЮСШ «Волна» м. Харків та початку формування експериментальної групи КЗ «КДЮСШ №13» використовували різні контрольні вправи і тести. Формування контрольної групи було здійснено за кращими результатами комплексних показників початкової підготовки юних футболістів. Сформована контрольна група ДЮСШ «Волна» м. Харків займалася по програмі ДЮСШ даної вікової групи.

У КЗ «КДЮСШ №13» у вересні-жовтні 2023 року проводився аналогічний відбір по тій же схемі, тільки кількість підлітків, які були кандидатами у експериментальну групу було значно більше ніж у ДЮСШ «Волна» м. Харків. На цьому відрізку першого етапу почалося формування експериментальної групи. Метою етапу було проведення попереднього експерименту, тобто набір дітей у групи.

На другому етапі дослідження 2023-2024 навчального року відібрані юні футболісти ДЮСШ «Волна» м. Харків та КЗ «КДЮСШ №13» займалися по програмам груп початкової підготовки розроблених для ДЮСШ.

У кінці навчального 2024 року у травні місяці у КЗ «КДЮСШ №13» була остаточно сформована експериментальна група за результатами тестів для підвищення якості відбору.

На третьому етапі нашого дослідження у жовтні-листопаді 2024 - до весни 2025 року юні футболісти двох груп займалися за однаковими програмами навчально-тренувальних груп початкової спеціалізації. У березні 2025 року обидві групи контрольна та експериментальна були протестовані і між ними був проведений порівняльний аналіз результатів їх комплексної підготовки. Потім були зроблені висновки.

Результати та їх обговорення. На першому етапі дослідження у вересні 2023 року за допомогою ігрового та експертного методів тренерами обох шкіл було визначено коло претендентів на вступ до дитячо-юнацької школи. Упродовж тижня тренери спостерігали кандидатів до вступу до ДЮСШ у іграх різної спрямованості. Тут були і ігри на майданчиках скорочених розмірів, зменшеними складами, з різними завданнями. На цьому етапі за нашою думкою, та думкою ведучих тренерів ДЮСШ у обидві школи були зараховані підлітки схожого рівня підготовленості та обдарованості. У кінці першого місяця тренувань визначене коло претендентів пройшло тестові іспити. Середні показники тестових іспитів підлітків обох ДЮСШ на цьому етапі не мали достовірної різниці між собою $p>0,01$. Був зроблений відсів кандидатів за результатами комплексних тестових іспитів та ігрових якостей. У ДЮСШ «Волна» за результатами цих іспитів була сформована контрольна група чисельністю 18 (вісімнадцяти) юних футболістів, та у КЗ «КДЮСШ №13» більша група чисельністю 30 футболістів, які продовжували тренувалися по однаковій програмі ДЮСШ. Але були нюанси на які треба тренерам звернути увагу і можливо використати цей досвід у себе.

На другому етапі результати комплексного тестування підготовленості юних футболістів ($n=30$) експериментальної групи КЗ «КДЮСШ №13» у педагогічному експерименті у кінці навчального 2023 року значно покращилися у порівнянні з показниками початку навчального року і мали достовірні зміни. $p<0,05$. Поміж тренувальних занять юні футболісти цієї групи по можливості максимально приймали участь у змаганнях, що також сприяло росту показників тестових іспитів. Для цього група була поділена на дві підгрупи, в яких була постійна ротація. В змагання обласного рівня потрапляли кращі. Між ними також постійно проводилися тренувальні ігри усередині загальної групи і цим самим автоматично посилювалася конкурентність і як наслідок мотивація потрапити в остаточний список групи. Також серед юних футболістів виросла відповідальність за свій фізичний стан, показники тестових результатів, можливість потрапляння у склад команди до участі у «Кубку Нескорених». Ті хто відчував хто програє у конкуренції товаришам допрацьовував на додаткових тренуваннях, які запровадили тренери цієї ДЮСШ. У деяких юних футболістів це вийшло.

У травні 2024 року у КЗ «КДЮСШ №13» за результатами пропонованих нами тестових іспитів, також експертного, ігрового методів була остаточно сформована експериментальна група і скорочена з 30 до 18 юних футболістів. Ця експериментальна група продовжувала займатися по тій же програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що і контрольна група з ДЮСШ «Волна» м. Харків. Але тренери КЗ «КДЮСШ №13» звертали увагу у тренувальному процесі на конкуренцію, мотивацію, конкурентний стимул, виховання морально-вольових якостей. Для цього у самому тренуванні проводилося розділення команди на дві групи і проведення між ними змагального моменту. Перемога у кожній вправі оцінювалася у номінальної кількості балів і по закінченню тренування його переможець і окремі їх гравці отримували «дивіденди» «матеріальні», чи психологічні, і впливали на конкуренцію потрапляння у головний склад на окрему гру на обласні змагання. На протязі 2024-2025 навчальних років обидві школи приймали участь у змаганнях, які проводилися Харківською обласною федерацією футболу «Кубок Нескорених». У кінці навчального року юні футболісти контрольної та експериментальної групи здавали пропоновані нами тестові завдання, результати, яких повністю підтвердили наші припущення про доцільність введення у систему підготовки висококласних гравців якісного початкового відбору у три етапи.

Аналізуючи середні показники остаточно сформованої експериментальної групи можна сказати, що ці результати кращі у порівняні з середніми показниками не остаточно сформованої експериментальної та контрольної групи і мають достовірні зміни покращення показників у порівнянні з ними $P<0,01$.

Результати комплексного тестування підготовленості юних футболістів ДЮСШ «Волна» (контрольної групи) у кінці 2024 року у порівнянні з показниками річної давнини (n= 18) у педагогічному експерименті мають достовірні зміни у порівнянні з ними P <0,01.

Аналіз тестових іспитів за річний проміжок часу контрольної групи показав, що гарно спланований і постійний навчально-тренувальний процес сприяє росту і достовірним змінам показників фізичної підготовленості у порівнянні з показниками річної давнини.

Результати комплексного тестування підготовленості юних футболістів КЗ «КДЮСШ №13» (експериментальної групи) у кінці 2024 року у порівнянні з показниками річної давнини (n=18) у педагогічному експерименті показав, що гарно спланований, конкурентний, мотиваційний навчально-тренувальний процес сприяє росту і достовірним змінам показників тестових іспитів. Результати порівняльного аналізу тестування підготовленості юних футболістів контрольної та експериментальної групи 2024 – 2025 року (n=12) у педагогічному експерименті показали що футболісти експериментальної групи показали більш високий рівень технічної, фізичної та психофізіологічної підготовленості. Підтвердженням вищесказаного є результати тестування на початку і наприкінці експерименту юних футболістів обох ДЮСШ.

Так, якщо спостерігати динаміку змін тестових показників у обох ДЮСШ на протязі експерименту можна сказати, що вона носить позитивний характер по усім дванадцяти показникам. Середні результати приросту тестових показників експериментальної групи з початку експерименту до його кінця коливаються у межах від 1,68 % до 178,9%. Середні результати приросту тестових показників контрольної групи з початку експерименту до його кінця коливаються у межах від 1,9 до 94,4 %.

На першому етапі початкового відбору з жовтня 2023 року по травень 2024 року середні вихідні показники обох груп контрольної та експериментальної приблизно однакові і не мають достовірної різниці. Але ці показники ми рахували виходячи із суми показників на кількість досліджуваних футболістів. Коли була остаточно сформована експериментальна група, то зміни середніх вихідних показників у остаточно сформованої експериментальної групи на першому етапі були кращими та достовірними у порівняні з показниками контрольної групи на цьому етапі. Якщо провести аналіз конкретно по всіх тестах, то з 12 тестів на цьому етапі тільки приріст у бігу на 30 метрів не є достовірним P>0,05. Уже на цьому етапі почав підтверджуватися наш прогноз, наша гіпотеза про доцільність більш якісного початкового відбору.

Як було раніше сказано, обидві групи на протязі 2023-2024 навчально-тренувального року працювали по однаковим програмам та робочим планам, але вихідні показники комплексного тестування у кінці експерименту виявилися різними. По всім 12-ти показникам юні футболісти експериментальної групи мали кращі результати.

При проведенні порівняльного експерименту у 2025 році було виявлено, що приріст результатів експериментальної групи у порівняні з контрольною склав 14,39%. А у таких показниках, як жонглювання, вистрибування вгору, ЧПРР приріст склав 51,4%, 25,7%, 28,52%., що говорить про те що у експериментальну групи були відібрані більш координовані футболісти з кращою фізичною та психофізіологічною підготовкою.

Висновки. Початковий відбір є важливою й органічною частиною навчально-тренувального процесу, тому що сприяє рішенню основної задачі спортивної підготовки - досягненню високих спортивних результатів. При початковому відборі, при прогнозуванні спортивних здібностей рекомендується орієнтуватися не тільки на вихідний рівень розвитку яких-небудь якостей чи характеристик, але і на темпи приросту спортивних результатів: Результати дослідження підтверджують твердження, що високих і стабільних досягнень у майбутній професійній діяльності юного футболіста з найбільшою вірогідністю можна очікувати при впровадженні у футбольних академіях та дитячо-юнацьких школах якісного трьохетапного початкового відбору, спрямованого на вибір з поміж групи кандидатів найбільш талановитих та обдарованих дітей. Підтвердженням вищесказаного є результати тестування на початку і наприкінці експерименту юних футболістів обох ДЮСШ, та більш високі показники юних футболістів КЗ «КДЮСШ №13» у змаганнях Харківської обласної федерації футболу «Кубку Нескорених» у порівнянні з результатами у цих змаганнях юних футболістів ДЮСШ «Волна» м.Харків. На всіх етапах відбору велике значення має якість самого тренувального процесу. Не тільки його зміст, але і його конкурентна спрямованість, побудова, різноманітність вправ, визначення переможців, його емоційна складова, можливість кожного юного футболіста себе по максимуму проявити. Все це дає можливість тренерам у процесі відбору також побачити ті якості юних футболістів, які не завжди помітні у звичайному тренувальному процесі. Багато перспективних футболістів втрачаються саме на початкових етапах відбору через його недосконаліть.

Перспективи подальших досліджень. Розробка та використання методів відбору в різних ігрових видах спорту.

Література

1. Байрачний, О. В. Пізнавальні здібності як один із критеріїв відбору та орієнтації спортсменів різного віку в ігрових командних видах спорту (наприклад, футбол). Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. №8(181). С. 14-18.
2. Дулібський А. Особливості спортивного відбору на етапі початкової підготовки і спеціалізованого навчання грі в футбол." Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2020. №8. С. 168-177.
3. Дулібський А. В., et al. Відбір до клубної та національної збірних Німеччини в чотирирічних циклах підготовки до змагань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) 2023. №7 (167). С.78-83.
4. Коваль С. С., Журід, С. М., Шаленко, В. В., Шелудько, П. І., Лебедєв, С. І., & Єфременко, А. М. Проблема ранньої спеціалізації у футболі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2024. №6 (179). С. 118-121.
5. Марченко В. Система відбору і спортивної орієнтації юних спортсменів." Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2022. № 1. С. 79-89.

6. Наумець Є.О., Залойло В.В.. Тестування у футболі. The 5th International scientific and practical conference “Innovations and prospects of world science. Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2021. 1109 p.

7. Сірий О., Собко І., Руденко О. Розвиток швидкісно-силових якостей юних футзалістів. Фізична культура, спорт та здоров’я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. Вип. 14 (33). С. 84-90

8. Сапрун С., & Корнієнко С. Методичні аспекти відбору та ранньої ігрової орієнтації юних футболістів з врахуванням їх індивідуальних особливостей. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. 2022. №58. С. 128-134.

9. Тітова Г., В. Бобошко, and С. Можин. "Спортивний відбір на початкових етапах підготовки юних футболістів." Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. 33. С. 96-102.

10. Яворська, Т. Є., & Назарчук, О. А. Сучасні критерії спортивного відбору дітей у футболі. Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи: збірник наукових праць/за заг. ред. СС Вітвіцької, НМ Мирончук, 2013. С. 308-313.

11. Abidin, D. A case study on player selection and team formation in football with machinelearning. Turkish Journal of Electrical Engineering and Computer Sciences. 2021. №29(3). P. 1672-1691.

12. Fortin-Guichard, D. et al. "Predictors of selection into an elite level youth football academy: A longitudinal study." Journal of Sports Sciences. 2022. №40(9). P. 984-999.

13. Khrapach V, Siryi O. Statistical Metric xG in Football and Its Impact on Scoring Performance: a review article. Health Technologies. 2024. №2(3). P. 47-54. https://www.htj1.com/index.php/ht/article/view/224

14. Kozina, Z., Sobko, I., Kozin, S., & Garmash, I. Influence of the use of non-traditional means of restoration of work capacity on the functional condition of young rowers 11-12 years old. Health, Sport, Rehabilitation, 2018, №4(2), P. 52-63. https://doi.org/10.5281/zenodo.1342483

15. Qotimah, K , Rismayadi A., Novian G. Football athlete talent selection using the analytical hierarchy process. Journal of Physical Education & Sport 2024. №25(10). P. 23-31

16. Sobko I, Dovbnia M, Franshchuk V. Mobile games in the training process of football players 5-6 years old. Health Technologies. 2023. №1(3) P. 19-28. https://www.htj1.com/index.php/ht/article/view/68

17. Sobko I.M., Chucha Y.I., Podmaryova I.A., Nagovitsyna O.P., Zhuravloval.M.Application of the video-tutorial "Challenge for Referees" in sports training of young basketball referees for the game season. Health, Sport, Rehabilitation, 2021, 7(1), 42-53. https://hsr-journal.com/index.php/journal/article/view/30/23

18. Vozniuk, T., Shchepotina, N., Koliadych, Y., Lazarenko, N., Ihnatova, O., Baiurko, N. & Chyzhevska, N. Methods of Primary Selection of Young Football Players. Sport Mont, 2021. P.19-23.

Reference

1. Bairachnyi, O. V. (2024). Piznavalni zdibnosti yak odyn iz kryteriiv vidboru ta oriientatsii sportsmeniv riznoho viku v ihrovykh komandnykh vydakh sportu (napryklad, futbol) [Cognitive abilities as one of the criteria for the selection and orientation of athletes of various ages in game team sports (for example, football)] Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. №8(181). C. 14-18 [in Ukrainian].

2. Dulibskyi A. (2020). Osoblyvosti sportyvnoho vidboru na etapi pochatkovoi pidhotovky i spetsializovanoho navchannia hri v futbol." [Peculiarities of sports selection at the stage of initial training and specialized training in the game of football] Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats.. №8. C. 168-177[in Ukrainian].

3. Dulibskyi A. V., et al. (2023). Vidbir do klubnoi ta natsionalnoi zbirnykh Nimechchyny v chotyryrichnykh tsyklakh pidhotovky do zmahan. [Selection for the club and national teams of Germany in four-year cycles of preparation for competitions]. Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova]. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). №7 (167). C.78-83 [in Ukrainian].

4. Koval S. S., Zhurid, S. M., Shalenko, V. V., Sheludko, P. I., Lebediev, S. I., & Yefremenko, A. M. (2024). Problema rannoi spetsializatsii u futboli. [The problem of early specialization in football]. Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova]. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) №6 (179). C. 118-121 [in Ukrainian].

5. Marchenko V. (2022). Systema vidboru i sportyvnoi oriientatsii yunykh sportsmeniv. [The system of selection and sports orientation of young athletes]Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. № 1. C. 79-89 [in Ukrainian].

6. Naumets Ye.O., Zaloilo V.V..(2021). Testuvannia u futboli. [Testing in football.]. The 5th International scientific and practical conference “Innovations and prospects of world science. Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 1109 p.

7. Siryi O., Sobko I., Rudenko O. (2022). Rozvytok shvydkisno-sylovykh yakostei yunykh futzalistiv. [Development of speed and strength qualities of young futsal players]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 14 (33). C. 84-90 [in Ukrainian]

8. Saprun, S., & Korniienko, S. (2022). Metodychni aspekty vidboru ta rannoi ihrovoi oriientatsii yunykh futbolistiv z vrakhuvanniam yikh indyvidualnykh osoblyvostei. [Methodological aspects of selection and early game orientation of young football players, taking into account their individual characteristics]. Naukovyi visnyk Izmailskoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu. №58. C. 128-134 [in Ukrainian].

9. Titova H., V. Boboshko, and S. Mozhyn. (2019). Sportyvnyi vidbir na pochatkovykh etapakh pidhotovky yunykh futbolistiv. [Sports selection at the initial stages of training young football players]. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura 33, 96-102 [in Ukrainian].

10. Yavorska, T. Ye., & Nazarchuk, O. A. (2013). Suchasni kryterii sportyvnoho vidboru ditei u futboli. [Modern criteria for sports selection of children in football]. Mahistratura v umovakh yevrointehratsiinykh protsesiv vyshchoi shkoly: zbirnyk naukovykh prats/za zah. red. SS Vitvitskoi, NM Myronchuk. C. 308-313 [in Ukrainian].

11. Abidin, D. (2021). A case study on player selection and team formation in football with machinelearning. Turkish Journal of Electrical Engineering and Computer Sciences, №29(3), 1672-1691.
12. Fortin-Guichard, D. et al. (2022). Predictors of selection into an elite level youth football academy: A longitudinal study." Journal of Sports Sciences., 40(9), 984-999.
13. Khrapach, V, Siryi, O. (2024). Statistical Metric xG in Football and Its Impact on Scoring Performance: a review article. Health Technologies, 2(3), 47-54. https://www.htj1.com/index.php/ht/article/view/224
14. Kozina, Z., Sobko, I., Kozin, S., & Garmash, I. (2018). Influence of the use of non-traditional means of restoration of work capacity on the functional condition of young rowers 11-12 years old. Health, Sport, Rehabilitation, 4(2), 52-63. https://doi.org/10.5281/zenodo.1342483
15. Qotimah, K, Rismayadi A., Novian G. (2024). Football athlete talent selection using the analytical hierarchy process. Journal of Physical Education & Sport, 25(10), 23-31
16. Sobko, I., Dovbnia, M., Franshchuk, V. (2023). Mobile games in the training process of football players 5-6 years old. Health Technologies, 1(3), 19-28. https://www.htj1.com/index.php/ht/article/view/68
17. Sobko, I.M., Chucha, Y.I., Podmaryova, I.A., Nagovitsyna. O.P., Zhuravloval.M. (2021). Application of the video-tutorial "Challenge for Referees" in sports training of young basketball referees for the game season. Health, Sport, Rehabilitation, 7(1), 42-53. https://hsr-journal.com/index.php/journal/article/view/30/23
18. Vozniuk, T., Shchepotina, N., Koliadych, Y., Lazarenko, N., Ihnatova, O., Baiurko, N. & Chyzhevska, N. (2021). Methods of Primary Selection of Young Football Players. Sport Mont, 19-23.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).39
УДК 796.012.6:378.018.43

Сороколіт Н.С.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-4958-9552
Герасименко С.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0002-8520-9609
Павлів І.Я.
кандидат педагогічних наук, викладач
КЗ ЛОР «Обласний науковий ліцей»
https://orcid.org/0000-0001-6744-3701

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Анотація. *У статті наведено дані ставлення студентів до навчально-тренувальних занять у двох форматах: очному та дистанційному. Метою дослідження було проаналізувати ставлення студентів закладів вищої освіти до дистанційних тренувань в умовах нових соціальних викликів: карантинних обмежень та в умовах воєнного стану. Дослідження базувалося на опитуванні 452 студентів, яке проводилося в шести закладах вищої освіти України. В опитуванні взяли участь студенти усіх курсів. Опитування здійснено в дистанційному форматі за допомогою анкети, укладеної в Google-Form. Усі студенти, заповнюючи форму дали персоналізовану згоду на участь у дослідженні. Результати. Виявлено, що в період карантину та дії воєнного стану дистанційних формат тренувань було запроваджено не в усіх закладах вищої освіти. Лише 32,4 % студентів стверджують, що в період карантинних обмежень були запроваджені дистанційні тренування та 5,9 % опитаних студентів стверджують про дистанційні тренування в умовах воєнного стану. Переважна більшість – 73,4 % опитаних студентів зазначили, що мають можливість тренуватися в реальних спортивних залах чи стадіонах. З них 65,7 % задоволені якістю проведення як очних тренувань. Натомість 63,4 % опитаних студентів задоволені від відвідування дистанційних тренувань. З них 44,5 % зазначили, що дистанційні тренування цілковито відповідають їхнім очікуванням. Проте, 46,6 % респондентів відзначили наявні суттєві зміни у своєму навчально-тренувальному розкладі у зв'язку з карантином/військовими діями. Це вплинуло на періодичність відвідування спортивних гуртків та секцій. Більша частина студентів, а саме 53,1 % студентів тренуються в умовах воєнного стану лише 1–2 рази на тиждень. Висновки. Отже, в умовах нових соціальних викликів у закладах вищої освіти навчально-тренувальний процес студентів здійснено у трьох форматах: лише очному, змішаному та дистанційному. Здійснений аналіз дає можливість стверджувати, що студенти вважають кожний з цих форматів, здебільшого, задовольняє навчально-тренувальні потреби в умовах карантинних обмежень чи воєнного стану.*

Ключові слова*: навчально-тренувальні заняття, дистанційне, очне тренування, студенти, карантин, воєнний стан.*

Nataliya Sorokolit, Svitlana Gerasymenko, Igor Pavliv. Student Training Sessions Under New Social Challenges*.*

The article presents data on students' attitudes toward training sessions in two formats: face-to-face and online. The aim of the study was to analyze the attitudes of higher education students toward online training in the context of new social challenges, including quarantine restrictions and martial law. The study was based on a survey of 452 students conducted in six higher education institutions in Ukraine. Students from all academic years participated in the survey, which was conducted remotely using a questionnaire created in Google Forms. All students provided personalized consent for participation in the study.

Results. *The study revealed that during quarantine restrictions and the period of martial law, online training formats were not implemented in all higher education institutions. Only 32.4% of students reported that online training sessions were introduced during quarantine restrictions, while 5.9% of respondents stated that online training was available during martial law. The majority of students (73.4%) indicated that they had the opportunity to train in real sports halls or stadiums. Among them, 65.7% were satisfied with the quality of face-to-face training sessions. At the same time, 63.4% of surveyed students were satisfied with online training sessions, and 44.5% stated that online training fully met their expectations. However, 46.6% of respondents noted significant changes in their training schedules due to quarantine or military actions, which affected the frequency of attending sports clubs and training sections. A significant portion of students, specifically 53.1%, reported training only 1–2 times per week under martial law conditions.*

Conclusions. *In the context of new social challenges, the training process in higher education institutions has been implemented in three formats: face-to-face, blended, and online. The conducted analysis suggests that students generally consider each of these formats to adequately meet their training needs under quarantine restrictions or martial law conditions.*

Keywords: *training sessions, online training, face-to-face training, students, quarantine, martial law.*

Постановка проблеми. Сучасні умови навчання значно змінилися під впливом різноманітних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, карантинних обмежень та загальної цифровізації освітнього процесу. Постійний стрес, викликаний воєнними діями, пандемією або соціально-економічною нестабільністю, негативно впливає на фізичний та психічний стан студентської молоді. Натомість, регулярні тренувальні заняття сприяють покращенню психоемоційного стану, зниженню рівня тривожності та депресії. Військові дії та карантинні обмеження змусили студентів змінити звичний спосіб життя, а фізичне виховання допомагає підтримувати соціальну взаємодію, навіть у дистанційному форматі.

У зв'язку з цим організація навчально-тренувальних занять для студентів вимагає адаптації та впровадження нових методичних підходів.

Аналіз літературних джерел. З початком запровадження карантинних обмежень, спричинених пандемією захворювання на Covid-19 та повномасштабним воєнним вторгненням росії на територію України вчені активізували наукові дослідження, що спрямовані на дослідження проблем запровадження очного, дистанційного та змішаного форматів навчально-тренувальних занять студентів закладів вищої освіти. Українські науковці досліджували сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти [1; 5; 6; 9] та проблематику формування стресостійкості та педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання під час війни в Україні [2; 11]; особливостей підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту [3] та використання різних моделей змішаного навчання студентів [4]; проблем мотивації студентів до фізичного виховання та її моніторингу до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового стану [7; 10]. Незважаючи на дослідження різних аспектів фізичного виховання студентів в умовах нових соціальних викликів, ми не знайшли наукових досліджень, які би окреслювали думку студентів щодо проведення якості навчально-тренувального процесу в умовах нових соціальних викликів, що дозволило сформулювати мету нашого дослідження.

Мета статті –проаналізувати ставлення студентів закладів вищої освіти до дистанційних тренувань в умовах нових соціальних викликів: карантинних обмежень та в умовах воєнного стану.

Для вирішення мети дослідження здійснено опитування за допомогою Google-form. В опитуванні взяли участь 452 студенти, які навчаються на спеціальності 014 – Середня освіта (фізична культура) та 017 – Фізична культура і спорт із шістьох закладів вищої освіти України: Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Львівського національного університету імені Івана Франка, Дрогобицького державного університету імені Івана Франка, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Державного закладу «Національний університет імені Тараса Шевченка», Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Учасниками опитування були 257 дівчат, що становить 57,0 % та 195 юнаків, що становить 43,0 % від усіх опитаних студентів. Опитано студентів усіх курсів навчання: 377 студентів віком від 18 до 20 років (85,7 %); 42 студенти – від 21 до 23 років (9,5 %); 11 студентів – від 24 до 26 років (2,5 %) та 10 студентів віком понад 26 років (2,3 %).

Виклад основного матеріалу дослідження. Опитування студентів дозволило виявити, що не всіх закладах вищої освіти навчально-тренувальний процес проводився в дистанційному формі. Більшість студентів, а саме 61,7 %, зазначили, що в їхньому університеті тренувальний процес здійснюється лише в очному форматі. Натомість 32,4 % студентів зазначили, що дистанційний формат навчально-тренувальних занять з фізичного виховання було запроваджено й 5,9 % – стверджують, що цей формат триває і донині (рис. 1).

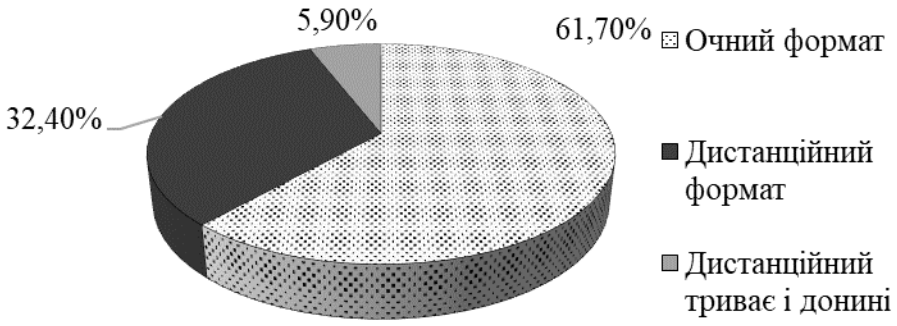


Рис. 1. Запровадження різних форматів для проведення навчально-тренувальних занять

Окрім цього, ми встановили, що в шістьох університетах, де ми проводили соціологічне дослідження, існують три формати проведення навчально-тренувальних занять: очний, дистанційний та змішаний. Проте, 73,4 % студентів мають можливість відвідувати в університеті очні навчально-тренувальні заняття; 7,8 % студентів зазначили, що в університетах є дистанційні й самостійні тренування; 15,1 % опитаних студентів мають можливість відвідувати тренування у змішаному форматі. Разом з тим, ми виявили, що 3,8 % студентів взагалі не відвідують навчально-тренувальних занять.

В результаті опитування встановлено, що студенти здебільшого задоволені навчально-тренувальним процесом, який проводиться в очному форматі та його якість відповідає інтересам та потребами здобувачів вищої освіти. Повністю задоволені 65,7 % опитаних студентів, частково – 26,0 %, не задоволені – 2,0 %. Важко визначитися із відповіддю на це запитання виявилося для 6,3 % студентів (рис. 2).

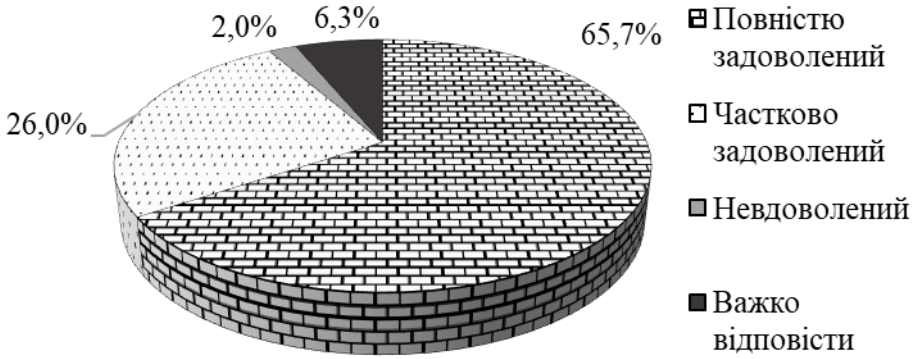


Рис. 2. Ставлення студентів до навчально-тренувального процесу в очному форматі

У зв'язку з цим виникла необхідність поцікавитися думкою студентів щодо якості проведення навчально-тренувальних занять в дистанційному форматі. Більшість студентів – 63,4 % – задоволені якістю навчально-тренувального процесу у дистанційній формі; 25,9 % – частково та 10,7 % висловили повне невдоволення якістю занять у віддаленому форматі.

Однак, лише 44,5 % опитаних студентів зазначили, що дистанційні тренування цілковито відповідають потребам та очікуванням студентів. Ще 25,5 % студентів підтримали частковість задоволення потреб та очікувань. Проте 11,8 % студентів заперечили відсутність взаємозв'язку між умовами дистанційних тренувань та потребами й очікуваннями студентів. Варто зазначити, що значна кількість студентів, а саме 18,3 %, не змогли однозначно визначитися з відповіддю на це запитання.

Результати опитування свідчать, що 46,6 % респондентів відзначили наявні суттєві зміни у своєму навчально-тренувальному розкладі у зв'язку з карантином/військовими діями. Проте, 37,3 % студентів заперечили наявність змін в умовах нових соціальних викликів та 46,6 % студентів зазначили, що зміни є, але вони незначні.

Більша частина студентів, а саме 53,1 % студентів тренуються в умовах воєнного стану 1–2 рази на тиждень; 19,1 % мають навчально-тренувальні заняття щодня. Ще 14,2 % тренуються 3–4 рази на тиждень. Окрім цього, 7,3 % студентів зазначили, що відвідують навчально-тренувальні заняття рідше одного разу на тиждень та 6,2 % взагалі не займаються у спортивних гуртках та секціях (рис. 3).

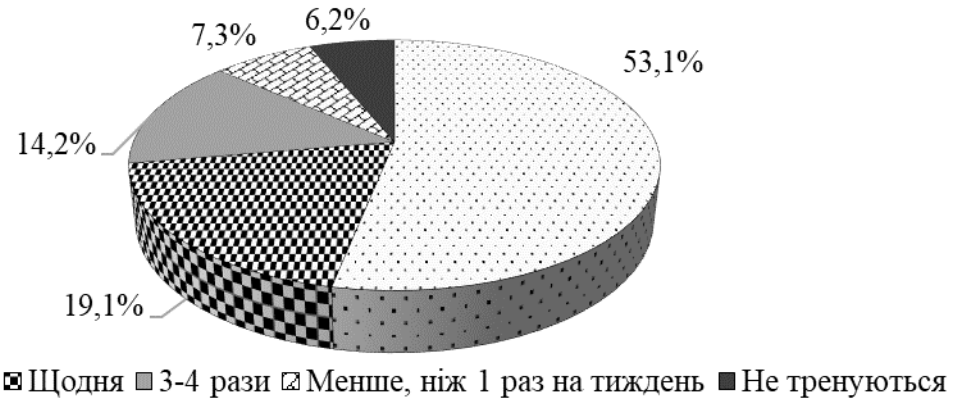


Рис. 3. Показники періодичності тренувань студентів в умовах нових соціальних викликів

Практично половина опитаних студентів – 48,7 % зазначили, що в умовах карантинних обмежень чи воєнного стану якість навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти є доволі високою. Проте, 35,4 % переконані, що якість є середньою та 3,8 % – низькою. Варто зазначити, що 12,1 % опитаних студентів не змогли визначитися із відповіддю на це запитання.

Висновки. Таким чином в умовах нових соціальних викликів у закладах вищої освіти навчально-тренувальний процес студентів здійснено у трьох форматах: лише очному, змішаному та дистанційному. Здійснений аналіз дає можливість стверджувати, що студенти вважають кожний з цих форматів, здебільшого, задовольняє навчально-тренувальні потреби в умовах карантинних обмежень чи воєнного стану.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на виявлення впливу дистанційних тренувань на фізичну та технічну підготовленість студентів в період карантину та в умовах воєнного стану.

Література

1.Бабаджанян В.В. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні / В.В. Бабаджанян, Н.В. Семаль, Н.А. Беседа, Фаріонов В.М., Курій О.В. // Наука і техніка, 2023. – №2(16). С. 167–176. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176

2.Бойко Г.Л. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни / Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., Шарафутдінова С.У. // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.

3.Гулько Т. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану в Україні /Т. Гулько, Л. Рибалко // Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи, 2023. № 2(10). С. 20–27. https://doi.org/10.31499/2706-6258.2(10).2023.290564

4.Даниско О. Prospects of using the didactic models of blended learning in professional education of future physical culture teachers during the war and post-war period / О. Даниско, О. Корносенко //SWorldJournal, 2022. № 3(13-03). С. 20–27. https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-13-03-024

5.Забіяко Ю.О Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану / Забіяко Ю.О. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**.** Київ, 2023. Вип. 2(160). С. 114–118. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24

6.Кучерявий О. Дистанційне навчання в системі вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту / О. Кучерявий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2018. № 3(128). С. 120–126. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.120-125

7.Марченко О. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану /О. Марченко, М. Бричук, М. Дєдух // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2022. № 3. С. 44–50. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50

8.Митчик О.П. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності /Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Мороз М.С. // Академічні студії. Серія «Педагогіка», 2023. –№ 1. – С. 110–115. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16

9.Орленко Н.А. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні / І.В. Скидан, С.П. Гейченко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. – Національний авіаційний університет. – Київ, 2022. – С. 68–70.

10. Рогаль І.В. Моніторинг рівня мотивації студентів ЗВО до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового стану в Україні /Рогаль І.В., Столярик В.А., Чхань А.А., Шкондя В.В // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**.** Київ, 2024. Вип. 2(174). – С.163 – 166. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).35

11. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану /В. Стадник // Інноватика у вихованні, 2022. Вип. 16. С. 132–139. DOI: https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488

12. Стрельникова Є. Засоби індивідуальної підготовки волейболісток у надзвичайних умовах сучасності / Є. Стрельникова, С. Захарова // Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. ст. за результатами ІІ наук.-практ. конф., присвяч. 300-річчю з дня народження Г. С. Сковороди, Харків, 27–28 жовт. 2022 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: Ю. Бойчук (голов. ред) та ін.]. Харків : [б. в.], 2022. С. 118–125.

Reference

1.Babajanian, V. V., Semal, N. V., Beseda, N. A., Farionov, V. M., & Kurii, O. V. (2023). Current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine. Nauka i Tekhnika, (2)16, 167–176. https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176

2.Boiko, H. L., Kozlova, T. H., & Sharafutdinova, S. U. (2022). Achieving the effect of compliance with physical activity norms and formation of stress resistance in higher education seekers in the conditions of the Russian-Ukrainian war. In Physical Education in the Context of Modern Education: Abstracts of the XVII International Scientific and Methodological Conference (pp. 17–19). National Aviation University, Kyiv.

3.Hulko, T., & Rybalko, L. (2023). Professional training of future physical education and sports specialists in the conditions of martial law in Ukraine. Psychological and Pedagogical Problems of the Modern School, (2)10, 20–27. https://doi.org/10.31499/2706-6258.2(10).2023.290564

4.Danysko, O., & Kornoshenko, O. (2022). Prospects of using the didactic models of blended learning in professional education of future physical culture teachers during the war and post-war period. SW orld Journal, (3)13-03, 20–27. https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-13-03-024

5.Zabiako, Yu. O. (2023). Distance learning in physical education under martial law conditions. Scientific Bulletin of NPU named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), (2)160, 114–118. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24

6.Kucheriavyi, O. (2018). Distance learning in higher education in the field of physical culture and sports. Theory and Methods of Physical Education and Sports, (3)128, 120–126. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.120-125

7.Marchenko, O., Brychuk, M., & Diedukh, M. (2022). Peculiarities of students' motivation for independent physical activity under martial law conditions. Theory and Methods of Physical Education and Sports, (3), 44–50. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50

8.Mytchyk, O. P., Tarasiuk, V. Y., & Moroz, M. S. (2023). Physical education of students in conditions of limited motor activity. Academic Studies. Series "Pedagogy", (1), 110–115. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16

9.Orlenko, N. A., Skidan, I. V., & Heichenko, S. P. (2022). Physical education of students in higher education institutions during military actions in Ukraine. In Physical Education in the Context of Modern Education: Abstracts of the XVII International Scientific and Methodological Conference (pp. 68–70). National Aviation University, Kyiv.

10. Rohal, I. V., Stolyaryk, V. A., Chkhani, A. A., & Shkondya, V. V. (2024). Monitoring the level of motivation of higher education students for various types of physical activity under martial law in Ukraine. Scientific Bulletin of NPU named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), (2)174, 163–166. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).35

11. Stadnyk, V. (2022). Pedagogical foundations of psychological support for the process of physical education of higher education seekers under martial law conditions. Innovatika u Vykhovanni, (16), 132–139. https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488

12. Strelnikova, Ye., & Zakharova, S. (2022). Means of individual training of volleyball players in extreme modern conditions. In Physical Culture and Sports: Challenges of Modernity: Collection of Articles from the II Scientific and Practical Conference Dedicated to the 300th Anniversary of the Birth of H. S. Skovoroda (pp. 118–125). H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).40
УДК 796.012.6:378.018.43]:796.011.3

Сороколіт Н.С.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-4958-9552
Надім'янова Т. В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти,
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0002-4330-304X
Логвиненко О.Б.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м.Дрогобич
https://orcid.org/0000-0001-6417-7006

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНИХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНУ ТА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

В статті розглядаються питання ставлення студентів закладів вищої освіти до дистанційних навчально-тренувальних занять та їхнього впливу на фізичну та технічну підготовленість у сучасних умовах. Метою цього дослідження є дослідити вплив дистанційних тренувань на фізичну та технічну підготовленість студентів.

Здійснено опитування 452 студентів шести закладах вищої освіти України. В опитуванні взяли участь студенти усіх курсів та різної статі. Опитування здійснено в дистанційному форматі за допомогою анкети, укладеної в Google-Form. Усі студенти, заповнюючи форму, дали персоналізовану згоду на участь у дослідженні. Результати опитування дали можливість встановити рейтинг важливості підготовок у дистанційному форматі. Найважливішою, на думку студентів є фізична підготовка. Так вважають 64,2 % опитаних студентів. Далі за рейтингом – психологічна підготовка – 13,8 % студентів; потім – технічна – 12,2 % та 4,9 % – тактична. Окрім цього, 4,9 % студентів переконані, що для досягнення високих спортивних результатів важливими є усі види підготовок.

В результаті проведеного дослідження встановлено, що 41,0 % студентів окреслили ефективні чинники, які позитивно впливають на визначені види підготовки студентів, серед яких: якість відеоматеріалів та інструкцій, які зрозуміло, детально та доступно демонструють технічні прийоми; якісний зворотний зв'язок від викладача; індивідуалізація тренувального процесу; наявність технічних засобів; мотивація до самостійного навчання; регулярність проведення навчально-тренувальних занять. Окрім цього, 33,0 % опитаних студентів зазначили, що дистанційні тренування мають негативний вплив на фізичну та технічну підготовленість студентів та визначили низку причин такого ставлення – обмежені можливості корекції помилок в режимі реального часу через відсутність безпосередньої допомоги тренера під час виконання вправ; формат подання матеріалу – інтерактивні завдання, тестування чи відео-презентації, які не лише допомагають, а й ускладнюють розуміння та виконання технічних прийомів. Отже, внаслідок проведеного дослідження виявлено як позитивний, так і негативний вплив дистанційних навчально-тренувальних занять на фізичну та технічну підготовленість студентів закладів вищої освіти. Виокремлено переваги проведення дистанційних тренувань в умовах воєнного стану та недоліки проведення навчально-тренувальних занять у такому форматі.

***Ключові слова**: навчально-тренувальні заняття, дистанційне, студенти, воєнний стан.*

Nataliya Sorokolit, Tetiana Nadimyanova, Oleksandr Lohvynenko. The Impact of Remote Educational and Training Sessions on the Physical and Technical Preparedness of Students.

This article explores the attitudes of students at higher education institutions towards distance-based educational and training sessions, as well as their impact on physical and technical preparedness under current conditions. The aim of this study is to examine the influence of remote training formats on the physical and technical preparedness of students.

A survey was conducted involving 452 students from six higher education institutions in Ukraine. Participants represented all academic years and included individuals of different genders. The survey was administered remotely using a questionnaire developed via Google Forms. All participants provided informed consent prior to their involvement in the research.

The survey results allowed for the identification of the most important types of preparedness in the distance training format. According to 64.2% of respondents, physical preparedness was considered the most significant. Psychological preparedness ranked second (13.8%), followed by technical preparedness (12.2%), and tactical preparedness (4.9%). Additionally, 4.9% of students believed that all types of preparedness are equally important for achieving high athletic performance.

The study revealed that 41.0% of students identified effective factors that positively influence various types of preparedness in the distance format. These include: the quality of video materials and instructions that clearly and accessibly

demonstrate technical elements; meaningful and timely feedback from instructors; individualization of the training process; availability of technical tools; motivation for self-directed learning; and regularity of educational and training sessions.

However, 33.0% of respondents indicated that remote training negatively affects physical and technical preparedness. They cited several reasons for this perspective, including limited opportunities for real-time error correction due to the absence of direct trainer support during exercise performance, and the format of the material presentation—interactive tasks, testing, or video presentations—which can sometimes complicate comprehension and execution of technical elements.

In conclusion, the study highlights both the positive and negative impacts of distance-based educational and training sessions on the physical and technical preparedness of students in higher education institutions. It also outlines the advantages of conducting remote training under martial law conditions, as well as the limitations of such an approach.

Keywords: *educational and training sessions, distance learning, students, martial law.*

Постановка проблеми. Сучасні умови функціонування закладів вищої освіти в Україні вимагають адаптації освітнього процесу до нових викликів, спричинених воєнним станом. Обмеження в доступі до спортивної інфраструктури, вимушене переміщення студентів, а також необхідність дотримання безпекових вимог зумовили широке впровадження дистанційної форми організації навчально-тренувальних занять. Водночас фізична та технічна підготовленість студентів, особливо тих, хто здобуває освіту у сфері фізичного культури та спорту, є ключовими чинниками їх професійного становлення.

У зв'язку з цим постає необхідність глибшого аналізу ефективності дистанційного формату навчально-тренувальної діяльності, визначення його переваг, ризиків та впливу на рівень сформованості фізичних і технічних умінь студентів. Актуальність теми зумовлена потребою в розробленні адаптивних підходів до організації освітнього процесу в екстремальних умовах, збереженням якості професійної підготовки та забезпеченням умов для подальшого розвитку студентської молоді в галузі фізичної культури та спорту.

Аналіз літературних джерел. Здійснений аналіз та узагальнення літературних джерел дає можливість констатувати, що питання занять зі студентами в дистанційному форматі упродовж дії воєнного стану широко представлено в наукових дослідженнях українських учених, які зосереджували свою увагу на різних аспектах навчально-тренувального процесу в умовах сьогодення: організації фізичного виховання студентів в умовах війни [1; 2; 6; 7]; сучасних викликів модернізації системи фізичного виховання студентської молоді [11]; значення участі студентів у спортивних змаганнях в умовах війни [12]; проблем дистанційного формату навчального процесу студентів з фізичної культури [8; 9; 13; 14]; проблем студентського спорту та пошуку шляхів їх вирішення в умовах сьогодення [10; 15]; проблем залучення студентів до спортивної діяльності в умовах воєнного стану [16]; дослідження рівня рухової активності студентів в умовах воєнного стану [4; 5]; ставлення студентської молоді до кризових явищ [3]. Проте, ми не знайшли в літературних джерелах наукових досліджень, які би досліджували думку студентської молоді про вплив дистанційних навчально-тренувальних занять на фізичну та технічну підготовленість в умовах російсько-української війни, що дає нам підстави стверджувати про актуальність дослідження.

Мета статті – дослідити вплив дистанційних тренувань на фізичну та технічну підготовленість студентів.

Для вирішення мети дослідження здійснено опитування за допомогою Google-form. В опитуванні взяли участь 452 студенти, які навчаються на спеціальності 014 – Середня освіта (фізична культура) та 017 – Фізична культура і спорт із шістьох закладів вищої освіти України: Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Львівського національного університету імені Івана Франка, Дрогобицького державного університету імені Івана Франка, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Державного закладу «Національний університет імені Тараса Шевченка», Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Учасниками опитування були 257 дівчат, що становить 57,0 % та 195 юнаків, що становить 43,0 % від усіх опитаних студентів. Опитано студентів усіх курсів навчання: 377 студентів віком від 18 до 20 років (85,7 %); 42 студенти – від 21 до 23 років (9,5 %); 11 студентів – від 24 до 26 років (2,5 %) та 10 студентів віком понад 26 років (2,3 %).

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати опитування свідчать, що найбільш важливими видами підготовки у навчально-тренувальних заняттях, які сприяють успіху у спорті, є фізична, технічна, тактична та психологічна. Проте із зазначених видів підготовки в умовах воєнного стану чи карантини, студенти обрали фізичну підготовку. Так висловилися 64,2 %. Далі за рейтингом – психологічна підготовка – 13,8 % студентів; потім – технічна – 12,2 % та 4,9 % – тактична. Окрім цього, 4,9 % студентів переконані, що для досягнення високих спортивних результатів важливими є усі види підготовок (рис. 1).

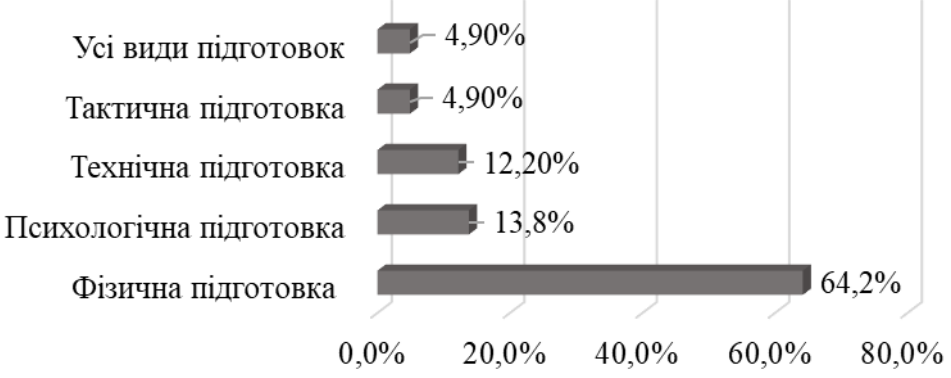


Рис. 1. Рейтинг важливості підготовки у дистанційних тренуваннях студентів,%

Незважаючи на високу позицію фізичної підготовки в рейтингу, дещо дивними для нас виявилися відповіді студентів щодо впливу навчально-тренувальних занять у дистанційному форматі в умовах карантину та воєнного стану на фізичну підготовленість. Трохи менше половини опитаних студентів – 44,2 % зазначили, що саме таке тренування позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості. Ми можемо пов'язати це з тим, що в дистанційному форматі найлегше виконувати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей. Також 33,0 % студентів вважають, що дистанційні тренування добре впливають на їхній рівень фізичної підготовленості. Проте, виявлено, що 20,6 % опитаних студентів вважають цей вплив задовільним. Про негативний вплив подібного формату тренувань зазначили 2,2 % опитаних студентів (рис. 2).

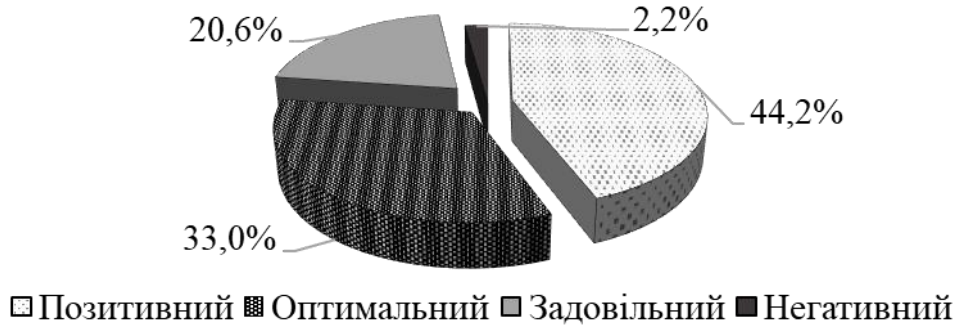


Рис. 2. Вплив дистанційних тренувань на фізичну підготовленість студентів,%

Щодо технічної підготовленості, то вплив дистанційних тренувань на якість оволодіння технічними навичками позитивним вважають 41,0 % опитаних студентів. Ще 33,9 % студентів визначили вплив як оптимальний та 23,1 % студентів вважають задовільним і 2,0 % – негативним (рис. 3).

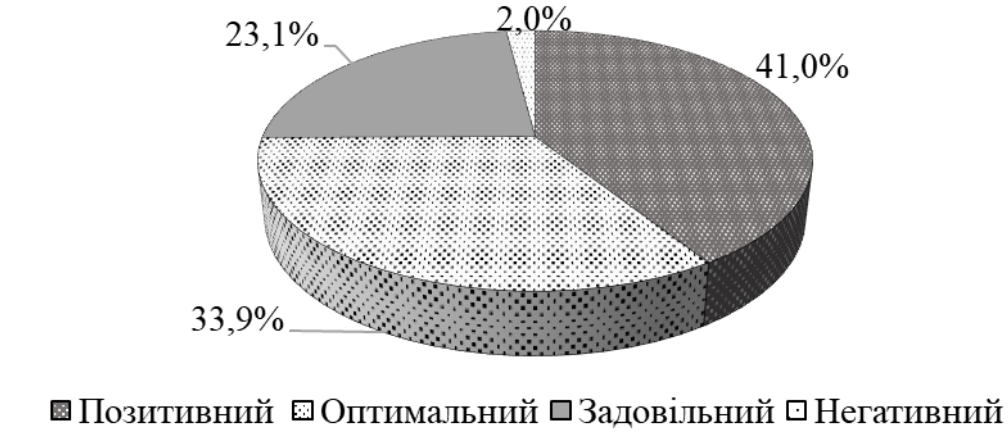


Рис. 3. Вплив дистанційних тренувань на технічну підготовленість студентів,%

Вважаємо, що основними чинниками для визначення позитивного ставлення студентів можуть бути:

1. Якість відеоматеріалів та інструкцій, які зрозуміло, детально та доступно демонструють технічні прийоми. В такий спосіб студенти можуть більш якісно проаналізувати етапи виконання технічного елемента в будь-якому виді спорту.
2. Зворотний зв'язок від викладача. Оскільки викладач спостерігає за виконанням імітації чи реального виконання технічного елементу через екран монітору і поле зору одночасно попадають усі студенти, то оперативність та обґрунтованість коментарів щодо правильності виконання вправ є набагато вищою, ніж в умовах спортивної зали.
3. Індивідуалізація тренувального процесу – під час онлайн-тренування студенти мають можливість отримати персональні рекомендацій з урахуванням рівня їхньої підготовленості.
4. Наявність технічних засобів – онлайн-тренування дають можливість доступу до необхідного обладнання (відеокамери, програмного забезпечення для аналізу рухів тощо). А це, в свою чергу сприяє більш якісному розумінню виконання технічних елементів.
5. Мотивація до самостійного навчання. Внаслідок онлайн-тренування студенти матимуть бажання самостійно працювати над вдосконаленням технічних навичок і не стануть об'єктом булінгу за неякісне виконання технічних елементів для своїх одногрупників.
6. Регулярність тренувань – систематичність занять впливає на засвоєння технічних навичок.

Незважаючи на певні переваги дистанційного формату навчально-тренувальних занять, можна виокремити і негативні чинники, які погіршують якість виконання технічних елементів у будь-якому виді спорту. Це можуть бути обмежені можливості корекції помилок в режимі реального часу через відсутність безпосередньої допомоги тренера під час виконання вправ. Також формат подання матеріалу – інтерактивні завдання, тестування чи відео-презентації, які не лише допомагають, а й ускладнюють розуміння технічних прийомів.

Висновки. Отже, внаслідок проведеного дослідження виявлено як позитивний, так і негативний вплив дистанційних навчально-тренувальних занять на фізичну та технічну підготовленість студентів закладів вищої освіти. Виокремлено переваги проведення дистанційних тренувань в умовах воєнного стану та недоліки проведення навчально-тренувальних занять у такому форматі.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження впливу дистанційних навчально-тренувальних занять на тактичну та психологічну підготовленість здобувачів закладів вищої освіти.

Література

1. Адєєва О. Організація фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах військового стану / Адєєва О., Соколов В., Єфімов Г., Чєбан В. // Trands in the Development of quality training of future specialists: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. конф. (21 – 24 травня 2024). Осло, Норвегія, 2024. С. 178–181.

2. Бабаджанян В.В. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні / В.В. Бабаджанян, Н.В. Семаль, Н.А. Беседа, Фаріонов В.М., Курій О.В. // Наука і техніка, 2023. – №2(16). – С. 167–176. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176

3. Бишевець Н. Ставлення студентської молоді до кризових явищ / Н. Бишевець, Н. Гончарова // Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, 16 вересня 2022 року. К., 2022. С. 106–107.

4. Бойко Г.Л. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни / Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., Шарафутдінова С.У. // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.

5. Бричук М. С. Заняття руховою активністю студентської молоді під час дії воєнного стану / Бричук М.С., Дєдух М.О. // Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, 16 вересня 2022 року. – К., 2022. – С. 108–109.

6. Гавришко С. Г. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО / С. Г. Гавришко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту 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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Вип. 8 (168). – С. 29–32.

7. Денисенко А. О. Деякі особливості організації студентського дозвілля в умовах воєнного стану /А. О. Денисенко // Освіта дорослих: світові тенденції, українські реалії та перспективи : зб. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 13–14 черв. 2024 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: А. В. Боярська-Хоменко, В. М. Білик, С. О. Васильєва та ін. Харків, 2024. С. 177–180.

8. Забіяко Ю.О Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану / Забіяко Ю.О. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2023. – Вип. 2(160). – С. 114–118. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24

9. Кисельов В. Організація та проведення студентського дозвілля в умовах дистанційного навчання / В. Кисельов, Д. Балашов // Освіта. Інноватика. Практика, 2023. № 11(5). С. 26–30. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-004

10. Кожокар М. Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізичної культури у закладах вищої освіти в умовах сьогодення / М. Кожокар, М. Осадець, С. Первухіна // Молодий вчений, 2023. № 12(124). С. 50–53. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-35

11. Корягін В. Сучасні виклики модернізації у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти / В. Корягін, О. Блавт //Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2020. – С. 93–97.

12. Крушинська Н. Значимість участі в спортивних заходах для учасників бойових дій / Н. Крушинська, І. Когут // Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, 16 вересня 2022 року. К., 2022. С. 15–16.

13. Кучерявий О. Дистанційне навчання в системі вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту / О. Кучерявий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2018. № 3(128). С. 120–126. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.120-125

14. Нагорна В. О. Проблеми дистанційного навчання у сфері фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану в Україні / В. О. Нагорна, А. О. Митько, Є. В. Качарова // Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матер. VI Всеукр. наук. електр. конф., 26 жовтня 2023 р. Київ, 2023. С. 123–125.

15. Нестеров А. Студентський спорт в сучасних умовах: проблеми та шляхи їх вирішення / А. Нестеров // Наукові тренди постіндустріального суспільства: зб. наук. пр. з матер. VI Міжнар. наук. конф., м. Івано-Франківськ, 26 квітня, 2024 р. / Міжнар. центр наук. досл. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 265–267.

16. Темченко В. Порівняльний аналіз залучення студентської молоді до занять спортивними іграми під час воєнного стану / Темченко В., Коленченко А., Коник Г., Чупир К., Сіренко Р. // Спортивні ігри. Харків, 2025. № 1 (35). С. 49–58. https://doi.org/10.15391/si.2025-1.06

References

1.Adieieva, O., Sokolov, V., Yefimov, H., & Cheban, V. (2024). *Organization of physical education for higher education students under martial law. In Trends in the development of quality training of future specialists: Proceedings of the XX International scientific and practical conference,* pp. 178–181), Oslo, Norway.

2.Babadzhanian, V. V., Semal, N. V., Beseda, N. A., Farionov, V. M., & Kurii, O. V. (2023). Current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine. *Science and Technology, 2(16),* 167–176. https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176

3.Byshevets, N., & Honcharova, N. (2022). Attitudes of student youth to crisis phenomena. In *Youth and the Olympic movement: Abstracts of the XV International conference of young scientists*, pp. 106–107. Kyiv, Ukraine.

4.Boiko, H. L., Kozlova, T. H., & Sharafutdinova, S. U. (2022). Achieving the effect of compliance with physical activity norms and stress resistance formation in higher education students during the Russian-Ukrainian war. In *Physical education in the context of modern education: Proceedings of the XVII International scientific and methodological conference*, pp. 17–19, National Aviation University, Kyiv.

5.Brychuk, M. S., & Diedukh, M. O. (2022). Physical activity among student youth during martial law. In *Youth and the Olympic movement: Abstracts of the XV International conference of young scientists*, pp. 108–109, Kyiv, Ukraine.

6.Havryshko, S. H. (2023). The modern system of physical education in higher education institutions. *Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 8(168),* 29–32.

7.Denysenko, A. O. (2024). Some features of student leisure organization under martial law. In *Adult education: Global trends, Ukrainian realities, and prospects. Proceedings of the III International scientific and practical conference,* pp. 177–180. H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv.

8.Zabiako, Yu. O. (2023). Distance learning in physical education under martial law. *Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 2(160),* 114–118. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24

9.Kyseliov, V., & Balashov, D. (2023). Organization and implementation of student leisure in distance learning conditions. *Education. Innovation. Practice, 11(5),* 26–30. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-004

10. Kozhokar, M., Osadets, M., & Pervukhina, S. (2023). Analysis of the state and prospects for the development of the physical education system in higher education institutions under current conditions. *Young Scientist, 12(124),* 50–53. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-35

11. Koriagin, V., & Blavt, O. (2020). Modern challenges in the modernization of physical education for students of higher education institutions. In *Topical problems of physical education of various population groups*, pp. 93–97.

12. Krushynska, N., & Kohut, I. (2022). Importance of participation in sports events for combatants. In *Youth and the Olympic movement: Abstracts of the XV International conference of young scientists*, pp. 15–16. Kyiv, Ukraine.

13. Kucheriavyi, O. (2018). Distance learning in higher education in the field of physical education and sports. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, *3(128)*, 120–126. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.120-125

14. Nahorna, V. O., Mytko, A. O., & Kacharova, Ye. V. (2023, October 26). Problems of distance learning in the field of physical education and sports under martial law in Ukraine. In *Topical issues of psychological and pedagogical support and development of sports activity subjects: Proceedings of the VI All-Ukrainian scientific e-conference,* pp. 123–125. Kyiv, Ukraine.

15. Nesterov, A. (2024, April 26). Student sports in modern conditions: Problems and solutions. In *Scientific trends of the post-industrial society: Proceedings of the VI International scientific conference,* pp. 265–267. Vinnytsia: UkrLogos Group.

16. Temchenko, V., Kolenchenko, A., Konyk, H., Chupyr, K., & Sirenko, R. (2025). Comparative analysis of student youth involvement in sports games during martial law. *Sports Games, 1(35),* 49–58. https://doi.org/10.15391/si.2025-1.06

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).41
УДК 796.011:378.147:613.7

Тищенко В.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-9540-9612
Товстоп'ятко Ф. Ф.
кандидат філософських наук, доцент
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-4708-5916
Коваленко Ю.О.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0827-9371

ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧИЙ ВЕКТОР ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ВІД НАЦІОНАЛЬНИХ СТАНДАРТІВ ДО ГЛОБАЛЬНИХ ТРЕНДІВ

У статті обґрунтовано сучасні підходи до вдосконалення професійної підготовки фахівців фізичної культури на основі інтеграції wellness-філософії, глобальних стратегій розвитку фізичної активності та національних освітніх стандартів. Проаналізовано зміст освітньо-професійної програми «Фізичне виховання», розробленої відповідно до вимог Стандарту вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (2025), яка спрямована на формування інтегральної, загальних та спеціальних компетентностей здобувачів. Розкрито роль wellness-орієнтованих технологій у забезпеченні комплексного фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, обґрунтовано необхідність їх інтеграції в освітній процес. Підкреслено відповідність програми стратегічним

орієнтирам Всесвітньої організації охорони здоров'я, зокрема Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030, що визначає фізичну активність як ключовий детермінант сталого розвитку суспільства. Особливу увагу приділено застосуванню сучасних цифрових технологій, онлайн-платформ і мобільних додатків для оптимізації навчального процесу та моніторингу фізичної активності студентів. Висвітлено потенціал програми щодо підготовки вчителів фізичної культури, інструкторів, методистів, керівників фізичного виховання та викладачів закладів вищої освіти. Окреслено напрями подальших досліджень, пов'язані з адаптацією wellness-підходів для різних вікових груп, розробкою індексів ефективності оздоровчих програм та розширенням можливостей цифрового супроводу фізичної активності в освіті. Стаття має науково-методичну цінність для вдосконалення освітніх програм, розробки новітніх оздоровчих технологій та популяризації здорового способу життя серед населення.

Ключові слова: *фізичне виховання, wellness-філософія, програмні результати навчання, магістр, психолого-педагогічні напрями, фізична активність, здоров'язбережувальні технології, сталий розвиток, освіта.*

Tyshchenko Valeria, Tovstopyatko Fedir, Kovalenko Yulia, Educational and wellness vector of physical culture specialists' training: from national standards to global trends. *The article substantiates modern approaches to improving the professional training of physical culture specialists based on the integration of wellness philosophy, global strategies for physical activity development, and national educational standards. The content of the educational and professional program "Physical Education", developed in accordance with the Higher Education Standard of Ukraine for the specialty 017 "Physical Culture and Sports" (2025), is analyzed. The program aims at the formation of integral, general, and special competencies of students. The role of wellness-oriented technologies in ensuring the comprehensive physical, mental, and social well-being of individuals is revealed, and the necessity of their integration into the educational process is substantiated. The compliance of the program with the strategic guidelines of the World Health Organization, particularly the Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030, which identifies physical activity as a key determinant of sustainable societal development, is emphasized. Special attention is paid to the application of modern digital technologies, online platforms, and mobile applications for optimizing the educational process and monitoring students' physical activity. The potential of the program in training physical education teachers, instructors, methodologists, heads of physical education departments, and lecturers of higher education institutions is highlighted. Future research directions are outlined, focusing on adapting wellness approaches for different age groups, developing indices for assessing the effectiveness of wellness programs, and expanding the possibilities of digital support for physical activity in education. The article possesses scientific and methodological value for improving educational programs, developing innovative wellness technologies, and promoting a healthy lifestyle among the population.*

Keywords: *physical education, wellness philosophy, learning outcomes, Master's degree holder, psychological and pedagogical approaches, physical activity, health-saving technologies, sustainable development, education.*

Постановка проблеми. У контексті сучасних суспільних трансформацій та зміни акцентів державної політики у сфері фізичної культури і спорту, освітня програма «Фізичне виховання» демонструє розширені можливості для професійної самореалізації випускників, орієнтуючись на інтеграцію фізкультурно-оздоровчої, педагогічної та реабілітаційної діяльності. Поряд із програмами, що зосереджені на підготовці спортсменів високих досягнень та тренерських кадрів, освітня програма «Фізичне виховання» відповідає нагальним потребам суспільства у фахівцях, здатних розвивати фізичну активність серед широких верств населення, сприяти зміцненню громадського здоров'я та формувати здоров'язбережувальні практики. В умовах трансформації суспільних запитів особливої актуальності набуває оновлення підходів до підготовки фахівців фізичної культури відповідно до програмних результатів навчання (ПРН), які орієнтовані на формування компетентностей у галузі здоров'язбереження, фізичної активності тощо.

У структурі освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» чітко систематизовано компетентнісний підхід відповідно до вимог Стандарту вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня. Зокрема, програмою передбачено формування: однієї інтегральної компетентності (ІК), що відображає здатність здобувача розв'язувати комплексні задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту; дев'яти загальних компетентностей (ЗК), серед яких визначальними є здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації, генерування інноваційних ідей, адаптації до нових умов діяльності, управління проєктами, соціальної відповідальності та доброчесності; тринадцяти спеціальних (фахових) компетентностей (СК), що забезпечують професійну готовність здобувачів до розробки та реалізації інноваційних проєктів у фізичній культурі і спорті, здійснення науково-педагогічної діяльності, впровадження wellness-технологій, проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, а також організації оздоровчого туризму і застосування сучасних інструментів менеджменту у сфері фізичної культури.

У контексті вдосконалення професійної підготовки фахівців фізичної культури важливою складовою є методологія психолого-педагогічної підготовки у фізичному вихованні та спорті. Вона спрямована на розвиток особистісних якостей здобувачів освіти, формування професійно значущих мотиваційних установок, навичок саморегуляції, рефлексії, ефективної комунікації та педагогічної майстерності. Особливу увагу приділяється створенню умов для інтеграції психолого-педагогічних знань у практичну діяльність майбутніх фахівців через моделювання реальних професійних ситуацій.

Формування компетентностей здійснюється на основі гармонійного поєднання теоретичних знань, практичних навичок та ціннісних установок, спрямованих на розвиток фізичної активності населення, зміцнення громадського здоров'я та впровадження інноваційних wellness-орієнтованих практик у фізичному вихованні. Отже, освітньо-професійна програма «Фізичне виховання» забезпечує всебічну підготовку фахівців, здатних ефективно діяти в умовах сучасного освітнього і соціокультурного простору.

Освітньо-професійна програма «Фізичне виховання» спрямована на підготовку висококваліфікованих фахівців у галузі фізичної культури і спорту, здатних здійснювати професійну діяльність у різних сферах освітньої, оздоровчої, реабілітаційної та спортивної практики. Цільовою аудиторією програми є здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти, які прагнуть реалізувати себе у професійній діяльності на посадах: вчителя фізичної культури у закладах загальної середньої освіти та спеціалізованих навчальних закладах; інструктора з фізичної культури у закладах дошкільної освіти, реабілітаційних установах, спортивно-оздоровчих комплексах; керівника фізичного виховання у закладах професійної (професійно-технічної) освіти; методиста з фізичної культури в освітніх установах, державних органах, фізкультурно-спортивних організаціях; інструктора-методиста з фізичної культури та спорту у фітнес-центрах, клубах здоров'я, оздоровчих і рекреаційних установах; викладача фізичного виховання у закладах вищої освіти, що здійснюють підготовку фахівців у сфері освіти, фізичної культури та спорту.

Важливим стратегічним вектором розвитку освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» є інтеграція сучасних цифрових технологій у процес професійної підготовки здобувачів. Зокрема, акцент робиться на використанні цифрових платформ для моніторингу фізичної активності, онлайн-програм з wellness-тренувань, фітнес-менеджменту та реабілітації, а також мобільних застосунків для планування й оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Використання цифрових технологій дозволяє забезпечити індивідуалізацію навчання, розвиток цифрової компетентності здобувачів, оперативний моніторинг фізичного стану, формування навичок застосування інноваційних засобів у сфері фізичної культури і здоров'я.

Програма також готує фахівців, здатних до науково-педагогічної діяльності, розробки освітніх і оздоровчих програм, впровадження wellness-орієнтованих технологій і просування фізичної активності як стратегії сталого розвитку суспільства.

Мета дослідження – обґрунтувати концептуальні особливості підготовки здобувачів за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт із галузі знань А Освіта в умовах трансформації національної і глобальної стратегії розвитку фізичної культури та здоров'я населення.

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» в контексті сучасних тенденцій розвитку фізичної культури і оздоровчої діяльності.

Предмет дослідження – концептуальні та технологічні особливості реалізації освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» другого (магістерського) рівня вищої освіти із застосуванням wellness-філософії та інтеграції національних і міжнародних стратегічних орієнтирів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів; системний аналіз освітніх програм; порівняльний аналіз; узагальнення кращого міжнародного і національного досвіду.

Наукова новизна дослідження. Уперше обґрунтовано системну інтеграцію положень wellness-філософії, глобальної стратегії ВООЗ щодо фізичної активності та національних програм розвитку фізичної культури у зміст професійної підготовки фахівців спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Розкрито мультифункціональний потенціал освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» у забезпеченні сталого розвитку фізичної активності населення як основи суспільного благополуччя.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути використані при розробці і реалізації освітньо-професійних програм з фізичної культури, вдосконаленні системи підготовки фахівців фізичного виховання, оздоровчої та реабілітаційної діяльності, а також при плануванні комплексних заходів із розвитку фізичної активності серед різних соціальних груп населення відповідно до сучасних державних і міжнародних стратегій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підготовка здобувачів за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання» здійснюється відповідно до вимог чинних нормативно-правових актів України, зокрема Закону України «Про вищу освіту» [1], Стандарту вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня [5] та положень Національної рамки кваліфікацій України.Відповідно до цих документів, формування професійних компетентностей і програмних результатів навчання (ПРН) орієнтоване на забезпечення розвитку фізичної активності, впровадження wellness-технологій, реалізацію здоров'язбережувальних практик та сприяння сталому розвитку суспільства.

У межах сучасної парадигми розвитку вищої освіти, що орієнтується на формування високого рівня мультифункціональної готовності здобувачів до професійної самореалізації в умовах динамічних суспільних трансформацій, ОПП «Фізичне виховання» демонструє суттєві методологічні та практико-орієнтовані переваги у порівнянні з іншими.

Підготовка здобувачів за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт із галузі знань А Освіта має інтегративний характер, оскільки спрямована на розвиток широкого спектру компетентностей у галузі фізичного виховання, оздоровчої діяльності, фізичної реабілітації та впровадження здоров'язбережувальних технологій. У цьому контексті освітній процес, розширюючи спектр можливостей, зорієнтований не лише на опанування теоретико-методичних основ фізичної культури, а й на формування здатності адаптивно проєктувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних контингентів населення у відповідності до актуальних запитів суспільства.

На відміну від інших ОПП, які акцентуються переважно на підготовці спортсменів високих досягнень і тренерів у специфічних видах спорту, ОПП «Фізичне виховання» забезпечує фахову гнучкість випускників, розширюючи їхні можливості працевлаштування в якості інструкторів з фізичної культури, керівників фізичного виховання, методистів із фізичної культури, інструкторів-методистів із фізичної культури та спорту. Така професійна багатовекторність є відповіддю

на глобальні виклики, пов'язані з потребою у зміцненні громадського здоров'я, розвитку рухової активності населення та популяризації фізичної культури як елемента розвитку суспільства.

Здобувачі, підготовлені за ОПП «Фізичне виховання», володіють високим рівнем методологічної культури, що дозволяє їм не лише здійснювати педагогічну діяльність, а й проектувати інноваційні освітньо-оздоровчі середовища, проводити аналітичний моніторинг фізичного стану різних груп населення, інтегрувати сучасні цифрові технології у практику фізичного виховання та спортивної діяльності. Відповідно, ОПП «Фізичне виховання» об'єктивно розширює спектр професійної самореалізації випускників, сприяє підвищенню їх конкурентоспроможності на національному та міжнародному ринку праці та відповідає стратегічним орієнтирам розвитку фізичної культури як ключового чинника формування здорової нації.

Вектор розвитку фізичної культури та масового спорту в Україні у XXI столітті детермінується необхідністю системного переформатування суспільних пріоритетів на користь оздоровлення нації як ключового ресурсу розвитку держави. Динаміка нормативно-правових трансформацій, ініційованих на державному рівні, зокрема Указами Президента України Володимира Зеленського щодо стимулювання розвитку фізичної культури та масового спорту, створення інфраструктури для активного відпочинку та рекреаційної діяльності (зокрема через розбудову мережі національних природних парків і територій для занять фізичною активністю), визначає нові стратегічні орієнтири для підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

У межах реалізації Закону України **«**Про фізичну культуру і спорт**»** здійснюється нормативне забезпечення розширення доступу громадян усіх вікових і соціальних груп до фізкультурно-оздоровчої інфраструктури, а також інституціалізація концепції «Спорт для всіх» як стрижневої складової державної політики у сфері охорони громадського здоров'я.

Особливої актуальності в цьому контексті набуває освітня програма «Фізичне виховання», яка інтегрує положення концепцій «Здорова Україна», «Активні парки – локації здорової України», а також відповідає завданням популяризації фізичної активності серед широких верств населення через ініціативу «Спорт для всіх».

Програма «Здорова Україна» спрямована на стимулювання фізичної активності широких верств населення шляхом створення доступної інфраструктури для занять спортом та оздоровлення; на популяризацію здорового способу життя, розвиток масового спорту та фізичної активності серед населення, зокрема через створення умов для занять спортом у парках, скверах та інших громадських місцях [7].

Однією з дієвих ініціатив популяризації фізичної активності стала реалізація проєкту «Активні парки – локації здорової України», що передбачає створення мережі спеціально облаштованих місць для занять фізичною активністю на відкритому повітрі, доступних для всіх верств населення, з метою підвищення рівня фізичної активності та зміцнення здоров'я громадян [6]. Розбудова національних природних парків як просторів для рекреаційної активності, включення фізичної культури до стратегічних документів щодо післявоєнного відновлення держави засвідчують зростання розуміння фізичної активності не лише як елемента індивідуального добробуту, а й як важливого чинника національної безпеки.

Концепція «Спорт для всіх» спрямована на розширення участі громадян у фізкультурно-оздоровчій діяльності незалежно від віку чи рівня фізичної підготовленості [4].

Важливо підкреслити, що вектор методологічної трансформації підготовки фахівців з фізичної культури та спорту органічно корелює із глобальними тенденціями розвитку фізичної активності як чинника сталого розвитку суспільства.

Зокрема, стратегічні орієнтири Всесвітньої організації охорони здоров'я, закріплені у Глобальному плані дій щодо фізичної активності 2018–2030 років (WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World), визначають фізичну активність як пріоритетну складову державної політики у сфері охорони здоров'я, освіти, урбаністики тощо [3]. Документ наголошує на необхідності створення інклюзивних, безпечних та доступних середовищ для фізичної активності, розвитку компетентностей населення у питаннях здорового способу життя, інтеграції фізкультурної активності у повсякденну життєдіяльність громадян. У цьому контексті ОПП «Фізичне виховання» відповідає світовим стандартам підготовки фахівців, здатних здійснювати міжсекторальну діяльність, спрямовану на промоцію фізичної активності як базового компонента індивідуального і суспільного здоров'я.

У сучасних умовах глобальної трансформації суспільних пріоритетів фізична активність розглядається не лише як інструмент фізичного розвитку чи спортивних досягнень, а як стратегічний детермінант фізичного, психічного та соціального благополуччя населення. Провідною міжнародною платформою, що визначає нормативні орієнтири розвитку фізичної активності, виступає Глобальний план дій щодо фізичної активності на 2018–2030 роки (Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More active people for a healthier world), розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я [9].

Документ акцентує увагу на необхідності мультисекторального підходу до розвитку фізичної активності, інтеграції принципів рухової активності у політику освіти, охорони здоров'я, транспорту, урбаністики та соціальної сфери. У межах цієї стратегії фізична активність позиціонується як базова складова розвитку суспільства, що здатна суттєво знизити ризики розвитку неінфекційних захворювань, підвищити рівень психоемоційної стійкості та сприяти зміцненню громадського здоров'я.

Глобальний план визначає конкретну мету: до 2030 року підвищити рівень фізичної активності серед дорослого населення та молоді на 15%, використовуючи системні механізми активізації рухової активності через освітні заклади, робочі місця, міський простір та суспільні ініціативи. Особлива увага приділяється розвитку фізичної активності у межах освітнього процесу, що безпосередньо корелює з потребою удосконалення підготовки фахівців фізичної культури і спорту, орієнтованих на впровадження wellness-підходів у практику фізкультурно-оздоровчої діяльності.

У підсумку, стратегічні положення WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 задають орієнтири для розбудови національних освітньо-професійних програм у сфері фізичної культури, що сприяє формуванню універсальних компетентностей здобувачів, здатних реалізовувати оздоровчі та просвітницькі програми в інтересах суспільства [3].

У межах сучасних освітніх парадигм, орієнтованих на формування всебічно розвиненої особистості, особливого значення набуває інтеграція принципів wellness-філософії у процес професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту. Освітня програма «Фізичне виховання» послідовно впроваджує концептуальні засади wellness, розглядаючи фізичну активність не лише як компонент спортивної майстерності, а як базовий елемент забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості.

У сучасних умовах розвитку вищої освіти підготовка фахівців галузі фізичної культури орієнтується на інтеграцію wellness-філософії як стратегічної основи забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості [9; 10]. Програма «Фізичне виховання» враховує світові та національні орієнтири, зокрема положення Глобального плану дій щодо фізичної активності ВООЗ [2; 13] та національної ініціативи «Здорова Україна» [7]. Впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій дозволяє реалізовувати сучасні моделі підтримки здоров'я впродовж усього життєвого циклу [8; 10]. Перспективи впровадження wellness-програм у системі вищої освіти обґрунтовані останніми науковими розробками [12].

Фізичне виховання в освітньому процесі інтерпретується як основний інструмент формування фізичного компонента wellness-благополуччя, що передбачає розвиток фізичних якостей, витривалості, сили, координації та загальної рухової активності на всіх етапах життєвого циклу людини. Оздоровча діяльність, що реалізується в межах програми, інтегрує превентивні стратегії збереження здоров'я, спрямовані на профілактику захворювань і підтримку високої якості життя через систематичну фізичну активність та здоров'язбережувальні практики.

Фізична реабілітація розглядається як ключовий напрямок підтримання та відновлення фізичного і психоемоційного стану особистості у контексті wellness-підходу, що передбачає гармонізацію фізичного розвитку з психосоціальними потребами людини. Популяризація активного способу життя в межах програми базується на ідеях соціальної інтеграції та формування підтримуючих фізкультурно-оздоровчих середовищ, що відповідає соціальному виміру wellness-філософії.

Формування професійних компетентностей здобувачів також здійснюється з урахуванням всебічної моделі здоров'я, що включає фізичний, ментальний і соціальний компоненти, відповідно до сучасних міжнародних стандартів у галузі фізичної культури та охорони здоров'я.З огляду на це, освітня програма «Фізичне виховання» не лише відповідає стратегічним державним і глобальним орієнтирам у сфері розвитку фізичної активності, а й інтегрує положення wellness-філософії як основу формування компетентного, відповідального та соціально активного фахівця.

Здобувачі ОПП «Фізичне виховання» формують професійні компетентності відповідно до програмних результатів навчання, що орієнтовані на впровадження wellness-технологій та забезпечення здоров'язбережувальної діяльності у суспільстві, що сприяє підготовці фахівців, здатних проєктувати індивідуалізовані фізкультурно-оздоровчі програми, інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя населення та формувати середовище сприятливе для збереження і зміцнення здоров'я на всіх етапах життєвого циклу.

Унаслідок цього, розвиток методологічної культури здобувачів освіти у межах освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт із галузі знань А Освіта інтегрується у загальносвітову тенденцію розширення ролі фізичної активності як детермінанти високої якості життя, продуктивності та соціальної стійкості.

Освітня траєкторія здобувачів будується з урахуванням необхідності формування компетентностей щодо організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів, розвитку фізичної активності в урбанізованих і природних середовищах, впровадження програм оздоровчого туризму, організації фізичної реабілітації та популяризації здорового способу життя.

У цьому контексті ОПП «Фізичне виховання» постає як ключовий інструмент підготовки фахівців нової генерації – здатних поєднувати педагогічну майстерність із системною роботою над популяризацією фізичної культури серед широких верств населення, проєктувати програми фізкультурно-оздоровчої діяльності в урбанізованих і природних середовищах, здійснювати моніторинг фізичної активності та здоров'я громадян, відповідно до міжнародних стандартів і національних стратегічних пріоритетів.

Отже можна стверджувати, що підготовка за ОПП «Фізичне виховання» не тільки корелює із загальнодержавними пріоритетами формування фізично активного суспільства, але й відповідає запитам ринку праці, який дедалі більше потребує фахівців, здатних діяти на перетині освіти, спорту, рекреації та соціальної інтеграції.

Випускники цієї програми набувають спроможності розробляти й реалізовувати комплексні проєкти розвитку фізичної культури на локальному, регіональному та національному рівнях у відповідності до стратегічних ініціатив держави, спрямованих на забезпечення фізичного, психічного й соціального благополуччя громадян.

Отримані результати дослідження мають вагому науково-методичну цінність і можуть бути використані для вдосконалення змісту освітніх програм підготовки фахівців фізичної культури, інтеграції wellness-орієнтованих підходів у навчальний процес, розробки інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, а також для підвищення ефективності реалізації глобальних і національних стратегій розвитку фізичної активності населення.

Висновки. Освітня-професійна програма «Фізичне виховання» другого (магістерського) рівня вищої освіти створена відповідно до вимог оновленого Стандарту вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (2025) із галузі знань А Освіта і спрямована на всебічну підготовку фахівців у сфері фізичної культури, здоров'я та оздоровчої діяльності

Програма забезпечує формування інтегральної, загальних та спеціальних компетентностей, орієнтованих на педагогічну, оздоровчу, науково-практичну і реабілітаційну діяльність.

Інтеграція принципів wellness-філософії у зміст освітньої програми дозволяє забезпечити гармонійний розвиток фізичного, психічного і соціального благополуччя здобувачів освіти та майбутніх фахівців. Формування програмних результатів навчання (ПРН) тісно пов'язане із глобальними стратегіями розвитку фізичної активності, зокрема положеннями Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030, що визначає фізичну активність як детермінанту сталого розвитку суспільства.

Реалізація освітньої програми сприяє адаптації фахівців до сучасних суспільних викликів, пов’язаних із збереженням та зміцненням здоров'я населення, популяризацією активного способу життя, впровадженням здоров'язбережувальних технологій у різних сферах діяльності.

Таким чином, ОПП «Фізичне виховання» виступає інноваційною моделлю підготовки фахівців нового покоління, здатних синтезувати знання з фізичної культури, педагогіки, оздоровлення і wellness-менеджменту відповідно до національних і міжнародних стратегічних орієнтирів розвитку людини і суспільства.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях доцільно зосередити увагу на розробці механізмів інтеграції wellness-орієнтованих технологій у зміст освітніх програм різних рівнів вищої освіти, з урахуванням специфіки фізичної підготовки осіб різних вікових категорій і рівнів фізичної працездатності.

Перспективним напрямом є також удосконалення методик моніторингу фізичної активності студентів через цифрові платформи та мобільні застосунки, а також розробка індексів оцінки ефективності впровадження здоров'язбережувальних технологій у системі професійної підготовки фахівців фізичної культури.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на адаптацію програм фізичного виховання до потреб інклюзивної освіти та розробку моделей освітньо-оздоровчої діяльності в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Література

1.Верховна Рада України. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII (у редакції від 09.04.2025 р.). Відомості Верховної Ради України. 2014. № 37–38. Ст. 2004.

2.Верховна Рада України. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. Ст. 80.

3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. Geneva: WHO, 2018. 104 p.

4. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Основні напрями діяльності [Електронний ресурс]. URL: https://sportforall.gov.ua (дата звернення: 27.04.2025).

5. Міністерство освіти і науки України. Стандарт вищої освіти України. Галузь знань 01 "Освіта/Педагогіка". Спеціальність 017 "Фізична культура і спорт" для другого (магістерського) рівня вищої освіти : наказ МОН України від 20.03.2025 р. № 278. Київ, 2025. 60 с.

6. Міністерство молоді та спорту України. Проєкт «Активні парки – локації здорової України» [Електронний ресурс]. URL: https://sportparks.com.ua (дата звернення: 27.04.2025).

7. Президент України. Проєкт «Здорова Україна» [Електронний ресурс]. URL: https://www.president.gov.ua

8. Bouchard C., Blair S. N., Katzmarzyk P. T. Physical Activity and Wellness: New Approaches. Progress in Cardiovascular Diseases. 2021. Vol. 68. P. 67–74.

9. Global Wellness Institute. Defining wellness: Evidence-based research. Global Wellness Economy Monitor Report. Miami: GWI, 2020. 48 p.

10. Mueller, M. Wellness: a modern concept. New York: Springer, 2020. 198 p.

11. Nieman D. C. Exercise is Medicine: Wellness and health in the 21st century. Current Sports Medicine Reports. 2019. Vol. 18, No. 9. P. 319–325.

12. Pilch W., Szyguła Z., Tota Ł., Cempla J. Wellness and health promotion: contemporary trends. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19, Supplement issue 5. P. 1561–1566.

13. Stefanovska L., Petrovska S., Jovanovska D. The Importance of Wellness Programs in Higher Education. Research in Physical Education, Sport and Health. 2020. Vol. 9, No. 2. P. 45–49.

References

1. Verkhovna Rada of Ukraine. (2025). *On higher education: Law of Ukraine dated 01.07.2014 No. 1556-VII (as amended on 09.04.2025)*. Vidomosti of the Verkhovna Rada of Ukraine, 2014(37–38), 2004**.**

2.Verkhovna Rada of Ukraine. (1994). *On physical culture and sports: Law of Ukraine dated 24.12.1993 No. 3808-XII*. Vidomosti of the Verkhovna Rada of Ukraine, 1994(14), 80.

3.World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. Geneva: WHO.

4.All-Ukrainian Center for Physical Health of the Population "Sport for All". (2025). *Main directions of activity* [Electronic resource]. Retrieved April 27, 2025, from https://sportforall.gov.ua

5.Ministry of Education and Science of Ukraine. (2025). *Higher education standard of Ukraine. Field of knowledge 01 "Education/Pedagogy". Specialty 017 "Physical culture and sports" for the second (master's) level of higher education: Approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated March 20, 2025 No. 278*. Kyiv.

6.Ministry of Youth and Sports of Ukraine. (2025). *Project "Active Parks – Locations of a Healthy Ukraine"* [Electronic resource]. Retrieved April 27, 2025, from https://sportparks.com.ua

7.President of Ukraine. (2025). *Project "Healthy Ukraine"* [Electronic resource]. Retrieved April 27, 2025, from https://www.president.gov.ua

8.Bouchard, C., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity and wellness: New approaches. *Progress in Cardiovascular Diseases, 68*, 67–74. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2021.03.002

9.Global Wellness Institute. (2020). *Defining wellness: Evidence-based research*. Miami: GWI.

10. Mueller, M. (2020). *Wellness: A modern concept*. New York: Springer.

11. Nieman, D. C. (2019). Exercise is medicine: Wellness and health in the 21st century. *Current Sports Medicine Reports, 18*(9), 319–325. https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000633

12. Pilch, W., Szyguła, Z., Tota, Ł., & Cempla, J. (2019). Wellness and health promotion: Contemporary trends. *Journal of Physical Education and Sport, 19*(Supplement issue 5), 1561–1566.

13. Stefanovska, L., Petrovska, S., & Jovanovska, D. (2020). The importance of wellness programs in higher education. *Research in Physical Education, Sport and Health, 9*(2), 45–49.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).42
УДК: 796.8:796.015.15+796.093

Тропін Ю. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри одноборств
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-6691-2470
Бойченко Н. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри одноборств
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0000-0003-4821-5900
Камаєв О. І.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0000-0001-6307-1007

УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ В СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСАСНИХ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ

Сучасний рівень розвитку спортивної боротьби вимагає високої ефективності управління тренувальним процесом. Мета статті – на основі аналізу сучасної змагальної діяльності елітних спортсменів визначити особливості управління тренувальним процесом в спортивній боротьбі. Проведено аналіз 198 сутичок на чемпіонаті світу 2023 року з вільної боротьби. Виділено 11 основних техніко-тактичних дій (ТТД), які були проведені борцями: 4 в партері (26,11 % від всіх ТТД) та 7 в стійці (73,89 %). Найзастосовніші ТТД: в партері – це перевороти та накати, а в стійці – це проходи в ноги, виштовхування за килим та звалювання. Визначено, що в першому періоді сутички набрано балів більш (56,46 % від всіх набраних балів), ніж в другому (43,54 %). Встановлено основні показники змагальної діяльності. Особливості змагальної діяльності елітних борців дозволив визначити основні моменти, які потрібно враховувати для успішного управління тренувальним процесом.

Ключові слова: *змагальна діяльність, управління, тренувальна діяльність, елітні спортсмени, спортивна боротьба, правила змагань.*

Tropin Y., Boychenko N., Kamayev O. Management of the Training Process in Sports Wrestling Considering the Modern Competition Rules. *The modern level of development of sports wrestling requires highly efficient management of the training process, driven by increasing competition on the international stage, rising demands for various types of athletic preparation, and changes in competition rules. The aim of this study is to determine the features of training process management in sports wrestling based on the analysis of the competitive activities of elite athletes. An analysis was conducted on 198 matches from the 2023 World Wrestling Championships in freestyle wrestling. Eleven key technical-tactical actions (TTA) performed by wrestlers were identified: four in the parterre position (26.11 % of all TTA) and seven in the standing position (73.89 %). The most frequently used TTAs included: in the parterre position – turn overs and gut wrenches, in the standing position – leg attacks, step out and take down. It was determined that more points were scored in the first period (56.46 %) compared to the second period (43.54 %). The highest number of points was recorded in the second (20.96 %) and third (20.13 %) minutes of the match, while the lowest scoring occurred in the fourth minute (13.40 %). The key indicators of competitive activity have been identified. The analysis of the competitive activity of elite wrestlers has made it possible to determine the key aspects that need to be considered for successful management of the training process.*

Keywords: *competitive activity, management, training process, elite athletes, sports wrestling, competition rules.*

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку спортивної боротьби вимагає високої ефективності управління тренувальним процесом, що обумовлюється зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до різних

видів спортивної підготовки спортсменів та змін в правилах змагань. Традиційні підходи до тренувального процесу часто не враховують індивідуальні особливості спортсменів, специфіку їхньої спортивної форми на різних етапах підготовки, а також вплив новітніх методів тренування, технологій і засобів моніторингу навантажень [3; 6; 9].

Аналіз літературних джерел. Проблема управління тренувальним процесом у спортивній боротьбі широко досліджується в сучасній науковій літературі. Дослідники зосереджуються на питаннях оптимізації тренувальних навантажень, використання інноваційних методик підготовки, впровадження сучасних технологій моніторингу фізичного стану спортсменів та їхньої адаптації до сучасних змагальних умов [2; 8].

У багатьох дослідженнях розглядається періодизація тренувального процесу та її вплив на спортивну результативність [5]. Зокрема, науковці зазначають, що поєднання традиційних і сучасних підходів до планування тренувань дозволяє підвищити ефективність підготовки борців на різних етапах їхньої кар'єри [3]. Особливу увагу приділяють питанням розвитку спеціальної фізичної підготовки. Встановлено, що комплексне поєднання силових, швидкісно-силових і функціональних тренувань сприяє підвищенню витривалості, швидкості та вибухової сили спортсменів [6]. Водночас акцент робиться на важливості відновлювальних заходів та контролю за станом організму борців для запобігання перетренованості [7]. Де які дослідження вказують на значну роль психологічної підготовки, оскільки успішні виступи у змагальній діяльності залежать не лише від фізичних можливостей, але й від рівня психологічної стійкості та здатності борця швидко ухвалювати рішення у стресових умовах [1]. Також актуальним є питання застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, зокрема, засобів біомеханічного аналізу, датчиків моніторингу навантажень та штучного інтелекту для аналізу змагальної діяльності [4; 10; 12].

Таким чином, дослідження управління тренувальним процесом у спортивній боротьбі має велике значення для підвищення ефективності підготовки спортсменів та їхньої результативності у змагальній діяльності.

Мета дослідження – на основі аналізу сучасної змагальної діяльності елітних спортсменів визначити особливості управління тренувальним процесом в спортивній боротьбі.

Матеріали і методи дослідження. Проведено аналіз протоколів і відеозаписів чемпіонату світу 2023 року з вільної боротьби, який проходив у Белграді (Сербія). Було проведено аналіз всіх сутичок борців медалістів (n=198). Аналіз змагальної діяльності проводився за допомогою спеціалізовану комп'ютерну програму «Martial Arts Video Analysis», яка була розроблена на кафедрі одноборств за підтримкою фахівців кафедри інформатики та біомеханіки ХДАФК і була апробована у попередніх дослідженнях [8; 9]. Детально з роботою цієї програми можливо ознайомитися в App Store (Martial Arts Video Analysis).

Для аналізу змагальної діяльності було взято такі показники: час сутички (с); всі дії, які оцінили судді (кількість разів); дострокові виграні сутички (кількість разів); реальні спроби (кількість реалізованих спроб виконати кидок); оцінені спроби (кількість реалізованих атак); ефективність застосовуваної техніки у стійці та партері (визначалося шляхом розподілу кількості результативних атак на кількість реальних спроб виконати прийом та помножене на 100 %); ефективність захисту у стійці та партері (визначалося шляхом розподілу кількості відбитих атак на кількість реальних спроб виконати прийом та помножене на 100 %); результативність застосовуваної техніки у стійці та партері (оцінювалося в балах: 1 бал, 2 бали, 4 бали, 5 балів).

Статистичний аналіз даних проведено з допомогою ліцензованих пакетів електронних таблиць Excel. Для категорійних даних результати були виражені в абсолютних числах (кількість разів) та відсотках (%).

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз змагальної діяльності на чемпіонаті світу 2023 року з вільної боротьби дозволив виділити 11 основних техніко-тактичних дій (ТТД): 4 в партері (26,11 % від всіх ТТД) та 7 в стійці (73,89 %). Найзастосовніші ТТД: в партері – це перевороти (11,54 %) та накати (8,16 %), а в стійці – це проходи в ноги (29,10 %), вишовхування за килим (13,17 %) та звалювання (10,12 %). Варто зазначити, що кидки нахилом (8,77 %) та час активності (8,77 %) теж мали популярність у борців вільного стилю на світовому чемпіонаті 2023 року (рис. 1).

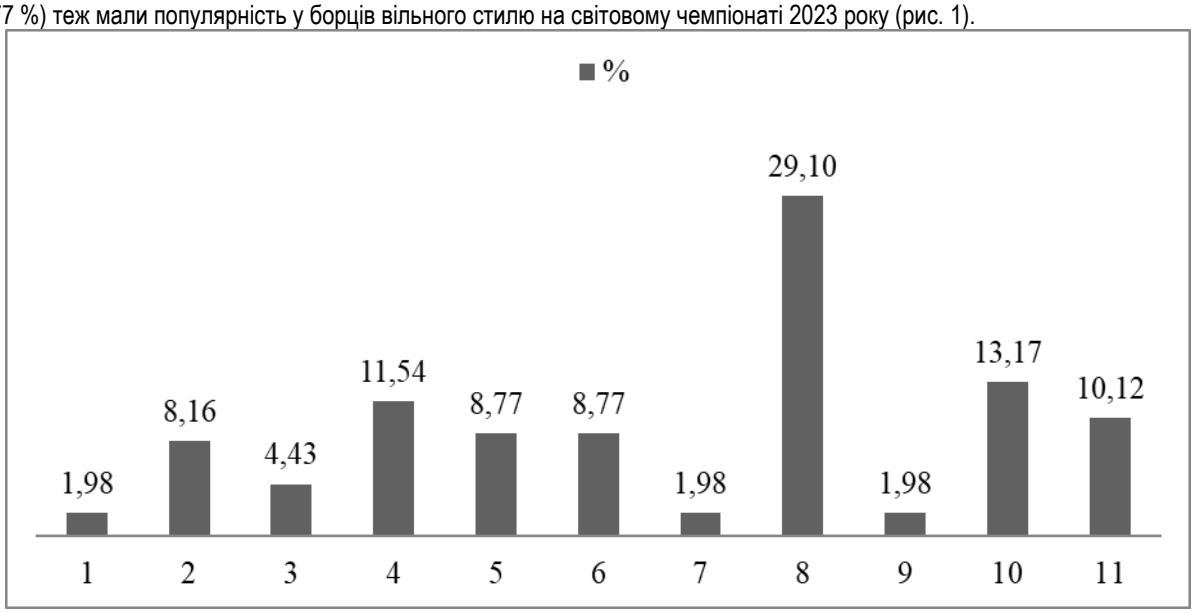


Рис. 1. **Відсоткове співвідношення техніко-тактичних дій, які виконувались борцями вільного стилю на чемпіонаті світу 2023 року (n=198 сутичок)**

1 – схрестній, 2 – накаті, 3 – контрприйоми в партері, 4 – перевороти, 5 – час активності, 6 – кидки нахилом, 7 – кидки підворотом, 8 – проходи в ноги, 9 – контрприйоми в стійці, 10 – виштовхування за килим, 11 – звалювання

Щохвилинний розподіл кількості набраних балів в сутичках борцями вільного стилю на чемпіонаті світу 2023 року показує, що в першому періоді сутички (56,46 % від всіх набраних балів) набрано балів більш, ніж в другому (43,54 %). Найбільша кількість набраних балів відбувалась на другій (20,96 %) та третій (20,13 %) хвилинах сутички, а найменша результативність спостерігається на четвертій (13,40 %) хвилині сутички (рис. 2).

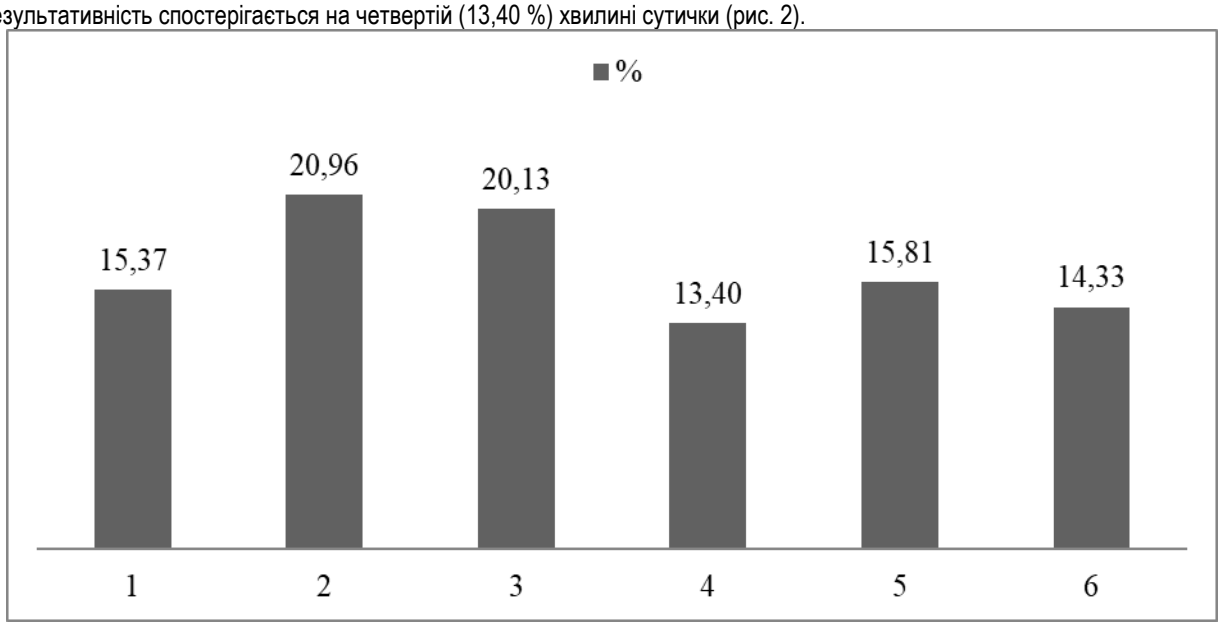


Рис. 2. **Щохвилинний розподіл кількості набраних балів в сутичках борцями вільного стилю на чемпіонаті світу 2023 року (n=198 сутичок)**

В таблиці 1 представлені показники змагальної діяльності борців вільного стилю на чемпіонаті світу 2023 року. Аналіз таблиці показує, що ефективність атаки в партері (83,39 %) вище, ніж в стійці (68,81 %), ефективність захисту краще в стійці (77,32 %), ніж в партері (64,44 %). Інтервал атаки становить 47 с, а інтервал успішної атаки дорівнюється 79 с. Середня оцінка в стійці (4,19 балів) більша, ніж в партері (2,94 бали). Середня кількість набраних балів в сутички становить 6,97 балів. Середній час суточки – 315 с. Зафіксовано 32 достроково виграних сутичок (16,16 % від всіх сутичок).

Аналіз змагальної діяльності елітних борців дозволив визначити основні моменти, які потрібно враховувати для успішного управління тренувальним процесом. До них відносяться: більш активно починати кожен період сутички; впродовж сутички виконувати 6-7 атак, з яких мінімум 3-4 потрібні бути результативними; вдосконалення комбінацій, які пов'язані з основними ТТД вільної боротьби (партер – перевороти та накати; стійка – проходи в ноги та звалювання); вдосконалення атак та контратак на краю килима; розвивати спеціальні фізичні якості, які дають можливість виконувати ТТД впродовж всієї сутички.

Таблиця 1

Показники змагальної діяльності борців вільного стилю на чемпіонаті світу 2023 року (n=198 сутичок)

№	Показники	
1	Ефективність атаки в стійкі, %	68,81
2	Ефективність атаки в партері, %	83,39
3	Ефективність захисту в стійки, %	77,32
4	Ефективність захисту в партері, %	64,44
5	Інтервал атаки, с	47
6	Інтервал успішної атаки, с	79
7	Середня оцінка в партері, бал	2,94
8	Середня оцінка в стійкі, бал	4,19
9	Середня кількість балів за сутичку, бал	6,97
10	Середній час сутички, с	315
11	Достроково виграних сутичок, %	16,16

Висновки. Проведено аналіз змагальної діяльності на чемпіонаті світу 2023 року з вільної боротьби. Встановлені основні техніко-тактичні дії, які проводять елітні борці. Виявлена результативність на кожній хвилині сутички. Визначені показники змагальної діяльності. Ці особливості змагальної діяльності елітних борців дозволив визначити основні моменти, які потрібно враховувати для успішного управління тренувальним процесом.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку тренувальних завдань для борців вільного стилю на основі сучасних вимог змагальної діяльності.

Література

1.Бережна А. В., Коробейнікова Л. Г. Factors structure of psychological readiness in elite wrestlers men and women. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2024. №3(175), С. 28-31.

2.Задорожна О. Тактика участі провідних спортсменок світу у системі змагань з жіночої боротьби упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр. Єдиноборства, 2021. №2(20), С. 47-61.

3.Латишев М. В. Аналіз результатів виступів спортсменів-одноборців на різних етапах підготовки. Спортивна наука та здоров'я людини, 2019. №1, С. 18-24.

4.Латишев М., Поляничко О., Вольський Д., Лахтадир О., Рибак Л. Аналіз попередніх досягнень призерів чемпіонату світу 2022 року з вільної боротьби. Єдиноборства, 2022. №4(26), С. 44-53.

5.Bompa T. O, Buzzichelli C. Periodization: theory and methodology of training. Human kinetics; 2018. 289 p.

6.Franchini E., Cormack S., Takito M. Y. Effects of High-Intensity Interval Training on Olympic Combat Sports Athletes' Performance and Physiological Adaptation: A Systematic Review. Journal of strength and conditioning research, 2019. №33(1), P. 242-252.

7.Chernozub A., Korobeynikov G., Zoriy Y. B., Koval V., Husieva I., Hryhoriev V., ... & Potop V. Mechanism for assessing the adaptive reserves of elite wrestlers under anaerobic energy supply conditions. In: Journal of Physical Education and Sport, 2024. vol. 24, pp. 1072-1079.

8.Pashkov I., Tropin Y., Romanenko V., Goloha V., Kovalenko J. Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2021. №9(5), P. 30-39.

9.Romanenko V., Golokha V., Alekseev A., Kovalenko Y. Methodology for evaluating the mental performance of one-fighters for victorious computer technologies. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 2020. №6(80), P. 65-72.

10. Shandrygos V. I., Boychenko N. V., Tropyn Y. N., Latyshev N. V. Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. Martial artse, 2023. №1(27), P. 110-122.

11. Tropin Y., Latyshev M., Saienko V., Holovach I., Rybak L., Tolchieva H. Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. Sport Mont, 2021. №19(2), P. 23-28.

12. Tropin Y., Podrigalo L., Boychenko N., Podrihalo O., Volodchenko O., Volskyi D., Roztorhui M. Analyzing predictive approaches in martial arts research. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2023. №27(4), P. 321-330.

Reference

1.Berezhna, O. V., & Korobeynikova, L. H. (2024). Naukovyy zhurnal Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova, 3(175), 28-31.

2.Zadorozhna, O. (2021). Taktyka uchasti providnykh sport·smenok svitu u systemi zmahan' z zhinochoyi borot'by uprodovzh olimpiys'koho tsyklu 2013-2016 rr. Yedynoborstva, 2(20), 47-61.

3.Latyshev, M. V. (2019). Analiz rezul'tativ vystupiv sport·smeniv-odnobortsiv na riznykh etapakh pidhotovky. Sportyvna nauka ta zdorov'ya lyudyny, 1, 18-24.

4.Latyshev, M., Polyanychko, O., Vol's'kyy, D., Lakhtadir, O., & Rybak, L. (2022). Analiz poperednikh dosyahnen' pryzeriv chempionatu svitu 2022 roku z vil'noyi borot'by. Yedynoborstva, 4(26), 44-53.

5.Bompa, T. O, & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: theory and methodology of training. Human kinetics; 289 p.

6.Franchini, E., Cormack, S., & Takito, M. Y. (2019). Effects of High-Intensity Interval Training on Olympic Combat Sports Athletes' Performance and Physiological Adaptation: A Systematic Review. Journal of strength and conditioning research, 33(1), 242-252.

7.Chernozub, A., Korobeynikov, G., Zoriy, Y. B., Koval, V., Husieva, I., Hryhoriev, V., ... & Potop, V. (2024). Mechanism for assessing the adaptive reserves of elite wrestlers under anaerobic energy supply conditions. In: Journal of Physical Education and Sport, 24, 1072-1079.

8.Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. Slobozhanskyi herald of science and sport, 9(5), 30-39.

9.Romanenko, V., Golokha, V., Alekseev, A., & Kovalenko, Y. (2020). Methodology for evaluating the mental performance of one-fighters for victorious computer technologies. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 6(80), 65-72.

10. Shandrygos, V. I., Boychenko, N. V., Tropyn, Y. N., & Latyshev, N. V. (2023). Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. Martial artse, 1(27), 110-122.

11. Tropin, Y., Latyshev, M., Saienko, V., Holovach, I., Rybak, L., & Tolchieva, H. (2021). Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. Sport Mont, 19(2), 23-28.

12. Tropin, Y., Podrigalo, L., Boychenko, N., Podrihalo O., Volodchenko O., Volskyi, D., & Roztorhui, M. (2023). Analyzing predictive approaches in martial arts research. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 27(4), 321-330.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).43
УДК 796.071:796.012.13

Федорищак Р.Л.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м.Дрогобич
https://orcid.org/0000-0003-2981-3681
Кондрацька Г.Д.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м.Дрогобич
https://orcid.org/0000-0001-8856-1125

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Розкрито особливості розвитку швидкісних характеристик у юних спортсменів у групах початкової підготовки III року навчання - стартову реакцію, швидкість поодинокого руху та частоту рухів. Розкрито ефективні засоби розвитку швидкості: підвідні фізичні вправи комплексної (різнобічної) дії на всі основні компоненти швидкісних здібностей, рухливі та спортивні ігри, єдиноборства й естафети. Підібрано ефективні методи (повторний метод, метод прискорення з місця або з ходу, змінний метод, ігровий, змагальний). Показано методику вдосконалення швидкісних характеристик під час навчально-тренувального процесу у юних спортсменів груп початкової підготовки III року навчання. Проведене тестування у контрольній групі, показують приріст швидкісних характеристик за результатами: біг на місці протягом 5 с (кількість разів) ± 1; біг 30 м. ±0,1, човниковий біг 4 х 9 м, с. ±0,2. У експериментальній групі відбулося покращення швидкісних характеристик, про що свідчать показники у бігу на місці протягом 5 с (кількість разів) ± 1; бігу 30 м. ±0,3, човникового бігу 4 х 9 м, с. ±0,3. Доведено ефективність розробленої методики для розвитку швидкісних характеристик під час навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Ключові слова: *швидкість, засоби, методи, спорт, спортсмени.*

Fedoryschak R.L., Kondratska G.D. Development of speed qualities in young athletes. *The features of the development of speed characteristics in young athletes in groups of initial training of the third year of study - starting reaction, speed of single movement and frequency of movements - are revealed. Effective means of speed development are revealed: leading physical exercises of complex (versatile) action on all main components of speed abilities, outdoor and sports games, martial arts and relay races. Effective methods are selected (repeated method; method of acceleration from a place or on the move; variable method, game, competitive). The method of improvement of high-speed characteristics during the educational and training process of young sportsmen of groups of initial training of the III year of study is shown. The tests carried out in the control group show an increase in speed characteristics according to the results: running on the spot for 5 s (number of times) ± 1; running 30 m ±0.1, shuttle run 4 x 9 m, s. ±0.2. In the experimental group there was an improvement of high-speed characteristics as evidenced by indicators in running on a place for 5 s (number of times) ± 1; running 30 m. ±0.3, shuttle run 4 x 9 m, s. ±0.3. The effectiveness of the developed methodology for the development of speed characteristics during the training process of young athletes is proved.*

Keywords: *speed, means, methods, sport, sportsmen.*

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Сьогодні під час воєнного стану відбувається зниження показників стану здоров'я та рівня фізичної підготовки учнів. Постійні тривоги, нервозність та гіподинамія приводить до зниження показників фізичного розвитку. Гіподинамія учнів приводить до послабленню захисних сил організму та серйозних порушень. Відомо, що фізична культура і спорт є основною ланкою гармонійного розвитку особистості. Заняття фізичною культурою і спортом формують необхідні життєві рухові уміння та навички, сприяють оволодінню основам практичного використання навичок у різноманітних ситуаціях. Система навчально-тренувального процесу юних спортсменів досліджувалася багатьма науковцями і дослідниками: Стасюк Р., Куриленко О., Лисенко О. [5], Корягін, В., Гребінка, Г. [3], Кошура А. [4]. Вони розглядають у своїх дослідженнях закономірності та методику розвитку рухових якостей. Їх розробки складають основу програмного забезпечення та методики розвитку фізичних якостей.

Науковці Адамчук В., Шандригось В. [1], Кондрацька, Г. [2], Чаплигін, В., Гаєвий, В., Гаєва, Н. [6] та інші, доводять, що питання розвитку фізичних якостей та їх контроль є основою у системі навчально-тренувального процесу юних спортсменів. Фурман Ю., Бойко М., Грузевич І., Слободянюк М. [8] Федецький А. [7] показують, що підвищення рівня швидкості, залежить від фізіологічного розвитку дітей та ефективного вибору засобів та методів для їх удосконалення. У науковій літературі розкрито ефективні засоби для розвитку швидкості юних спортсменів: підвідні вправи, спортивні та рухливі ігри, а також елементи різних видів спорту. Розвиток швидкісних якостей має пряму залежність від фізіологічних можливостей організму та факторів впливу умов тренування. Отже швидкість, це пріоритетна складова у підготовці юних спортсменів, що вимагає постійного пошуку ефективних методів та засобів її розвитку.

Мета роботи: Розкрити особливості методики розвитку швидкості у юних спортсменів.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні *методи дослідження*: аналіз літературних джерел проводився на всіх етапах дослідження. Педагогічні спостереження відбувалися під час навчально-тренувального процесу у групах початкової підготовки III року навчання. Це дозволило зібрати первинну, об'єктивну інформацію, уточнити особливості розвитку швидкісних якостей юних спортсменів. Під час педагогічного спостереження використовувалися (пульсометрія; хронометраж).

Тестування для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей учасників експерименту. Тестування дозволило оцінити стан фізичної підготовленості учнів. *Тест 1*: біг на місці протягом 5 секунд виконувати 1 раз за 5 секунд з максимально можливою частотою, – фіксується кількість (разів) виконання рухів обома ногами. *Тест 2*: біг 30 метрів Учасники тестування за командою "На старт!" стають на стартову лінію. За сигналом учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем. *Тест 3* «Човниковий біг» 4×9 м. За командою "Руш!" учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Педагогічний експеримент. Для розвитку швидкості застосовували підвідні вправи, ігри, що виконуються з найбільшою швидкістю. Ці вправи вимагають максимальних зусиль, тому їх тривалість не перевищувала 5-10 с, інтервали відпочинку були порівняно великими – в межах 30-40 с. Час відпочинку і час навантаження були різними. В ігрових вправах-естафетах дистанція складала 10 метрів, у команді було 4-5 учнів, час подолання дистанції – близько 30 с, мінімальна загальна тривалість рухового режиму – 1 хв 20 с, максимальна – 27 хв 20 с.

Організація дослідження. Дослідження проводилося під час навчально-тренувального процесу у групах початкової підготовки II року навчання. В експерименті взяли участь 30 учнів, які склали дві групи по 15 учнів (контрольну та експериментальну). Під час проведення дослідження у експериментальній групі юні спортсмени виконували об'єм швидкісно-силових вправ. Основними засобами для розвитку швидкісних здібностей були підвідні вправи, з елементами спортивних ігор. Для виконання цих вправ використовувалися методи: повторний, перемінний, метод колового тренування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливістю навчально-тренувального процесу дітей у групах початкової підготовки є ефективна методика розвитку швидкісних якостей. Для цього необхідно розвивати стартову реакцію, швидкість поодинокого руху та частоту рухів. Варто пам'ятати, що цей період розвитку дитини є особливо сприятливим для ефективного розвитку швидкісні. Швидкісні задатки дитини залежать від спадковості, віку, статі, стан нервово-м'язового апарату та функціональних можливостей організму дитини. Також розвиток швидкісних характеристик залежить від здатності м'язів до швидкого напруження та розслаблення, збудження та гальмування. Під час навчально-тренувального процесу було враховано дидактичне правило навчання «від простого до складного». При цьому поступово збільшували кількість можливих змін обставин та часу на прийняття рішень і виконання рухових вправ для розвитку рухової реакції юних спортсменів. Розвивали здатність передбачення рухових дій кожного елементу під час виконання вправи. Спочатку необхідно правильно навчити реагувати на уповільнені рухові дії. Потім поступово доводять швидкість її виконання до рівня реальних умов рухової діяльності. Зростання швидкості у юних спортсменів залежить від здатності до високого темпу виконання рухів (частота кроків підчас бігу). Тому завдання з розвитку швидкісних якостей полягає в розвитку вміння виконувати вправи з високою частотою рухів. Для комплексного розвитку швидкості використовують фізичні вправи комплексної дії на всі основні компоненти швидкісних здібностей. Для покращення розвитку швидкісних якостей пропонується наступні блоки вправ, які використовуються під час проведення уроків.

Блок вправ 1. 1. Виконання прискорення з високого старту на 10, 15, 20 метрів. 2. Ловля м'яча (волейбольного, футбольного, тенісного) при відскоку від стіни. **Блок вправ 2.** 1. Біг із закиданням гомілки назад. 2. Стрибки через скакалку. **Блок вправ 3.** 1. Біг із високим підніманням стегна з різним положенням рук. 2. Ловля падаючого предмета за командою партнера. **Блок вправ 4.** 1. Вибігання із різних стартових положень. 2. Біг під скакалкою, що обертається. **Блок вправ 5.** 1. Біг на прямій з перешкодами. Перешкоди розміщаються на відстані 10, 15, 20 метрів. 2. Стрибки вгору з діставанням предмета за командою партнера. **Блок вправ 6.** 1. Біг через набивні м'ячі. М'ячі розташовуються на відстані 5, 10, 15, 20 метрів. 2. Стрибки через гімнастичну лаву. **Блок вправ 7.** 1. Біг із прискоренням за сигналом. 2.Лежачи на лопатках. Виконання вправи «велосипед» та прискоренням.

Ігри для розвитку швидкості

Застосовували ігри: «Зустрічна естафета з бігом», «Естафета в передаванні гімнастичної палиці», «Старт до виявлення переможця», «Естафета з викликом», «До своїх прапорців», «Швидко по місцях», «М'яч сусіду», «Салки», «Влучно в ціль», «Хто далі кине», «Заборонений рух», «М'яч середньому», «Салки з виручалкою», «Команда швидконогих», «Пусте місце»»,

Естафети для розвитку швидкості

«Зустрічна естафета з булавами».

Гравці кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються, як для естафети на зустріч. Відстань між командами 20–25м. На протязі цієї дистанції рівномірно розставлені булави по кількості учасників в кожній команді. На стартовій лінії перед кожною зустрічною колоною встановлюється обруч на підставці. По сигналу направляючий першої групи скаче через свій обруч, хапає найдальшу булаву і проскакує через обруч протилежної (зустрічної) колони. Потім стартує направляючий другої групи. Він робить теж саме, підхопивши дальню булаву. Гра продовжується до того часу, поки гравці не по збирають всі булави. Виграє команда, гравці якої зроблять це скоріше.

«Естафета в присіді».

Гравці розподіляються на команди в кожній команді призначається капітан. Гравці шикуються по одному на лінії старту. В 10-12м від старту проти кожної команди повинні бути поставлені стійки для виконання повороту. По сигналу

вчителя учасники команди по черзі швидко пересувають вперед стрибками в положенні «присівши» і тримаючи руки на колінах.

Гра проводиться з перервами 3–4 рази.

Для розвитку швидкісних здібностей використовують наступні методи.

Дослідження розвитку швидкості у юних спортсменів проведено у два етапи. В процесі проведення дослідження ми використовували метод спостереження за розвитком швидкості в юних спортсменів. За результатами проведеного тестування нами виявлено рівень розвитку швидкісних якостей у дітей початкової підготовки III року навчання див. табл. 1.

Таблиця 1

Результати I-II етапів тестування розвитку швидкісних здібностей у юних спортсменів

Тести	Контрольна група		Експериментальна група	
	I тестування	II тестування	I тестування	II тестування
Біг на місці протягом 5 с (кількість разів)	10±0,11	11±0,09	10±0,12	11±0,12
Біг 30 м, с	6,00,04	5,90±,06	5,9±0,04	5,8±0,04
Човниковий біг 4х 9 м, с	11,5±0,05	11,3±0,09	11,0±0,1	10,7±0,09

Було з'ясовано, що показники тестування «Біг на місці» в контрольній групі – 10 разів, в експериментальній також – 10 разів (показники однакові).

У бігу на 30 метрів, в контрольній групі вони становили – 6,0 с, а у експериментальній – 5,9 с. Показники тестування «Човниковий біг» у контрольній групі дорівнюваи 11,5 с, у експериментальній – 11,0 с. Проведене тестування у контрольній групі, показує зріст швидкісних характеристик за показниками: біг на місці протягом 5 с (кількість разів) ± 1; біг 30 м. ±0,1, човниковий біг 4 х 9 м, с. ±0,2. У експериментальній групі про покращення швидкісних характеристик свідчать показники у бігу на місці протягом 5 с (кількість разів) ± 1; у бігу 30 м. ±0,3, у човниковому бігу 4 х 9 м, с. ±0,3;

Для розвитку швидкісних якостей під час навчально-тренувального процесу у юних спортсменів використовувався повторний метод – для виконання вправ, повторно через певні проміжки часу, що забезпечує повне відновлення працездатності. Тривалість та інтенсивність виконання вправ може бути різною При використанні цього методу необхідно дотримуватись наступного: (інтенсивність роботи може не знижуватись до завершення виконання дії, оптимальна дистанція складає до 60 м, кількість повторень не більше 4-6 раз, між повтореннями необхідно використовувати активний відпочинок. Такий підхід дає змогу підтримувати збудливість ЦНС на досить високому рівні. Метод прискорення з місця або з ходу. Використовується біг з місця на короткі дистанції. Також використовується прискорення з ходу.

Змінний метод. Це виконання вправи з чергуванням у швидкому та повільному темпі (наприклад, пробігання 30-50 м з максимальною швидкістю й 100-150 м – зі зменшеною швидкістю). Співвідношення між інтенсивною й помірною роботою можуть бути однакові або ж різні. Під час виконання вправ низької інтенсивності створюються передумови для достатнього відпочинку, а наступна швидкісна робота відбувається на тлі повного відновлення. Для розвитку швидкості рекомендується виконувати 3-4 повторення в одній серії.

Ігровий метод. Розвиток швидкості відбувається під час гри. З психологічної точки зору, прояв швидкості залежить від мотивів, що спонукають виконувати ту чи іншу швидкісну дію. Тому під час проведення уроків необхідно використовувати вправи та ігри, які зацікавлюють учнів.

Змагальний метод. Самий ефективний метод розвитку швидкості. Умови змагань сприяють емоційному підйому і значному прояву швидкісних якостей.

Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій.

Для розвитку швидкості рухових реакцій використовують ігри (рухливі і спортивні). При цьому необхідно дотримуватись наступних правил: (гра триває не більше 10-15хв та неповинна викликати значної втоми; змінюйте правила та ускладнюйте правила гри; перерви між короткочасними таймами тривають до повного відновлення працездатності. Методика розвитку швидкості простої моторної реакції на сигнал. Проста рухова реакція людини (реакція на сигнал) – це її здатність, по можливості, швидше відповідати заздалегідь обумовленою руховою дією на стандартний, заздалегідь обумовлений сигнал. Сигнал може бути звуковим, зоровим або тактильним. Для розвитку простої моторної реакції використовують: вправи на швидкість реакції на сигнал; вправи, що полегшують стартову швидкість виконання рухової дії. При цьому використовують такі методи: метод повторних вправ; метод аналітичного підходу. Складна рухова реакція людини (реакція на сигнал). Це здатність орієнтування людини на певні подразники під час виконання рухових дій в

екстремальних умовах, що здійснюється завдяки комплексній діяльності аналізаторів. Складна моторна реакція буває двох видів: реакція на об'єкт, що рухається; реакція вибору. Реакція людини на об'єкт, який рухається – це її здатність, по можливості, швидше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта в умовах дефіциту часу і простору. Реакція вибору – відповідь людини певним рухом на один або декілька сигналів.

Основними засобами розвитку складної моторної реакції є: фізичні вправи комплексної (різнобічної) дії на всі основні компоненти швидкісних здібностей, а саме: рухливі ігри, спортивні ігри, єдиноборства й естафети.

Висновки. Розкрито особливості розвитку швидкісних характеристик у юних спортсменів у групах початкової підготовки III року навчання - стартову реакцію, швидкість поодинокого руху та частоту рухів. Розкрито ефективні засоби розвитку швидкості: підвідні фізичні вправи комплексної (різнобічної) дії на всі основні компоненти швидкісних здібностей, рухливі ігри, спортивні ігри, єдиноборства й естафети. Підібрано ефективні методи (повторний метод; метод прискорення з місця або з ходу; змінний метод, ігровий, змагальний. Показано методику вдосконалення швидкісних характеристик. у юних спортсменів). Проведено тестування у контрольній групі, які показують приріст швидкісних характеристик за результатами: біг на місці протягом 5 с (кількість разів) ± 1; біг 30 м. ±0,1, човниковий біг 4 х 9 м, с. ±0,2. У експериментальній групі відбулося покращення швидкісних характеристик, про що свідчать показники у бігу на місці протягом 5 с (кількість разів) ± 1; бігу 30 м. ±0,3, човниковог бігу 4 х 9 м, с. ±0,3.

Перспективи подальших досліджень. Пошук ефективних технологій розвитку швидкості у юних спортсменів.

Література

1. Адамчук Вадим, Шандригось Віктор Характеристика показників швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються у тхеквондо *Матеріали конференції*. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, 4, 2024. 31-40.

2. Кондрацька, Г. Ааналіз розвитку швидкості у юних спортсменів циклічних видів спорту. *Науковий журнал.* Physical culture and sport: scientific perspective, (1), 2022. 49–56.

3. Корягін, В., Гребінка, Г. Особливості реалізації системи підготовки юних баскетболістів. *Науково-теоретичний журнал.* Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2023. С. 114–122

4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: *навч. посіб.* Чернівц : Чернівец. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.

5. Стасюк Р. М., Куриленко О. В., Лисенко О. В. (2020). Особливості навчально-тренувального процесу юніорів-єдиноборців з позиції індивідуалізації. *Науковий часопис* Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (2(122), 2020. С. 158-162.

6. Чаплигін, В., Гаєвий, В., Гаєва, Н. Особливості розвитку швидкісних якостей у футболістів. *Науковий часопис* Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(176), 2024. С. 500-504.

7. Федецький Артем Динаміка розвитку швидкості у футболістів 8–17 років Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праця № 4 (55), 2015 С. 222-228.

8.Фурман Ю., Бойко М., Грузевич І., Слободянюк М. Удосконалення швидкісних якостей плавців 13–14 років шляхом підвищення ефективності креатинфосфатного механізму енергозабезпечення м'язової роботи. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія 2024. №2. С. 41-47.

References

1.Adamchuk Vadym, Shandryhos Viktor Kharakterystyka pokaznykiv shvydkisno-sylovykh yakostei yunykh sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u tkhekvondo (2024). Materialy konferentsii. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia, 4. S.31-40.

2.Kondratska, H. (2022). Aanaliz rozvytku shvydkosti u yunykh sportsmeniv tsyklichnykh vydiv sportu. Naukovyi zhurnal. Physical culture and sport: scientific perspective, (1). S.49–56.

3.Koriahin, V., Hrebinka, H. (2023). Osoblyvosti realizatsii systemy pidhotovky yunykh basketbolistiv. Naukovo-teoretychnyi zhurnal. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia. S.114–122

4.Koshura A.V. (2021) Teoriia i metodyka sportyvnykh trenuvan : navch. posib. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-tim. Yu.Fedkovycha, 120 s.

5.Stasiuk R. M., Kurylenko O. V., Lysenko O. V. (2020). Osoblyvosti navchalno-trenuvalnoho protsesu yunioriv-yedynobortsiv z pozytsii indyvidualizatsii. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (2(122), S. 158-162.

6.Chaplyhin, V., Haievyi, V., Haieva, N. (2024). Osoblyvosti rozvytku shvydkisnykh yakostei u futbolistiv. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (3K(176), S. 500-504.

7.Fedetskyi Artem (2015) Dynamika rozvytku shvydkosti u futbolistiv 8–17 rokiv Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh pratsia № 4 (55), S.222-228

8.Furman Yu., Boiko M., Hruzevych I., Slobodianiuk M. (2024) Udoskonalennia shvydkisnykh yakostei plavtsiv 13–14 rokiv shliakhom pidvyshchennia efektyvnosti kreatynfosfatnoho mekhanizmu enerhozabezpechennia miazovoi roboty. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia 2024. №2. S. 41-47.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).44
УДК 615.8:616.8-085.851

Фещак К.В.
викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0009-0007-8595-8056

ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ В ЕРГОТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПОКРАЩЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Анотація. *У статті проведено детальний аналіз впливу ерготерапевтичних втручань, заснованих на принципах сенсорної інтеграції, у контексті зниження тривожності та покращення навичок саморегуляції. Проаналізовано літературні джерела та виявлено, що попри значну популярність застосування сенсорної інтеграції в ерготерапії, існує мало доступної інформації щодо її впливу саме на зниження тривожності та покращення саморегуляції. Описано деталі сенсорної інтеграції та виокремлено причини розвитку її порушень. Детально описано особливості впливу тривожності на проблеми людини із саморегуляцією та надано рекомендації щодо того, як має виглядати план ерготерапевтичних втручань на основі підходу сенсорної інтеграції, що складається з метою зниження тривожності та покращення навичок саморегуляції.*

Ключові слова: *сенсорна інтеграція, ерготерапія, тривожність, саморегуляція.*

Feshchak K.V. The utilization of sensory integration in occupational therapy has been demonstrated to be an efficacious method of reducing anxiety and enhancing self-regulation. *The article provides a detailed analysis of the impact of occupational therapy interventions based on the principles of sensory integration in the context of reducing anxiety and improving self-regulation skills. A thorough review of the extant literature reveals a paucity of research addressing the impact of sensory integration on anxiety reduction and self-regulation in occupational therapy. Despite its notable popularity in the field, there is a dearth of high-quality studies examining this crucial aspect of practice. The following aspects of sensory integration are outlined: its definition, manifestations, and aetiology. The impact of anxiety on a person's self-regulation problems is described in detail, and recommendations are given on how an occupational therapy intervention plan based on the sensory integration approach should look like, with the aim of reducing anxiety and improving self-regulation skills.*

Key words: *sensory integration, occupational therapy, anxiety, self-regulation.*

Постановка проблеми. У наші дні все більше зростає кількість людей з високим рівнем тривожності, що мають певні труднощі із саморегуляцією. Цю проблему називають проблемою сучасності. Вона обмежує активність у повсякденних заняттях, а також знижує благополуччя та впливає на якість життя [8]. З метою відновлення здатності людини виконувати ті чи інші важливі для неї дії, як клінічну практику, часто використовують ерготерапію. В даному випадку, ерготерапевтична допомога повинна спрямовуватися на управління тривожністю та розвиток навичок саморегуляції. З цією метою можна використовувати такий підхід в ерготерапії, як сенсорна інтеграція. Вона розглядає взаємозв'язок між сенсорними відчуттями, які людина отримує від органів чуття, та її поведінкою [5]. Цей підхід останнім часом стає все більш популярним, тому слід глибше проаналізувати існуючі дослідження та клінічний досвід щодо застосування принципів сенсорної інтеграції саме у контексті зниження тривожності та покращення саморегуляції.

Аналіз літературних джерел. Існує ціла низка досліджень, які стосуються тривожності та розладів саморегуляції. До прикладу, Ясточкіна І. [9] розглядає тривожність як соціально-психологічну проблему, а Тертична Н.А. та Мельник К.С. [8] дивляться на тривожність як на механізм дезадаптації молоді під час війни. До слова, саме війна дала потужний поштовх до розвитку реабілітації, як фізичної, так і психологіної та соціальної. Зокрема, все більше дослідників цікавляться ерготерапією, говорячи про її стартегії в сучасній реабілітації, як Грейда Н.Б. [3], а також розглядаючи її як метод соціально-психологічної реабілітації дітей з порушеннями психофізичного розвитку, як Гойдош К.Ю. та Романів О.П. [2]. Що ж стосується такого ерготерапевтичного підходу, як сенсорна інтеграція, то зацікавленість серед дослідників з кожним роком все більше зростає. Одними з таких авторів є Солтик І.Т. та Базильчук О.В. [7], які писали про ерготерапію з використанням сенсорної інтеграції, а також Кострица М.С. [5], яка описала вплив сенсорної інтеграції на розвиток дитини. Активно досліджується також вплив сенсорної інтеграції на осіб з різними відхиленнями чи захворюваннями. Окушко Д.О., Цурак А.П., Бакалюк Т.Г. та Стельмах Г.О. [6] у своїй статті дуже влучно описують сенсорну інтеграцію в реабілітації дітей із затримкою психомоторного розвитку. В той час, як Вітомська М.В. [1] та Козій Т.П. [4] аналізують ефективність сенсорної інтеграції в ерготерапії на дітей з розладами аутистичного спектра, зокрема на рівень їх самообслуговування.

Слід зазначити, що, незважаючи на поширеність тривожності та на зростаючий інтерес до використання сенсорної інтеграції, як одного з підходів в ерготерапії, недостатньо повно досліджено та систематизовано її вплив саме на зниження тривожності та покращення саморегуляції.

Мета статті – провести детальний аналіз впливу ерготерапевтичних втручань, заснованих на принципах сенсорної інтеграції, у контексті зниження тривожності та покращення навичок саморегуляції.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ерготерапія – це клінічна практика, зусилля якої спрямовані на те, щоб покращити здатність людини брати участь у важливих для неї повсякденних заняттях. Ерготерапевти допомагають

людям різного віку та з різним станом здоров'я пристосуватися до звичного життя, долаючи наявні бар'єри, що не дають їм це зробити [3].

В ерготерапії використовуються спеціальні підходи з метою досягнення поставлених цілей. Проте слід зазначити, що, зазвичай, ерготерапевти використовують різноманітні поєднання цих підходів, у відповідності до потреб та поставлених цілей, адаптовуючи своє втручання під індивідуальні особливості клієнта. Серед найвідоміших підходів виділяють: біомеханічний, реабілітаційний, нейророзвитковий (до прикладу, підхід Бобата, PNF), психосоціальний, екологічний, когнітивно-поведінковий та, власне, підхід сенсорної інтеграції, на якому ми і зосередимо свою увагу [2].

Сенсорна інтеграція, яка також відома під назвою сенсорної обробки – це певний неврологічний процес через який мозок отримує та обробляє інформацію з навколишнього середовища, що надходить з органів чуття людини, таких як: зір, слух, нюх, смак, дотик, а також пропріоцепція (відчуття положення тіла в просторі), вестибулярна система (відчуття рівноваги, руху та положення голови) та інтероцепція (відчуття таких внутрішніх станів тіла як голод, спрага та емоції). Зазвичай, цей процес відбувається автоматично, проте у деяких випадках він може порушуватися, призводячи до порушень сенсорної обробки та сенсорної інтеграційної дисфункції. Виникає такий стан внаслідок розвитку різних захворювань, зокрема при: розладах аутичного спектру, синдромі дефіциту уваги та гіперактивності, сенсорних процесорних розладах, дитячому церебральному паралічі, затримці розвитку, травматичному ушкодженні головного мозку та психічних розладах (до прикладу, при тривожному розладі) [1].

В ерготерапії підхід сенсорної інтеграції розробив та описав доктор Джин Ейрес у 1970-х роках та відомий він як Ayres Sensory Integration (ASI)**.** Проводити його повинен кваліфікований ерготерапевт, що пройшов спеціалізоване навчання. Це потужний інструмент, що допомагає людям краще розуміти та керувати своїм сприйняттям з метою покращення активності, участі в житті та загального благополуччя [5].

Сенсорна інтеграція в ерготерапії розпочинається з оцінки сенсорного профілю людини на основі її реакцій у відповідь на різні сенсорні стимули з використанням стандартизованих тестів та опитувальників для самого клієнта, а також його батьків чи опікунів. Використовують такі тести з метою виявлення наявних сенсорних порушень та визначення їх впливу на повсякденне життя клієнта. Так званим «золотим стандартом» для оцінки сенсорної інтеграції вважається Sensory Integration and Praxis Tests (SIPT) [6]. Даний тест включає в себе 17 підтестів для оцінки візуального, тактильного та кінестетичного сприйняття, а також моторне планування та виконання. Спочатку його використовували лише для дітей віком від 4 до 8 років 11 місяців, але зараз використання практикується і для людей старшого віку. Проте для правильного проведення та інтерпретації результатів тесту вимагається спеціалізоване навчання ерготерапевтів [4].

Далі переходять до планування та власне реалізації плану ерготерапевтичних втручань. Такі заняття часто проходять у спеціально обладнаному сенсорному середовищі, у так званій «сенсорній кімнаті», де є різне обладнання, а саме: гойдалки, батути, басейни з кульками, гімнастичні мати, матеріали різної текстури тощо [7].

Заключним етапом є консультація та навчання батьків, опікунів, вчителів чи інших фахівців розуміння сенсорних потреб людини з метою подальшої підтримки вдома, у школі чи на роботі [6].

Далі більш детально поговоримо про тривожність та її вплив на саморегуляцію. Слід розуміти, що тривожність – це не обов'язково щось погане, так як вона є природною емоційною реакцією на певну загрозу чи невизначеність та у помірних кількостях буває навіть корисною у зв'язку з тим, що сприяє розвитку мотивації до дій чи слугує певною підготовкою до потенційних труднощів [9]. Проте у випадках, коли тривога загострюється та починає виникати навіть за відсутності реальної загрози, це справді стає проблемою та може значно ускладнити життя людини. Як наслідок, такий стан буде негативно впливати на саморегуляцію, яка є здатністю людини керувати власними емоціями, думками чи поведінкою. Тривожність підриває цю здатність кількома способами: через перевантаження когнітивних ресурсів, емоційну нестійкість, а також через уникаючу поведінку. Внаслідок таких внутрішніх процесів, розвивається ряд порушень саморегуляції. По-перше, у людини виникають труднощі із контролем імпульсів, їй стає важко стримувати власні емоції, що може проявитися у формі раптових спалахів гніву, необдуманих рішень чи розвитку залежностей. Окрім цього може спостерігатися зниження продуктивності, проблеми з концентрацією уваги, порушення сну, труднощі у прийнятті рішень та, як наслідок, погіршення міжособистісних стосунків [8].

Для роботи із тривожними людьми, у яких спостерігаються проблеми із саморегуляцією, можна використовувати ерготерапевтичний підхід сенсорної інтеграції. Для цього необхідно провести детальне інтерв'ю з клієнтом, у процесі якого зібрати необхідний анамнез щодо сенсорних особливостей людини, виявити ситуації, що провокують тривожність, оцінити рівень тривожності за допомогою стандартизованих шкал (до прикладу, можна використати шкалу тривожності Спілбергера), оцінити навички саморегуляції та визначити цілі клієнта щодо зниження тривожності та покращення саморегуляції. Далі слід поспостерігати за поведінкою клієнта у контексті реакцій на сенсорні подразники у природних умовах і за фіксацією поведінкових проявів, а також проаналізувати всю отриману інформацію та скласти індивідуальний сенсорний профіль клієнта [4].

Наступним етапом є власне планування ерготерапевтичних втручань. Для цього необхідно поставити собі цілі та описати часові рамки по їх досягненню. Цілі мають бути конкретні, досяжні, реалістичні та вимірювані. До прикладу, ми можемо ставити собі за ціль те, щоб клієнт зменшив кількість епізодів рухового занепокоєння протягом місяця на 30% або щоб навчився використовувати техніку глибокого дихання у стані помірного стресу протягом 5 хвилин тощо. Для ефективного впровадження втручань необхідно створити сенсорне середовище з доступом до різноманітних сенсорних матеріалів та видів діяльності, які є необхідними для забезпечення сенсорних потреб клієнта. Окрім цього, модифікувати слід і звичний простір людини для зниження сенсорних перевантажень та забезпечення сенсорної підтримки [7]. До індивідуальної програми сенсорної інтеграції можна включити:

- пропріоцептивні вправи, до яких може належати важка робота чи міцні обійми;
- тактильні заняття у формі ігор з використання таких текстур як пісок, вода, тісто чи крупи;

- вправи вестибулярного характеру по типу гойдання, стрибків на батуті, обертання на стільці чи катання на гойдалці;
- нюхові та смакові стратегії з використанням заспокійливих ароматів лаванди чи ромашки, а також, за потреби, споживання продуктів з інтенсивним смаком для додаткової сенсорної стимуляції;
- зорові стратегії у формі організації візуально заспокійливого середовища та спостереженням за заспокійливими візуальними стимулами, такими як вода;
- слухові стратегії, до яких належить заспокійлива музика чи білий шум.

Окрім вище перелічених методик, клієнта також слід навчити технік самозаспокоєння, а саме глибокого дихання, прогресивних м'язових релаксацій, медитацій та усвідомлення. Навчити використовувати візуальні опори, розвити навички розпізнання та вираження власних емоцій, а також навчити проблемно-орієнтованих стратегій для подолання подальших стресових ситуацій. Якщо клієнтом є дитина чи людина з інвалідністю, то необхідно також провести консультації з батьками чи опікунами з метою навчання необхідних стратегій для підтримки сенсорних потреб клієнта у його повсякденному житті [5].

Необхідним є проведення регулярного моніторингу прогресу щодо зниження тривожності та покращення саморегуляції, відстежування поведінкових змін, оцінка степеня досягнення поставлених цілей та забезпечення зворотнього зв'язку з клієнтом. За необхідності, можна коригувати програму втручань, в залежності від наявного прогресу. Після досягнення поставлених цілей слід надати рекомендації щодо подальшої роботи та самостійної підтримки досягнутого результату, а також забезпечити можливості подальших консультацій у разі виникнення такої необхідності [1].

Слід зазначити, що програма ерготерапевтичних втручань повинна складатися індивідуально зі згодою клієнта, добирати слід функціональні сенсорні стратегії, впроваджувати їх поступово, забезпечивши необхідне середовище та умови для кожної окремої особи [7].

Висновки. Проаналізувавши у процесі дослідження всю наявну інформації, ми зробили висновок про значний потенціал сенсорної інтеграції в ерготерапії для зниження тривожності та покращення саморегуляції. Добре сплановані індивідуальні плани ерготерапевтичних втручань, які базуються на принципах сенсорної інтеграції, можуть у значній мірі допомогти людям краще зрозуміти свої сенсорні потреби, розвинути адаптивні стратегії поведінки та підвищити якість життя, в цілому. Проте, незважаючи на позитивні результати дослідження, не слід забувати також про деякі виклики у процесі застосування сенсорної інтеграції в ерготерапії. Сюди можна віднести складність стандартизації втручань та необхідність значної підготовки ерготерапевтів в даному напрямку. Саме тому існує гостра потреба у подальших масштабних дослідженнях для підтвердження ефективності різних підходів. Ми вважаємо, що такі дослідження є надзвичайно важливими для оптимізації застосування сенсорної інтеграції в ерготерапевтичній практиці.

Перспективи подальших досліджень полягають в тому, щоб достатньо розширити спектр застосування сенсорної інтеграції в ерготерапії та експериментально дослідити її вплив на психічне здоров'я людей різного віку та в різних станах. Це допоможе, зокрема, відкрити значні перспективи для покращення якості життя людей, що мають підвищену тривожність та допомогти їм у розвитку навичок саморегуляції.

Література

1. Вітомська М.В. Вплив ерготерапії та сенсорної інтеграції на рівень самообслуговування дітей з розладами аутистичного спектра. *Art of medicine.* Київ, 2022. – С. 14-20.

2. Гойдош К.Ю., Романів О.П. Ерготерапія, як метод соціально-психологічної реабілітації дітей з порушеннями психофізичного розвитку. *Україна. Здоров'я нації:* матеріали конференції. Ужгород, 2019. №2 (55). – С. 160-161.

3. Грейда Н.Б. Ерготерапевтичні стратегії в сучасній реабілітації. *Фізична терапія, ерготерапія: сучасні виклики та перспективи розвитку:* збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. Чернівці, 2024. – С. 143-145.

4. Козій Т.П. Ефективність застосування сенсорної інтеграції при аутизмі. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання:* збірник наукових праць IV Міжнародної науково-практичної конференції. Краматорськ: ДДМА, 2018. – С. 260-270.

5. Кострица М.С. Вплив сенсорної інтеграції на розвиток дитини. *Гуманітарно-педагогічна освіта: здобутки, проблеми, перспективи*: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю). Дніпро: Акцент ПП, 2024. С. 45-49.

6. Окушко Д.О., Цурак А.П., Бакалюк Т.Г., Стельмах Г.О. Сенсорна інтеграція в реабілітації дітей із затримкою психомоторного розвитку. *Медсестринство.* Тернопіль, 2022. №1. С. 59-61.

7. Солтик І.Т., Базильчук О.В. Ерготерапія з використанням сенсорної інтеграції. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Київ, 2023. № 5К (165). С. 123-127.

8. Тертична Н.А., Мельник К.С. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. *Scientists and existing problems of human development*: Proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference. Zagred, Croatia, 2023. – С. 340-343.

9. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* Львів, 2020. Випуск 6. С. 165-170.

Reference

1. Vitomska M.V. (2022) Vplyv erhoterapii ta sensornoi intehratsii na riven samoobsluhovuvannia ditei z rozladamy autystychnoho spektra [The Effect of Occupational Therapy and Sensory Integration on the Level of Self-Care of Children with Autistic Spectrum Disorders]. *Art of medicine*, №4, Kyiv, pp. 14-20 [in Ukrainian].

2. Hoidosh K.Iu., Romaniv O.P. (2019) Erhoterapiia, yak metod sotsialno-psykholohichnoi reabilitatsii ditei z porushenniamy psykhofizychnoho rozvytku [Occupational therapy as a method of social and psychological rehabilitation of children

with psycho-physical disorders of development]. *Ukraina. Zdorovia natsii: materialy konferentsii*. *– Ukraine. Health of the nation: conference proceedings*, №2 (55), Uzhhorod, pp. 160-161 [in Ukrainian].

3. Hreida N.B. (2024) Erhoterapevtychni stratehii v suchasnii reabilitatsii [Occupational therapy strategies in modern rehabilitation]. *Fizychna terapiia, erhoterapiia: suchasni vyklyky ta perspektyvy rozvytku: zbirnyk materialiv Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. – Physical therapy, ergotherapy: modern challenges and prospects of development: collection of materials of the International Scientific and Practical Conference*, Chernivtsi, pp. 143-145 [in Ukrainian].

4. Koziy T.P., Velyush D.Yu. (2018) Efektyvnist zastosuvannia sensornoi intehratsii pry autyzmi [Effectiveness of Application of Sensory Integration at Autism]. *Pedahohika y suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia: zbirnyk naukovykh prats IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. *– Pedagogy and Modern Aspects of Physical Education: Collection of scientific papers of the IV International Scientific and Practical Conference*, Kramatorsk: DDMA, pp. 260-270 [in Ukrainian].

5. Kostrytsia M.S. (2024) Vplyv sensornoi intehratsii na rozvytok dytyny [The impact of sensory integration on child development]. *Humanitarno-pedahohichna osvita: zdobutky, problemy, perspektyvy: materialy V Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (z mizhnarodnoiu uchastiu)*. *– Humanitarian and Pedagogical Education: Achievements, Problems, Prospects: Proceedings of the V All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (with international participation)*, Dnipro: Aktsent PP, pp. 45-49 [in Ukrainian].

6. Okushko D.O., Tsurak A.P., Bakaliuk T.H., Stelmakh H.O. (2022) Sensorna intehratsiia v reabilitatsii ditei iz zatrymkoiu psykhomotornoho rozvytku [Sensory Integration in the Rehabilitation of Children with Deprivation of Psychomotor Development]. *Medsestrynstvo. – Nursing*, №1, Ternopil, pp. 59-61 [in Ukrainian].

7. Soltyk I.T., Bazylchuk O.V. (2023) Erhoterapiia z vykorystanniam sensornoi intehratsii [Occupational therapy using a sensory integration]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. – Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, №5К, Kyiv, pp. 123-127 [in Ukrainian].

8. Tertychna N.A., Melnyk K.S. (2023) Tryvozhnist yak mekhanizm dezadaptatsii molodi pid chas viiny [Anxiety as a mechanism of youth maladjustment during war]. *Scientists and existing problems of human development: Proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference*, Zagred, Croatia, pp. 340-343 [in Ukrainian].

9. Yastochkina I. (2020) Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykholohichna problema [Personal Anxiety as Socio-Psychological Prodlem]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia psykholohichni nauky. – Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science*, Issue 6, Lviv, pp. 165-170 [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).45

Церетелі В.О.
ORCID: 0009-0006-6917-9784
викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», м. Харків
Блошенко О.І.
ORCID: 0000-0003-1278-7392
доцент кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», м. Харків
Кучеренко Г.Г.
ORCID: 0000-0002-8186-063X
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», м. Харків

РОЛЬ ПЛАВАННЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ СТРЕСУ ТА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

У статті розглядається роль плавання у профілактиці стресу та синдрому емоційного вигорання серед студентів. Дослідження проводилося серед студентів Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», вони були розділені на дві групи: експериментальну (студенти, які брали участь у заняттях плаванням) і контрольну (студенти, які не займалися додатково плаванням).

Було проаналізовано актуальність проблеми стресових навантажень у студентському середовищі, пов'язаних із інтенсивним навчальним процесом, соціальними викликами та адаптацією до нових умов життя. Метою дослідження було визначення впливу регулярних занять плаванням на психоемоційний стан студентів та їхню здатність до ефективного управління стресовими ситуаціями. Протягом трьох місяців проводився моніторинг психоемоційного стану учасників за допомогою анкетування, психометричних тестів та оцінки фізичної витривалості.

Результати показали, що студенти експериментальної групи знизили показники рівня стресу та вигорання порівняно з контрольною групою. Плавання позитивно вплинуло на їхню фізичну витривалість, оцінену за допомогою Гарвардського степ-тесту. Спостерігалося значне поліпшення загального самопочуття, зниження рівня тривожності та підвищення рівня енергії. Зниження рівня стресу пояснюється комбінованим впливом фізичних і психологічних факторів: впливом водного середовища на нервову систему і соціальним аспектом тренувальних занять. Підтверджено, що регулярні заняття плаванням сприяють адаптації до стресових умов навчання, покращують якість сну та підтримують загальний фізичний розвиток студентів.

Ключові слова: *плавання, стрес, синдром емоційного вигорання, студенти, фізична активність, психоемоційний стан, фізичне виховання.*

Tsereteli Viktoriya, Bloshenko Olena, Kucherenko Grigory. The role of swimming in preventing stress and burnout syndrome among students. *The article discusses the role of swimming in the prevention of stress and emotional burnout syndrome among students. The study was conducted among the students of the National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", they were divided into two groups: experimental (students who participated in swimming lessons) and control (students who did not engage in additional swimming).*

The study analyzed the relevance of the problem of stress in the student environment associated with the intensive educational process, social challenges, and adaptation to new living conditions. The aim of the study was to determine the impact of regular swimming lessons on the psycho-emotional state of students and their ability to effectively manage stressful situations. For three months, the psycho-emotional state of the participants was monitored using questionnaires, psychometric tests and physical endurance assessment.

The results showed that students in the experimental group reduced their stress and burnout levels compared to the control group. Swimming had a positive effect on their physical endurance, as measured by the Harvard Step Test. There was a significant improvement in overall well-being, reduced anxiety and increased energy levels. The reduction in stress levels is explained by the combined effect of physical and psychological factors: the influence of the aquatic environment on the nervous system and the social aspect of training. It has been confirmed that regular swimming lessons contribute to adaptation to stressful learning conditions, improve sleep quality and support the overall physical development of students.

Key words: *swimming, stress, burnout syndrome, students, physical activity, psycho-emotional state, physical education.*

Постановка проблеми у її загальному вигляді. Плавання є одним із найефективніших засобів фізичного виховання, який не тільки сприяє розвитку основних фізичних якостей, але й позитивно впливає на психоемоційний стан людини. У сучасному суспільстві, де рівень стресу серед студентської молоді зростає через підвищені навчальні навантаження, соціальні виклики та особисті переживання, пошук методів профілактики стресу та емоційного вигорання набуває особливої актуальності. Одним із таких методів є залучення студентів саме до регулярних занять плаванням.

Сучасні наукові дослідження підтверджують позитивний вплив водних видів спорту на емоційний стан людини, особливо у контексті боротьби зі стресом та тривожністю. Вода має унікальні властивості, що сприяють розслабленню, зменшенню рівня кортизолу та поліпшенню загального самопочуття. Крім того, плавання активізує діяльність серцево-судинної та дихальної систем, сприяє виробленню ендорфінів, які допомагають боротися з негативними емоціями та психічною втомою [1; 3].

Актуальність проблеми також зумовлена необхідністю розробки та впровадження ефективних методик, які сприятимуть формуванню здорового способу життя студентів. Недостатня фізична активність, малорухливий спосіб життя та високі розумові навантаження можуть призводити до погіршення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді. У зв'язку з цим виникає потреба у вивченні впливу плавання як інструменту профілактики стресу та синдрому емоційного вигорання [5; 6].

Наукові підходи до вивчення даної проблематики базуються на міждисциплінарному підході, що включає психофізіологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти. Розгляд психолого-педагогічних факторів дозволяє визначити роль плавання у зміцненні психоемоційної рівноваги студентів, підвищенні їхньої мотивації до навчання та саморозвитку. Водночас медико-біологічні аспекти дають змогу оцінити вплив регулярних тренувань на загальний рівень здоров'я та функціональний стан організму [2].

Таким чином, необхідність подальшого вивчення впливу плавання на психоемоційний стан студентів з метою профілактики стресу та синдрому емоційного вигорання є важливим науковим і практичним завданням.

Мета дослідження. Оцінка впливу регулярних занять плаванням на рівень стресу та емоційного вигорання серед студентів та розробка рекомендацій щодо використання плавання у фізичному вихованні для профілактики цих явищ.

Методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел – вивчення наукових публікацій з теми впливу плавання на психоемоційний стан людини.
2. Анкетування студентів – оцінка рівня стресу та емоційного вигорання до та після курсу занять плаванням.
3. Тестування фізичної підготовленості – оцінка рівня витривалості та сили студентів.
4. Спостереження за поведінкою студентів – аналіз змін у загальному самопочутті та рівні активності.
5. Психометричне тестування – методика оцінки рівня стресу та вигорання (MBI – Maslach Burnout Inventory).

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося протягом 10 тижнів серед студентів Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту». В експерименті взяли участь 50 студентів, розділених на дві групи: експериментальну (25 осіб, що займалися плаванням 3 рази на тиждень) та контрольну (25 осіб, що не відвідували заняття з плавання).

Важливим фактором, що вплинув на організацію занять, стало те, що через воєнний стан не всі студенти знаходяться на території України або у місті Харків. Незважаючи на це, учасники експерименту мали можливість займатися стабільно, але у вільний час, використовуючи басейни в місцях перебування. Це дозволило зберегти регулярність фізичних навантажень і забезпечити умови для проведення коректного порівняльного аналізу результатів.

Особливу увагу приділено аналізу фізіологічних показників, які корелюють із рівнем стресу та емоційного вигорання. Було встановлено, що після 10-тижневого курсу занять плаванням студенти експериментальної групи демонстрували суттєве покращення показників серцево-судинної системи та позитивні зміни у психологічному стані [4].

Показник	Експериментальна група (до)	Контрольна група (до)
Рівень стресу (шкала MBI, 1-10)	7.8	7.6
Рівень емоційного вигорання (MBI, 1-10)	6.9	6.7
Фізична витривалість (Гарвардський степ-тест, ЧСС за 1 хв після тесту)	160	162
Самооцінка рівня тривожності (шкала Спілбергера, 1-10)	6.5	6.4

Психологічні аспекти дослідження включали аналіз рівня тривожності, депресії та загальної життєвої задоволеності. Використання стандартизованих опитувальників виявило значне зниження рівня тривожності та підвищення мотивації до навчання серед студентів, які брали участь у програмі плавальних тренувань.

Варто відзначити, що окрім фізіологічних та психологічних факторів, плавання також сприяє соціалізації студентів. Групові тренування створюють умови для формування дружніх взаємовідносин, що додатково сприяє зниженню рівня стресу.

Показник	Експериментальна група (після)	Контрольна група (після)
Рівень стресу (шкала MBI, 1-10)	3.9	7.2
Рівень емоційного вигорання (MBI, 1-10)	3.4	6.3
Фізична витривалість (Гарвардський степ-тест, ЧСС за 1 хв після тесту)	120	158
Самооцінка рівня тривожності (шкала Спілбергера, 1-10)	3.7	6.1

Отримані результати підтверджують, що плавання сприяє зниженню рівня стресу та емоційного вигорання, а також покращенню загального фізичного стану студентів.

Зниження рівня стресу та емоційного вигорання серед студентів експериментальної групи можна пояснити кількома факторами:

- Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – гормонів щастя, що знижують рівень стресу.
- Вода має заспокійливий ефект, що допомагає розслабитися після інтенсивного навчання.
- Плавання сприяє розвитку загальної витривалості, що позитивно впливає на здатність організму адаптуватися до стресових ситуацій.
- Поліпшення якості сну, оскільки регулярні тренування сприяють нормалізації режиму відпочинку.
- Соціальний аспект: групові заняття створюють підтримуюче середовище, що зменшує відчуття ізоляції та сприяє позитивному емоційному фону.

Висновки. За результатами дослідження встановлено, що регулярні заняття плаванням мають значний позитивний вплив на психоемоційний стан студентів, знижуючи рівень стресу та профілактуючи синдром емоційного вигорання. Це підтверджується об'єктивними змінами у фізіологічних показниках, зокрема нормалізацією серцевого ритму та зниженням рівня кортизолу.

Окрім того, плавання відіграє важливу роль у покращенні соціальної адаптації студентів, оскільки групові заняття сприяють розвитку комунікативних навичок, взаємопідтримки та командної роботи. Це дозволяє стверджувати, що впровадження плавання як елемента фізичного виховання у вищих навчальних закладах є ефективним засобом підвищення психоемоційного благополуччя студентів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність використання плавання у системі фізичного виховання для профілактики стресу та синдрому емоційного вигорання, що є актуальним завданням сучасної освіти.

Література

1. Церетелі В. О. Формування високої моральності та здоров'я у фізичному вихованні серед студентів. «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти»: тези III Міжнародної наук.-практ. конф.» 27-28 квітня 2023 р. Харків: НТУ «ХПІ». С. 539-542.

2. Церетелі В. О., Ширяєва С. В., Юрченко В. Б. Здоровий спосіб життя як можливість інтеграції в соціум. «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти»: тези II Міжнародної наук.-практ. конф.» 22-23 квітня 2021 р. Харків: НТУ «ХПІ». С. 322-325.

3. Церетелі В. О., Юшко О. В., Грдзелідзе С. Р. Вплив фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії у студентів під час воєнного стану в Україні. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 71-75 с.

4. Церетелі В. О., Грдзеліде С. Р., Хірний С. В. Інноваційні підходи до формування здоров'язбережувального способу життя серед студентської аудиторії в умовах воєнного стану в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К(176) 24. 197-200 с.

5. Церетелі В. О., Ширяєва С. В., Кучеренко Г. Г. Психологічні аспекти мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентів. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 квітня 2024 р. = Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf., April 25-26, 2024 / гол. ред. А. В. Кіпенський; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». – Харків: НТУ "ХПІ", 2024. – С. 188-191.

6. Церетелі В. О., Ширяєва С. В., Кучеренко Г. Г., Блошенко О. І., Капустіна, Т. В. Розвиток психологічної стійкості у дітей та підлітків за допомогою фізичних вправ та ігор. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова: зб. наук. пр. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : НПУ, 2024. – Вип. 6 (179). – С. 230-233.

Reference

1. Tsereteli V. O. (2023) Formation of high morality and health in physical education among students. «Health of the nation and improvement of physical culture and sports education»: abstracts of the III International Scientific and Practical Conference. 27-28 April 2023, Kharkiv: NTU «KHPI». 539-542 p.

2. Tsereteli V. O., Shiryaeva S. V., Yurchenko V. B. (2021) Healthy lifestyle as an opportunity for integration into society. «Nation's Health and Improvement of Physical Education and Sports Education»: abstracts of the II International Scientific and Practical Conference. 22-23 April 2021, Kharkiv: NTU «KHPI». 322-325 p.

3. Tsereteli V. O., Yushko O. V., Grdzelidze S. R. (2023) The influence of physical education on reducing the risk of depression in students during martial law in Ukraine. Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical culture. 2023 March 28; 39. 71-75 p.

4. Tsereteli V. O., Grdzelide S. R., Khirnyi S. V. (2024) Innovative approaches to the formation of a health-saving lifestyle among students in the conditions of martial law in Ukraine. Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): a collection of scientific papers / edited by O. V. Tymoshenko. Kyiv: Mykhailo Drahomanov National University of Kyiv, 2024. Iss. 3K (176) 24. 197-200 p.

5. Tsereteli, V. O., Shyriaieva, S. V., Kucherenko, H. H. (2024). Psychological aspects of motivation for physical culture and sports among students. Health of Nation and Improvement of Physical Culture and Sports Education: 4th International Scientific and Practical Conference, April 25–26, 2024 (pp. 188–191). A. V. Kipenskyi (Ed.). National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute».

6. Tsereteli, V. O., Shyriaieva, S. V., Kucherenko, H. H., Bloshenko, O. I., Kapustina, T. V. (2024). Development of psychological resilience in children and adolescents through physical exercises and games. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov: Collection of Scientific Papers. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), O. V. Tymoshenko (Ed.), 6(179), 230–233. Kyiv: NPU.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).46
УДК 373.5.091.214:796

Чопик Р.В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0002-1749-775X
Мацола Н.П.
старший викладач кафедри теорії
та методики фізичного виховання і спорту
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0002-0801-0065
Максим'як В.М.
старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0009-0000-4141-8823

НОРМАТИВНО-ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФІЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У статті представлено результати аналізу нормативно-програмного забезпечення профільної середньої освіти в Україні вказують на стан готовності до подальшого реформування повної загальної середньої освіти шляхом впровадження Концепції «Нової української школи» на третьому рівні. Показано, що важливим етапом на шляху формування законодавчого поля для впровадження освітньої реформи в Україні стала розробка і схвалення Державного стандарту профільної середньої освіти, яким «Фізична культура» визначена однією із освітніх галузей обов'язковою для усіх здобувачів профільної освіти незалежно від профілю та спрямування.

Нами запропоновано можливі три рівні залучення змісту галузі «Фізична культура» до профілів загальної середньої освіти у відповідності до інтересів здобувачів, можливостей закладів освіти та зацікавленості

стейкхолдерів – базовий, поглиблений, спеціалізований.

Ключові слова: *профільна середня освіта, освітня галузь, фізична культура.*

Chopyk R. V., Matsola N. P., Maksymiak V. M. Regulatory and Program Support for Physical Education of Specialized Secondary Education Students. *The article presents the results of an analysis of the regulatory and program support for specialized secondary education in Ukraine, indicating the readiness for further reform of complete general secondary education through the implementation of the "New Ukrainian School" Concept at the third level. It highlights that an important step toward establishing a legislative framework for implementing the educational reform in Ukraine was the development and approval of the State Standard for Specialized Secondary Education, which identifies "Physical Education" as one of the educational fields mandatory for all students of specialized education, regardless of their profile or focus.*

We have proposed three possible levels of integrating the content of the "Physical Education" field into the profiles of general secondary education, in accordance with students' interests, the capabilities of educational institutions, and the involvement of stakeholders: basic, advanced, and specialized.

Keywords: *specialized secondary education, educational field, physical education.*

Постановка проблеми. В Україні триває реформа повної загальної середньої освіти. Основні її етапи здійснюються у відповідності до схваленої Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року [12]. Впровадження вказаної концепції відбувається із широким залученням представників педагогічної спільноти України до обговорення ключових напрямів упровадження змін, визначення орієнтирів та напрацювання дорожньої карти подальших реформ [2; 5; 7].

Одним із визначальних етапівреформування середньої освітиє підготовка та упровадження змін на третьому – профільному рівні. Для успішної реалізації вказаного етапу і реформ загалом, одним із ключових завдань з розробки нової та оновлення чинноїнормативно-правовоїбази повної загальної освіти стало затвердження Державного стандарту профільної середньої освіти [9]**.** Відтак аналіз та узагальнення особливостей нормативно-правового забезпечення освітнього процесуна третьому рівні повної загальної середньої освіти, в тому числі й з фізичного виховання є актуальною проблемою і потребує подальшого дослідження.

Аналіз літературних джерел. Проблема розробки та наукового обґрунтування особливостей упровадження профільної середньої освіти знайшла своє відображення у результатах наукових досліджень В. Кременя, О. Топузова, О. Ляшенка, Ю. Мальованого, Т. Засєкіної. Науковцями обґрунтовано концептуальні засади профільної освіти, які полягають у глибокій індивідуалізації та диференціації навчання, диверсифікаціївсіх складників освітнього процесу – його цілей, змісту, методів і форм навчання, способівоцінювання тощо залежно від обраного напряму здобуття освіти [3].

Результати ґрунтовного аналізу та узагальнення основних положень нормативно-правової бази щодо освітньої діяльності у сфері загальної середньої освіти представленов науковій публікації О. Малихіна, Н. Арістової, І. Ліпчевської [5].

На основі аналізунормативної бази та проекту державних стандартівпрофільної освіти, Т. Засєкіна представила своє бачення підходів до формування обов'язкових освітніх компонентів та їх видів у системі профільної середньої освіти [2].

Державними стандартами визначено, що на кожному рівні повної загальної освіти навчання здобувачів здійснюється за окремими освітніми галузями, серед яких «Фізична культура» [8; 9]. Тому науковий інтерес до проблеми впровадження фізичного виховання у освітній процес на профільному рівні здобуття повної середньої освіти є цілком закономірним.

Варто зауважити, що проблема профільного навчання старшокласників за спортивним напрямом уже була предметом дослідження вітчизняних фахівців Так науковці Ж. Дьоміна, О. Тимошенко обґрунтували актуальність спортивного напряму профільного навчання в старшій школі та проаналізували нагальні проблеми його організації та ключові вимоги до впровадження [1]. Однак, вказане дослідження виконано ще до впровадження Концепції Нової української школи, тому його результати не відображають усіх сучасних реалій.

Результати дослідження проблеми розробки сучасних підходів до впровадження засобів освітньої галузі «Фізична культура» у зміст загальної середньої освіти, в тому числі й аналіз нормативно-програмового забезпечення фізичного виховання, представлено у низці наукових публікацій Н. Москаленко, Н. Сороколіт, І. Турчик та ін. [6; 13; 14]. Водночас, як засвідчують результати теоретичного дослідження, проблема нормативно-програмного забезпечення фізичного виховання здобувачів профільної середньої освіти ще не знайшла належного відображення у науковій літературі і потребує подальшого вивчення.

Мета статті – аналіз нормативно-програмного забезпечення освітнього процесу з фізичного виховання на рівні профільної середньої освіти та особливостей його впровадження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Законами України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту» визначено, що профільна освіта є третім рівнем повної загальної середньої освіти [10; 11]. Науковцями здійснено аналіз та узагальнення ключових положень нормативно-правової бази, яка регламентує функціонування профільної середньої освіти в Україні. Показано, що розробка нормативно-правого забезпечення профільної середньої освіти перебуває на завершальній стадії [5].

Відповідно до законодавчих норм, із 2027 року профільну освіту здобуватимуть за двома спрямуваннями – академічним та професійним. При цьому академічне спрямування профільної середньої освіти орієнтоване на подальше продовження навчання здобувачів на її вищих рівнях, а професійне – на здобуття певної професії та вихід на ринок праці [9; 10; 11; 12].

Незалежно від спрямування, зміст профільної середньої освіти складається із двох частин – обов'язкової (інваріантної) та вибіркової (варіативної), яка і визначає профіль закладу освіти. Зміст обов'язкової складової не залежить від профілю, є однаковим для усіх закладів освіти і визначається Державним стандартом профільної середньої освіти.

Саме тому розробка і схвалення Державного стандарту профільної середньої освіти, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 25 липня 2024 року № 851, стала важливим етапом на шляху формування законодавчого поля для впровадження освітньої реформи в Україні. Державний стандарт профільної середньої освіти визначає її зміст та вимоги до обов'язкових результатів навчання здобувачів, регламентує загальний обсяг навчального навантаження, розподілений за освітніми галузями [9].

Варто зазначити, що у Державному стандарту профільної середньої освіти реалізовано принцип неперервної освіти і до змісту інваріантного складника включено усі освітні галузі, які представлено у Державних стандартах початкової освіти та базової середньої освіти [8; 9]. Збереження усіх освітніх галузей переобтяжує обов'язковий зміст профільної середньої освіти, тому вказана норма у середовищі науковців сприймається неоднозначно [3; 5].

Однією з освітніх галузей, обов'язковою для усіх здобувачів профільної освіти незалежно від профілю та спрямування, є «Фізична культура». Державним стандартом профільної середньої освіти для освітньої галузі «Фізична культура» визначено мету, компетентнісний потенціал, вимоги до результатів навчання, основні та поглиблені орієнтири для оцінювання результатів навчання, а також кількість навчальних годин за циклами навчання (10-й, 11-12-й роки навчання) [9].

Профіль загальної середньої освіти визначається варіативною складовою освітньої програми та відповідного навчального плану, який реалізується у освітньому закладі. Оригінальність окремого профілю визначається особливістю змісту варіативної частини, яка передбачає поглиблене вивчення предметів з окремих освітніх галузей або інтегрованих міжгалузевих курсів у визначеному Державним стандартом обсязі.

З урахуванням інтересів здобувачів, можливостей закладів освіти та зацікавленості стейкхолдерів, на нашу думку, можливі такі рівні залучення змісту галузі «Фізична культура» до профілів загальної середньої освіти:

– базовий – реалізується для здобувачів, які не планують пов'язувати свою майбутню подальшу професійну діяльність із сферою фізичної культури і спорту. Предмет освітньої галузі «Фізична культура» вивчається як обов'язковий упродовж 3-х років у обсязі 105 год/рік;

– поглиблений – реалізується для здобувачів, які займаються спортом і планують свою майбутню професійну діяльність у сфері освіти, фізичної культури і спорту. «Фізична культура» є однією із освітніх галузей, предмети якої поглиблено вивчаються упродовж 3-х років у обсязі більшому, ніж 105 год/рік;

– спеціалізований – реалізується для здобувачів, які цілеспрямовано займаються спортом, беруть участь у змаганнях на аматорському або професійному рівні та планують свою подальшу професійну діяльність у галузі, спорту, фізичної культури, освіти. Для вказаної категорії здобувачів «Фізична культура» є провідною галуззю, предмети якої поглиблено вивчаються на рівні спортивної спеціалізації у обсязі що, значно перевищує 105 год/рік.

Закладів освіти, у яких буде реалізовуватися базовий рівень викладання дисципліни «Фізична культура» на рівні профільної загальної середньої освіти, ймовірно буде найбільше, про що свідчать статистичні дані [4]. Для здобувачів освіти вказаного профілю на підставі Державного стандарту профільної середньої освіти необхідно розробити: типові освітні програми і типові навчальні плани; модельні навчальні програми, в тому числі й з «Фізичної культури», у якій вимоги до результатів навчання викладено відповідно до основних орієнтирів. На основі вказаних документів заклад освіти розробляє власні – освітню програму, навчальний план та навчальні програми, в тому числі й з «Фізичної культури».

Для здобувачів освіти, профіль яких передбачає поглиблений рівень вивчення предметів освітньої галузі «Фізична культура», на підставі Державного стандарту профільної середньої освіти необхідно розробити: типові освітні програми і типові навчальні плани; модельні навчальні програми, в тому числі й з «Фізичної культури», у якій вимоги до результатів навчання представлено відповідно до основних та поглиблених орієнтирів. На основі вказаних документів заклад освіти розробляє власні – освітню програму, навчальний план та навчальні програми, зокрема й для предметів з освітньої галузі «Фізична культура».

Здобуття освіти із спеціалізованим рівнем вивчення предметів освітньої галузі «Фізична культура» може здійснюватися, здебільшого, у закладах спеціалізованої освіти, фахової передвищої, вищої освіти та інших закладах освіти, що мають ліцензію на провадження освітньої діяльності в сфері загальної середньої освіти [11]. Для здобувачів освіти, профіль яких передбачає спеціалізований рівень вивчення предметів освітньої галузі «Фізична культура», заклад освіти розробляє освітню програму, навчальний план та навчальні програми. При цьому компоненти освітньої програми обов'язково мають узгоджуватися з вимогами Державного стандарту профільної середньої освіти. Також необхідно врахувати вимоги державних стандартів спеціалізованої освіти спортивного спрямування, стандартів фахової передвищої освіти зі спеціальностей014. Середня освіта (за предметними спеціальностями), 017 Фізична культура і спорт. Оскільки Державного стандарту спеціалізованої освіти спортивного спрямування на даний час немає, його розробка і затвердження є вкрай актуальною потребою.

Висновки. Результати проведеного аналізу нормативно-програмного забезпечення профільної середньої освіти в Україні вказують на стан готовності до подальшого реформуванняповної загальної середньої освіти шляхом впровадження Концепції «Нової української школи» на третьому рівні. Важливим етапом на шляху формування законодавчого поля для впровадження освітньої реформи в Україні стала розробка і схвалення Державного стандарту профільної середньої освіти, яким «Фізична культура» визначена однією з освітніх галузей, обов'язковою для усіх здобувачів профільної освіти незалежно від профілю та спрямування.

Нами запропоновано можливі три рівні залучення змісту галузі «Фізична культура» до профілів загальної середньої освіти відповідно до інтересів здобувачів, можливостей закладів освіти та зацікавленості стейкхолдерів –

базовий, поглиблений, спеціалізований.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні особливостей застосування змісту галузі «Фізична культура» під час формування освітніх програм, навчальних планів, та навчальних програм для здобувачів загальної середньої освіти різних профілів.

Література

1. Дьоміна Ж. Г., Тимошенко О. В. Профільне навчання старшокласників за спортивним напрямом: актуальні проблеми та шляхи їх вирішення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(2). С. 98–100. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(2)__22

2. Засєкіна Т. Формування обов'язкових освітніх компонентів профільної середньої освіти. *Профільна середня освіта: виклики і шляхи реалізації*: збірник матеріалів / за заг. ред. Ляшенко О. І., Засєкіної Т. М., Мальованого Ю. І., Литвинової С. Г., Малиношевської А. В. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2024. С. 35–40.

3. Кремень В., Топузов О., Ляшенко О., Мальований Ю., Засєкіна Т. Профільна середня освіта: концептуальні засади для нової української школи. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Вип. 5(2), С. 1–8. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5201

4. Лукіна Т. Ефективність професійної діяльності керівників шкіл як чинник забезпечення якості профільної освітою. *Профільна середня освіта: виклики і шляхи реалізації*: збірник матеріалів / за заг. ред. Ляшенко О. І., Засєкіної Т. М., Мальованого Ю. І., Литвинової С. Г., Малиношевської А. В. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2024. С. 83–88.

5. Малихін О, Арістова Н., Ліпчевська І. Нормативно-правове забезпечення профільної середньої освіти. *Профільна середня освіта: виклики і шляхи реалізації*: збірник матеріалів / за заг. ред. Ляшенко О. І., Засєкіної Т. М., Мальованого Ю. І., Литвинової С. Г., Малиношевської А. В. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2024. С. 88–94.

6. Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи "Нова українська школа". *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. (5К). С. 223-228.

7. Нова українська школа. Дорожня карта реформи базової та профільної школи. Проєкт для обговорення/ Вакуленко Т., Гриневич Л., Лінник О. та інші; за заг. ред. Л. Гриневич. АКМЕ ГРУП, 2021. 46 с.

8. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#n16

9. Про затвердження Державного стандарту профільної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від25.07.2024 р. № 851. URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-derzhavnoho-standartu-profilnoi-serednoi-osvity-851-250724

10. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. *№ 2145-VIII.* URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text

11. Про повну загальну середню освіту : Закон України від16.01.2020 р. № 463-IX. URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text

12. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 р. № 988-р. URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934

13. Сороколіт Н. С., Чопик Р. В. Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах Нової української школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 5К (165). С. 130–133.

14. Sorokolit N., Lukjanchenko M., Turchyk I., Chopyk R. New Ukarinian School Educational Reforms and Proffessional Mastership of the Physical Education Teacher. In *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference.* 2021.Vol. 4.P. 179–189.

Reference

1. Domina, Zh. H., & Tymoshenko, O. V. (2013). Profilne navchannya starshoklasnykiv za sportyvnym napryamom: aktualni problemy ta shlyakhy yikh vyrishennya. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannya ta sport.* 112(2), 98–100.URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(2)__22
.

2. Zasyekina, T. (2024). Formuvannya obovyazkovykh osvitnikh komponentiv profilnoyi serednoyi osvity. U O. I. Lyashenko, T. M. Zasyekina, Y. I. Malovanyi, S. H. Lytvynova & A. V. Malynoshevska, *Profilna serednya osvita: vyklyky i shlyakhy realizatsiyi: zbirnyk materialiv*. (s. 35–40). Vydavnychyy dim «Osvita».

3. Kremen, V., Topuzov, O., Lyashenko, O., Malovanyy, YU., & Zasyekina, T. (2023). Profilna serednya osvita: kontseptualni zasady dlya novoyi ukrayinskoyi shkoly. *Visnyk Natsionalnoyi akademiyi pedahohichnykh nauk Ukrayiny*, 5(2), 1–8.DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5201

4. Lukina, T. (2024). Efektyvnist profesiynoyi diyalnosti kerivnykiv shkil yak chynnyk zabezpechennya yakosti profilnoyi osvitoyu. U O. I. Lyashenko, T. M. Zasyekina, Y. I. Malovanyi, S. H. Lytvynova & A. V. Malynoshevska, *Profilna serednya osvita: vyklyky i shlyakhy realizatsiyi: zbirnyk materialiv* (s. 83–88). Vydavnychyy dim «Osvita».

5. Malykhin, O., Aristova, N. & Lipchevska, I. (2024). Normatyvno-pravove zabezpechennya profilnoyi serednoyi osvity. U O. I. Lyashenko, T. M. Zasyekina, Y. I. Malovanyi, S. H. Lytvynova & A. V. Malynoshevska, *Profilna serednya osvita: vyklyky i shlyakhy realizatsiyi: zbirnyk materialiv* (s. 88–94). Vydavnychyy dim «Osvita».

6. Moskalenko, N. V., Sorokolit, N. S., & Turchyk, I. Kh. (2019). Klyuchovi kompetentnosti u fizychnomu vykhovanni shkolyariv v ramkakh reform "Nova ukrayinska shkola". *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni*

M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport), (5К), 223-228.

7. Vakulenko, T., Hrynevych, L., & Linnyk, O. (2021). *Nova ukrayinska shkola. Dorozhnya karta reformy bazovoyi ta profilnoyi shkoly. Proyekt dlya obhovorennya* (L. Hrynevych). AKMEHRUP.

8. Pro deyaki pytannya derzhavnykh standartiv povnoyi zahalnoyi serednoyi osvity, Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny № 898 (2020). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#n16

9. Pro zatverdzhennya Derzhavnoho standartu profilnoyi serednoyi osvity, Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny № 851 (2024). URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-derzhavnoho-standartu-profilnoi-serednoi-osvity-851-250724

10. Pro osvitu : Zakon Ukrainy vid 05.09.2017 r. № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text

11. Pro povnu zahalnu seredniu osvitu : Zakon Ukrainy vid 16.01.2020 r. № 463-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text

12. Pro skhvalennya Kontseptsiyi realizatsiyi derzhavnoyi polityky u sferi reformuvannya zahalnoyi serednoyi osvity «Nova ukrayinska shkola» na period do 2029 roku, Rozporyadzhennya Kabinetu Ministriv Ukrayiny № 988-r (2016). URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934

13. Sorokolit, N. S., & Chopyk, R. V. (2023). Normatyvno-prohramne zabezpechennya fizychnoho vykhovannya v umovakh Novoyi ukrayinskoyi shkoly. *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problem fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport).* 5К (165), 130–133.

14. Sorokolit, N., Lukjanchenko, M., Turchyk, I., & Chopyk, R. (2021, May). New Ukarinian School Educational Reforms and Professional Mastership of the Physical Education Teacher. In *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference* (Vol. 4, pp. 179–189).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).47
УДК: 371.315.6

Шевчук О. П.
аспірант факультету фізичної
культури, спорту та здоров'я,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Бєлікова Н. О.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0003-2789-7586

ОЦІНКА ЗАЛУЧЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЇЇ РОЗВИТОК

У сучасному суспільстві цифровізація освіти, збільшення часу, проведеного за екранами гаджетів та зниження інтересу до активного дозвілля призводять до скорочення рівня фізичної активності дітей. Мета статті: проаналізувати рівень залученості учнів початкової школи до ігрової діяльності та визначити її вплив на розвиток ключових компетентностей НУШ. Проведено онлайн-опитування серед 162 учнів 1-4 класів з метою визначення рівня залученості школярів до ігрової діяльності та виявлення ключових факторів, що впливають на її розвиток у процесі фізичного виховання. Встановлено, що більшість учнів початкової школи активно залучені до ігрової діяльності, що позитивно впливає на їхній фізичний, соціальний та емоційний розвиток. Учні надають перевагу командним іграм та руховій діяльності, які сприяють формуванню ключових компетентностей НУШ. Значна частина школярів регулярно проводить час на свіжому повітрі та беруть участь у фізичних активностях, що є позитивною тенденцією задля підтримки здорового способу життя. Виявлено аспекти, що потребують додаткової уваги: 27,3% учнів проводять за гаджетами від 2 до 3 годин щоденно; 12,3% учнів виходять на вулицю кілька разів на тиждень; 11,5% учнів іноді грають у ігри на вулиці, а 5,4% роблять це рідко; 9,1% учнів ніколи не вигадують власних ігор або нових правил; 0,8% учнів ніколи не грають із друзями чи сім'єю. Обґрунтовано важливість інтеграції інноваційних методів та ігрових технологій в освітній процес фізичного виховання у молодшій школі, що сприятиме підвищенню мотивації школярів до занять фізичною культурою та розвитку їхньої ігрової компетентності.

Ключові слова: *гра, ігрова діяльність, фізична культура, молодші школярі, рухова активність, освітній процес, мотивація.*

Shevchuk Oleksandr, Belykova Nataliya. Assessment of younger schoolchildren's engagement in play activity and factors affecting its development. *In modern society, the digitalization of education, increased screen time, and decreased interest in active leisure lead to a reduction in children's physical activity levels. The aim of the article is to analyze the level of younger schoolchildren's engagement in play activity and determine its impact on the development of key competencies of the New Ukrainian School (NUS). An online survey was conducted among 162 students in grades 1-4 to determine the level of schoolchildren's engagement in play activity and identify key factors affecting its development in the physical education process. It was found that most younger schoolchildren are actively engaged in play activity, which positively affects their physical, social, and emotional development. Students prefer team games and motor activities that contribute to the formation of key competencies of*

the NUS. A significant portion of schoolchildren regularly spend time outdoors and participate in physical activities, which is a positive trend for maintaining a healthy lifestyle. Aspects requiring additional attention were identified: 27.3% of students spend 2 to 3 hours daily on gadgets; 12.3% of students go outside several times a week; 11.5% of students sometimes play games outdoors, and 5.4% do so rarely; 9.1% of students never invent their own games or new rules; 0.8% of students never play with friends or family. Conclusion: The importance of integrating innovative methods and play technologies into the physical education process in primary school is substantiated, which will enhance students' motivation for physical education and develop their play competence.

Keywords: game, play activity, physical education, younger schoolchildren, motor activity, educational process, motivation.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві питання залучення молодших школярів до рухової активності набуває особливої актуальності. Цифровізація освіти, збільшення часу, проведеного за екранами гаджетів та зниження інтересу до активного дозвілля призводять до скорочення рівня фізичної активності дітей. Це, у свою чергу, може негативно впливати на їхній фізичний стан, емоційне благополуччя та соціальну взаємодію. Одним із ефективних підходів до подолання цієї проблеми є розвиток ігрової компетентності засобом ігрової діяльності, яка сприяє гармонійному фізичному, когнітивному та соціальному розвитку учнів початкової школи [1].

Сучасна освітня парадигма Нової української школи (НУШ) визначає гру не лише як засіб організації освітнього процесу, а й як ефективний інструмент формування ключових компетентностей учнів. Ігрова діяльність сприяє розвитку комунікативних навичок, співпраці, ініціативності, творчого мислення та адаптивності школярів. Вона допомагає учням краще засвоювати навчальний матеріал, стимулює фізичну активність, а також формує позитивне ставлення до здорового способу життя. Ігрова компетентність, у свою чергу, є важливим компонентом цього процесу, оскільки саме завдяки їй учні набувають досвіду взаємодії, вирішення завдань у форматі гри та формування рухових навичок, необхідних для активного життя [2].

Попри значну роль ігрової діяльності, рівень залученості учнів до рухливих ігор може суттєво відрізнятися залежно від низки факторів: рівня мотивації, умов для проведення ігор, особливостей організації освітнього процесу та методичних підходів педагогів. У зв'язку з цим постає необхідність детального аналізу участі учнів у рухливих іграх, визначення основних перешкод і чинників, що впливають на їх ігрову компетентність, а також розробки рекомендацій щодо вдосконалення освітнього процесу у закладі загальної середньої освіти.

Аналіз літературних джерел. Ігрова діяльність є важливим засобом формування ключових компетентностей учнів початкової школи в умовах Нової української школи (НУШ). Автори (Н. Бєлікова, О. Шевчук) зазначають, що ігрові методи сприяють розвитку таких компетентностей, як спілкування державною мовою, математична компетентність, ініціативність та підприємливість, соціальна та громадянська компетентності, обізнаність та самовираження у сфері культури, екологічна грамотність і здоровий спосіб життя [6].

У дослідженні А. Пуляєвої висвітлено особливості застосування гри як засобу активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів початкової школи. Авторка зазначає, що ігрова діяльність є ефективним інструментом для формування ключових компетентностей у контексті НУШ, зокрема через інтерактивні методи навчання [4].

Методичні аспекти використання ігрових форм роботи для розвитку компетентностей учнів початкової школи розглянуто у посібнику під редакцією О. Саприкіної. У виданні детально проаналізовано різні види ігрових технологій та їхній вплив на навчальний процес, підкреслено їхню роль у створенні мотиваційного середовища для молодших школярів [5].

П. Борецький у своїй науковій роботі аналізує педагогічний потенціал ігрової діяльності у формуванні ключових компетентностей молодших школярів. Автор наголошує, що інтеграція ігрових методів у навчальний процес сприяє підвищенню інтересу учнів до навчання, розвитку їхньої соціальної взаємодії та активної участі у фізичній активності [3].

Крім того, у роботі Б. Шияна аналізується педагогічний потенціал ігрової діяльності у формуванні ключових компетентностей молодших школярів, підкреслюючи важливість інтеграції ігрових методів у навчальний процес в умовах реформування освіти [7].

Таким чином, сучасні українські дослідження підтверджують ефективність ігрової діяльності як засобу формування ключових компетентностей учнів початкової школи. Це відповідає концепції НУШ та сприяє всебічному розвитку молодших школярів у процесі навчання.

Мета статті: проаналізувати рівень залученості учнів початкової школи до ігрової діяльності та визначити її вплив на розвиток ключових компетентностей НУШ.

Виклад основного матеріалу дослідження. У рамках дослідження було проведено онлайн-опитування серед 162 учнів 1-4 класів ліцеїв м. Луцька №№ 21, 19 та 23. Основною метою опитування було визначення рівня залученості школярів до ігрової діяльності та виявлення ключових факторів, що впливають на її розвиток у процесі фізичного виховання. Аналіз вікового розподілу респондентів показав, що найбільшу частку опитаних становлять учні віком 8–9 років (65,2%). Група школярів 7–8 років складає 22,7%, тоді як 6–7-річних серед респондентів лише 6,8%. Найменшою є вікова категорія 9–10 років – 5,3% учнів. Ці дані відображають структуру вибірки, сформованої на добровільній основі серед молодших школярів, які виявили бажання взяти участь в опитуванні.

У вибірці респондентів більшість складають хлопчики (54,5%), тоді як дівчатка становили 45,5%. Незважаючи на незначний гендерний дисбаланс, обидві групи досить рівномірно представлені, що дозволяє враховувати різносторонні підходи до організації фізичного виховання. За розподілом по класах, найбільшу частину респондентів складають учні 4-их (41,7%) та 3-их (38,6%) класів. Учнів 1-го класу – 13,6%, а 2-го – 6,2%, що вказує на переважання старших учнів початкової школи в опитуванні, що може бути пов'язано з більшою обізнаністю та готовністю брати участь в анкетуванні.

Аналіз відповідей учнів щодо виконання ранкової зарядки показав, що лише 23,5% виконують її щодня, а ще 22,7% — кілька разів на тиждень. Найбільша частка респондентів (36,4%) зазначила, що робить зарядку рідко, а 17,4% учнів не виконують її взагалі, що може негативно впливати на їхню фізичну підготовку та стан здоров'я. Отримані результати показують, що лише невеликий відсоток учнів регулярно виконує ранкову зарядку, тоді як значна частина робить це рідко або взагалі не виконує. Це вказує на недостатню залученість дітей до позакласної фізичної активності, тому важливо більше популяризувати здоровий спосіб життя та заохочувати школярів до щоденних занять фізичними вправами.

Цікаво було дізнатися, скільки часу учні активно рухаються протягом дня. Найбільша частка респондентів (44,7%) зазначила, що вони рухаються активно від 3 до 4 годин на день, що свідчить про високий рівень фізичної активності. Ще 30,3% учнів відповіли, що їхня щоденна активність становить 2–3 години, що також є задовільним показником. Водночас 24,2% учнів рухаються активно лише 1–2 години на день, що нижче рекомендованого рівня. Лише 0,8% респондентів зазначили, що їхня активність складає менше 1 години на день, що є вкрай низьким показником.

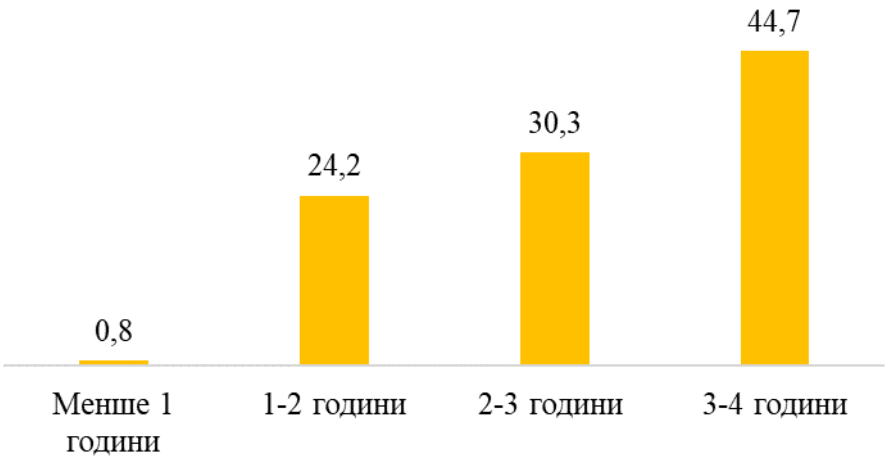


Рис. 1. Розподіл респондентів за кількістю часу, проведеного в активному русі протягом дня, (%)

Результати (рис. 1) показують, що більшість учнів мають достатній рівень фізичної активності, який відповідає рекомендаціям для молодшого шкільного віку. Водночас для частини школярів, які рухаються недостатньо, варто більше уваги приділяти заохоченню до активного способу життя, адже регулярна рухова активність є важливою умовою для їхнього здоров'я та гармонійного розвитку.

Аналізуючи відповіді учнів щодо часу, проведеного за комп'ютером, телефоном або планшетом, можна побачити різні рівні використання цифрових пристроїв. Найбільша частка респондентів (44,7%) витрачає на гаджети від 1 до 2 годин на день, що відповідає загальним рекомендаціям для дітей молодшого шкільного віку. Використовують гаджети менше 1 години на день 14,4% учнів, що є позитивним фактором для їхнього здоров'я. Водночас 27,3% учнів проводять за гаджетами від 2 до 3 годин щоденно, що вказує на тенденцію до збільшення екранного часу. Про найвищий рівень екранного часу (понад 3 години на день) зазначили 13,6% респондентів, що викликає занепокоєння, адже тривалий час за екранами може негативно впливати на фізичне і психічне здоров'я дітей (рис. 2).

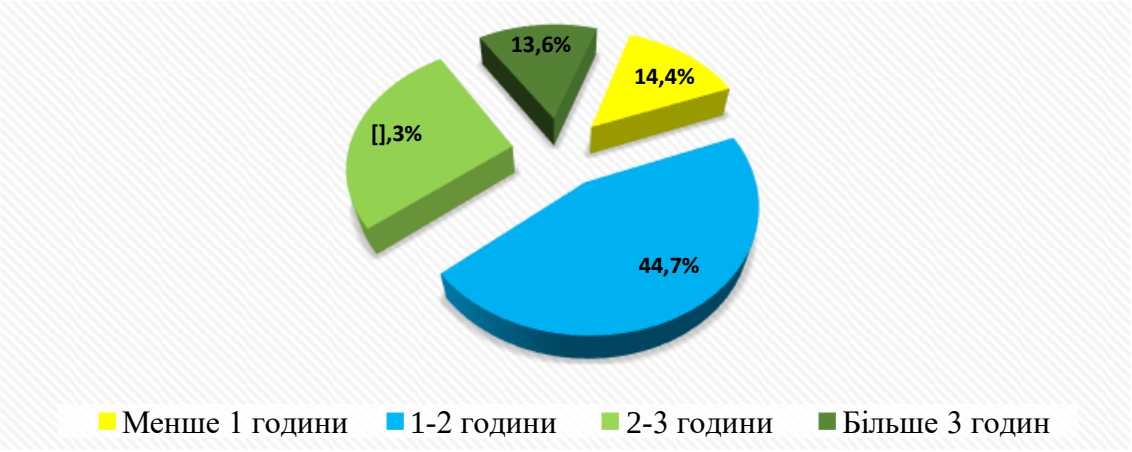


Рис. 2. Розподіл респондентів щодо кількості часу, проведеного за цифровими пристроями впродовж дня, (%)

Результати опитування (рис. 2) показують, що більшість учнів мають помірний рівень екранного часу в гаджетах, який загалом відповідає рекомендаціям. Однак частина учнів із високим рівнем використання гаджетів (більше 3 годин на день) потребує додаткової уваги, щоб уникнути негативних наслідків для їхнього здоров'я та рухової активності.

Відповіді учнів на запитання щодо часу, проведеного на свіжому повітрі, показали, що більшість респондентів (67,7%) щодня проводять 1–2 години на відкритому повітрі, що є позитивним показником. Ще 20% учнів зазначили, що перебувають на свіжому повітрі 30–60 хвилин щодня, що також відповідає рекомендаціям щодо фізичної активності. Лише 12,3% учнів виходять на вулицю кілька разів на тиждень, і жоден респондент не зазначив, що ніколи не проводить час на свіжому повітрі.

Результати свідчать, що більшість учнів регулярно проводять час на свіжому повітрі, що позитивно впливає на їхнє здоров'я. Водночас варто заохочувати тих, хто рідше буває на вулиці, оскільки активний відпочинок є важливим для фізичного та психоемоційного розвитку школярів.

На запитання «Як часто Ви граєте у ігри на вулиці?» більшість респондентів зазначили, що регулярно беруть участь в активних іграх на свіжому повітрі. Зокрема, 40,8% учнів грають на вулиці щодня, а 42,3% — кілька разів на тиждень, що є позитивним показником. Водночас 11,5% учнів іноді грають у ігри на вулиці, а 5,4% роблять це рідко. Низький рівень активності цієї невеликої групи учнів може негативно впливати на їхнє здоров'я, емоційний стан та соціальну взаємодію.

Аналіз отриманих даних показує, що активні ігри на вулиці є важливою частиною дозвілля більшості учнів. Однак серед опитаних є діти, які рідко беруть участь у таких іграх, що може потребувати додаткової уваги для залучення їх до активного відпочинку.

Аналізуючи відповіді на запитання про вподобання ігор, які потребують командної роботи, було встановлено, що більшість респондентів (76,2%) надають перевагу все таки командним іграм. Це свідчить про значний інтерес учнів до активностей, що розвивають соціальні навички, як-от співпраця, комунікація, лідерство та емпатія. Ще 21,5% учнів зазначили, що іноді обирають командні ігри, отримуючи від них задоволення. Лише 2,3% респондентів висловили негативне ставлення до таких ігор.

Отримані результати підкреслюють важливість командних ігор як ефективного засобу розвитку соціальних навичок молодших школярів. Використання таких активностей у освітньому процесі сприятиме згуртованості учнів, формуванню навичок взаємодії та розширенню їхнього ігрового досвіду.

На запитання «Як часто Ви придумуєте свої власні ігри або нові правила до вже існуючих?» було отримано цікаві результати. Часто вигадують власні ігри або змінюють правила 31,8% учнів, демонструючи високий рівень креативності та ініціативності. Більшість респондентів (59,1%) іноді займаються такою діяльністю, що свідчить про здатність до творчого мислення, але потребують додаткової мотивації чи відповідних умов. Лише 9,1% учнів зазначили, що ніколи не вигадують власних ігор або нових правил, що може свідчити про відсутність інтересу до творчих активностей або можливостей для їх реалізації. Результати опитування свідчать, що більшість учнів мають схильність до творчої діяльності в іграх, що підкреслює важливість підтримки їхньої ініціативи та створення умов для розвитку креативності.

Проводячи аналіз відповідей учнів на запитання «Які ігри Вам подобаються найбільше?», було встановлено, що 72,8% респондентів надають перевагу рухливим іграм на вулиці, таким як футбол і хованки. Це підкреслює їхній високий інтерес до фізичної активності на свіжому повітрі. У той же час, 13,6% учнів обирають спокійні ігри вдома, такі як настільні, і така ж частка віддає перевагу іграм на електронних пристроях, що вказує на різноманітність розподілу інтересів серед школярів та підкреслює необхідність врахування різних уподобань дітей при організації ігрової діяльності, забезпечуючи збалансований підхід.

Аналізуючи відповіді на запитання про улюблені види рухової діяльності на уроках фізичної культури, було встановлено, що більшість учнів (59,8%) надають перевагу спортивним іграм, що підтверджує їхній інтерес до командних видів спорту. Значна частина респондентів (57,6%) також захоплюється рухливими іграми та естафетами, що вказує на популярність активних ігрових форм. Менш популярними серед учнів виявилися бігові вправи (28,8%), гімнастичні елементи (18,2%) та танцювальні вправи (15,2%). Ці показники демонструють різноманітність вподобань і підкреслюють необхідність врахування інтересів усіх учнів. Водночас менш популярні види діяльності потребують додаткової уваги, щоб урізноманітнити навчальний процес і підтримати інтерес до фізичної культури.

На запитання «Як часто ви граєте в ігри з друзями або сім'єю?» більшість учнів продемонструвала активну участь у таких ігрових формах. Щодня грають 38,6% респондентів, що свідчить про регулярний розвиток соціальних навичок і підтримку фізичної активності. Грають кілька разів на тиждень 42,4% учнів, що вказує на високу залученість у ігри, хоча й не щодня. Рідко беруть участь в іграх 18,2% респондентів, а лише 0,8% учнів зазначили, що ніколи не грають із друзями чи сім'єю. Це підтверджує, що переважна більшість дітей залучена до ігрової діяльності, хоча з різною частотою (рис. 3).

Результати опитування (рис. 3) засвідчують, що більшість учнів активно грають у ігри з друзями або сім'єю, що позитивно впливає на розвиток соціальної взаємодії та фізичної активності. Водночас учні, які рідко або ніколи не беруть участі у таких іграх, потребують додаткової уваги для стимулювання їхньої участі у спільних активностях.

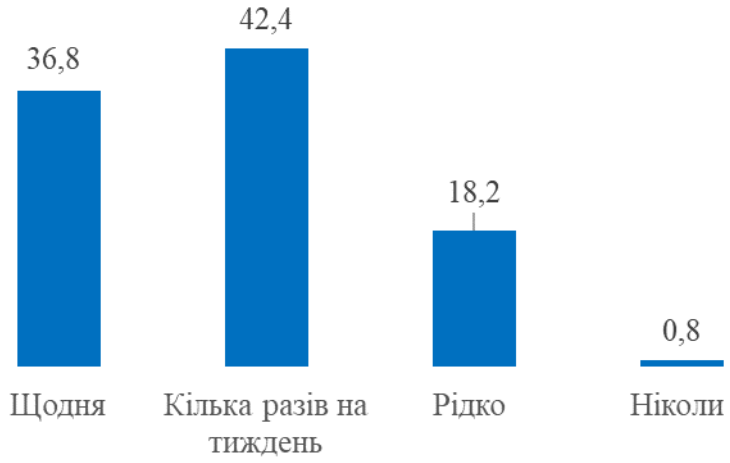


Рис. 3. Розподіл відповідей учнів щодо залученості до ігрової діяльності впродовж тижня, (%)

Аналізуючи відповіді учнів на запитання «Як Ви себе почуваєте після ігрової діяльності?», було встановлено, що більшість респондентів відчуває позитивні емоції. Зокрема, 56,1% учнів зазначили, що почуваються «втомлено, але щасливо», що свідчить про задоволення від ігрової діяльності навіть за фізичного навантаження. Ще 40,9% респондентів відзначили, що почуваються «енергійно та задоволено», що підкреслює користь активних ігор для емоційного стану. Лише 1,5% учнів повідомили про втому та роздратованість після гри, що є мінімальним показником.

Результати опитування свідчать, що активні ігри здебільшого викликають у дітей позитивні емоції та сприяють як фізичному, так і емоційному благополуччю.

Аналізуючи результати опитування щодо залученості молодших школярів до ігрової діяльності на уроках фізичної культури, було визначено найпопулярніші ігри: футбол, баскетбол, рухливі ігри, естафети, фрізбі і бадмінтон. Такі ігри, як футбол і баскетбол, традиційно отримали найбільшу кількість згадок серед учнів, що підкреслює їхню популярність як командних видів спорту, які сприяють розвитку співпраці та комунікативних навичок. Рухливі ігри та естафети є улюбленими серед наймолодших школярів завдяки їхній динамічності та ігровому характеру.

Висновки. Результати проведеного дослідження засвідчили, що більшість учнів початкової школи активно залучені до ігрової діяльності, що позитивно впливає на їхній фізичний, соціальний та емоційний розвиток. Аналіз анкетування показав, що учні надають перевагу командним іграм та рухливим активностям, які сприяють формуванню ключових компетентностей НУШ. Також встановлено, що значна частина школярів регулярно проводить час на свіжому повітрі та беруть участь у фізичних активностях, що є позитивною тенденцією задля підтримки здорового способу життя.

Водночас опитування виявило аспекти, що потребують додаткової уваги. Зокрема, частина учнів недостатньо часу приділяє руховій активності, що може негативно впливати на їхній фізичний розвиток і загальне самопочуття. Крім того, серед респондентів є учні, які рідко або зовсім не беруть участі в іграх, що може бути наслідком низької мотивації або недостатньої організації ігрової діяльності у школі. Це свідчить про необхідність розробки ефективних методів залучення школярів до активних ігор, що сприятиме формуванню у них інтересу до зайнять фізичною активністю.

Перспективи подальших досліджень зосереджені на пошуку інноваційних підходів до впровадження ігрових методів в освітній процем з фізичного виховання молодших школярів.

Література

1. Бєлікова Н. Науково-методологічні підходи до професійної підготовки сучасного фахівця з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15.*, 2014. Вип. 3К(44)14. С. 91–96.

2. Бєлікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.*, 2019. Вип. 14. С. 15–19.

3. Борецький П. Педагогічний потенціал ігрової діяльності у формуванні ключових компетентностей молодших школярів. *Науковий вісник.*, 2022. Вип. 4. С. 145-152.

4. Пуляєва А. Гра як засіб активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів початкової школи. *Ігрова діяльність в умовах НУШ.*, 2023.

5. Саприкіна О. (ред.) Ігрові форми роботи як засіб формування ключових компетентностей учнів початкової школи. *Навчальний посібник.*, 2019. С. 1–200.

6. Шевчук О., Бєлікова Н. Розвиток ключових компетентностей НУШ засобами ігрової діяльності у початковій школі. *Науковий часопис. Фізична культура і спорт.*, 2023. № 12(172). С. 36-42.

7. Шиян Б. Фізична культура в контексті освітньої реформи НУШ. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації.*, 2022. № 9. С. 67–73.

Reference

1. Bielikova N. (2014). Scientific and methodological approaches to the professional training of modern specialists in physical education and sports. *Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Series No. 15*, 3K(44)14, 91–96.

2. Bielikova N., Podubinska S. (2019). The current state of extracurricular physical education activities. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko University. Physical Education, Sports and Human Health*, 14, 15–19.

3. Boretskyi P. (2022). Pedagogical potential of play activities in the formation of key competencies of primary school students. *Scientific Bulletin*, 4, 145–152.

4. Puliaieva A. (2023). The game as a means of activating the educational and cognitive activity of primary school students. *Game activity in the context of NUS*.

5. Saprykyna O. (Ed.) (2019). Game-based teaching methods as a means of forming key competencies in primary school students. *Educational manual*, 1–200.

6. Shevchuk O., Bielikova N. (2023). Development of key competencies in NUS through game-based activities in primary school. *Scientific Journal. Physical Culture and Sports*, 12(172), 36–42.

7. Shyyan B. (2022). Physical education in the context of the NUS education reform. *Physical Culture, Sports, and Nation's Health*, 9, 67–73.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).48
УДК 796.012.6:[378.015.31:613.9]

Шукатка О.В.
доктор педагогічних наук, професор
Львівський національний університет
імені Івана Франка, м. Львів
http://orcid.org/0000-0002-2297-4709
Борисевич Л.В.
старший викладач
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0001-7103-1611
Кушнір Р.Г.
старший викладач
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/*0000-0001-5833-0086*

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВА МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

У статті розглядається роль фізичних вправ як фундаментального елемента у формуванні мотивації до здоров'язбереження, а також те з якою метою студенти відвідують заняття з фізичного виховання та яке їх відношення до здорового способу життя. Адже, зниження інтересу молоді до фізичної культури викликає занепокоєння. Замість активного способу життя вони все більше часу проводять у віртуальному світі, стадіони й спортивні зали спорожніли. Пора змінювати цю тенденцію: повернімо молодь до спорту, де формується характер, здоров'я і сила духу. Також, проаналізовано основні переваги систематичної фізичної активності для психічного, фізичного та емоційного благополуччя. Описано механізми впливу фізичних вправ на здоров'я студента, включаючи підвищення життєвого тонусу, зміцнення імунітету та розвиток стійкості до стресів. Зроблено акцент на важливості інтеграції фізичної активності у повсякденне життя сучасного студента, як інструменту формування свідомих звичок. Оскільки, фізична активність являється одним з ключових чинників здорового способу життя та довголіття. Адже, попит на здорову і активну молодь в умовах сучасності стрімко зростає.

Також надано практичні рекомендації щодо того, як почати займатися спортом і підтримувати мотивацію до здорового способу життя, шляхом систематичного виконання фізичних вправ.

Ключові слова*: студенти, фізична культура, спорт, фізичне виховання, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, мотивація, молодь.*

Oksana Shukatka; Lesia Borysevych, Roman Kushnir. Physical exercise as a basis for motivation to health care. *The article examines the role of physical exercise as a fundamental element in the formation of motivation for health preservation, as well as the purpose for which students attend physical education classes and their attitude to a healthy lifestyle. After all, the decline in young people's interest in physical education is worrying. Instead of an active lifestyle, they spend more and more time in the virtual world, stadiums and gyms are empty. It's time to change this trend: let's return young people to sports, where character, health and strength of spirit are formed. Also, the main benefits of systematic physical activity for mental, physical and emotional well-being are analyzed. The mechanisms of the influence of physical exercise on the health of a student are described, including increasing vitality, strengthening immunity and developing resistance to stress. Emphasis is placed on the importance of integrating physical activity into the daily life of a modern student as a tool for forming conscious habits. Since physical activity is one of the key factors of a healthy lifestyle and longevity. After all, the demand for healthy and active youth in modern conditions is growing rapidly.*

Practical recommendations are also provided on how to start exercising and maintain motivation for a healthy lifestyle through systematic physical exercise.

Keywords: *students, physical culture, sports, physical education, health preservation, healthy lifestyle, motivation,*

youth.

Постановка проблеми та її значення: Важливим питанням суспільства є збереження здоров'я нації. Тому на всіх етапах життєдіяльності людини залишається актуальним завдання – формування потреби у здоровому способі життя.

Здоров'я людини – це одна з найцінніших складових її життя, яка визначає не лише тривалість, а й якість існування. В умовах сучасного світу, коли рівень стресу, екологічні загрози та малорухливий спосіб життя негативно впливають на організм, особливо важливим стає питання формування мотивації до здоров'язбереження.

Мотивація до здорового способу життя ґрунтується на усвідомленні власної відповідальності за фізичний та психічний стан. Це не просто тимчасове бажання змінити звички, а глибоке переконання в необхідності піклуватися про себе щодня. Однією з головних умов для формування такої мотивації є правильне виховання з раннього дитинства, коли дитина переймає корисні звички від батьків, навчається основам раціонального харчування, фізичної активності та гігієни. Якщо в родині культивується здоровий спосіб життя, діти з ранніх років розуміють його цінність і продовжують дотримуватися таких принципів у дорослому віці.

Однак недостатньо лише передати знання – важливо створити умови, за яких ведення здорового способу життя стане не лише необхідністю, а й приємною частиною повсякдення. В цьому допомагає соціальне середовище. Якщо у школах, університетах, на робочих місцях заохочуються спортивні заходи, активний відпочинок, правильне харчування, це сприяє формуванню позитивного ставлення до здоров'я.

Важливу роль у мотивації відіграє і власний досвід. Людина, яка відчуває позитивні зміни у своєму самопочутті після занять спортом, починає краще розуміти цінність фізичної активності. Тому варто заохочувати навіть найменші кроки до здорового життя: ранкову зарядку, прогулянки на свіжому повітрі, вибір корисних продуктів, адже маленькі успіхи стають стимулом для подальших досягнень.

Сучасні технології також можуть стати інструментом формування мотивації. Мобільні додатки для підрахунку кроків, контролю споживаних калорій, моніторингу сну чи рівня фізичної активності допомагають стежити за своїм станом та досягати поставлених цілей. А соціальні мережі та спільноти, де люди діляться своїми досягненнями, додатково стимулюють до дій[2].

У сучасному суспільстві проблема збереження здоров'я набуває дедалі більшої актуальності. Малорухливий спосіб життя, стреси, незбалансоване харчування (все частіше їда « на ходу») та шкідливі звички є факторами, що негативно впливають на фізичний та психоемоційний стан сучасної молоді. В умовах високих темпів життя все більше людей нехтують систематичною фізичною активністю, що призводить до зниження працездатності та життєвого тонусу і, як наслідок розвитку хронічних захворювань, і скороченню тривалості життя.

Одним із ключових аспектів здоров'язбереження є формування мотивації до регулярних фізичних вправ, адже саме вони відіграють головну роль у підтримці гарного самопочуття, профілактиці захворювань та зміцненні здоров'я. Однак, проблема полягає в тому, що багато людей не мають достатньої внутрішньої мотивації до фізичної активності або ж швидко її втрачають[5].

В умовах сучасного життя система фізичної культури української освіти знаходиться у кризовій ситуації. У дошкільних навчальних закладах та навчальних закладах середньої освіти, а, від недавна, гімназіях і ліцеях, фізична культура зведена нанівець – основні групи зменшуються, натомість, звільнених та тих, що за станом здоров'я, зачислені до спеціальних медичних груп стає, щороку, більше.

Коли мова йтиме про студентів, то спортивні бази більшості закладів вищої освіти застарілі, часто відсутній сучасний спортивний інвентар, проведення пар в позаурочний час та ще багато чинників – все це значно знижує привабливість фізичного виховання, як дисципліни і, як наслідок серед молоді більше тих хто і гадки немає про здоровий спосіб життя, а пари відвідує, виключно, задля отримання заліку.

Насправді, мотивованих студентів на заняттях з фізичного виховання дуже мало. Проте, одним із ключових завдань навчально-виховного процесу закладів вищої освіти є виховання у студентів свідомого та позитивного ставлення до навчальних занять, а особливо, до занять з фізичного виховання. Для реалізації цього завдання потрібно удосконалювати фізичне виховання в освіті.

Шляхи вдосконалення фізичного виховання в освіті:

1. Реформування уроків фізкультури – впровадження сучасних методик, врахування інтересів дітей, зменшення одноманітності вправ.
2. Розвиток позакласного спорту – організація гуртків, спортивних секцій, шкільних змагань.
3. Популяризація активного способу життя – проведення флешмобів, спортивних днів, квестів.
4. Покращення матеріально-технічної бази – оновлення спортивного обладнання та будівництво сучасних спортмайданчиків.
5. Інтеграція технологій – використання фітнес-трекерів, мобільних застосунків для моніторингу активності.

Таким чином, фізичне виховання в українській освіті можливо адаптувати до сучасних реалій, щоб мотивувати студентів до активного способу життя та сприяти їхньому всебічному розвитку.

Мета дослідження: метою дослідження є вплив фізичних вправ на формування мотивації у студентів до здоров'язбереження, шляхом систематичного відвідування занять з фізичного виховання.

Предмет дослідження: формування мотивації у студентської молоді до занять фізичною культурою задля власного здоров'язбереження.

Методи дослідження: аналіз, вивчення та узагальнення літературних джерел, метод письмового опитування.

Виклад основного матеріалу: з метою дослідження даної теми нами було проведено анкетування, яке

проводилося зі студентами педагогічного університету. У період проведення опитування респонденти перебували на етапі навчання на I та II курсах. Всі вони навчалися на з різних факультетах. Проте, у студентів I курсу заняття з фізичного виховання проводяться два рази на тиждень впродовж двох семестрів, а студенти II курсу займаються, лише, один раз на тиждень і тільки один семестр.

Нами була запропонована анкета з переліком запитань, в яких йшлося про мету відвідування занять з фізичного виховання та спосіб їх життя в позаурочний час. Анкетування передбачало обов'язковий вибір одного з наведених варіантів відповіді на кожне запитання. Загальна кількість респондентів становила 150 осіб. Вікові відмінності між учасниками були мінімальними (приблизно 1–2 роки). Структура вибірки за статтю характеризувалася переважанням осіб жіночої статі (109 дівчат проти 41 хлопця). Опитування здійснювалося на умовах анонімності.

Після аналізу отриманих даних нами були складені таблиці, що містять результати опитування. Згідно з отриманими даними, можна зробити висновок, що рівень зацікавленості студентів у заняттях фізичним вихованням є не достатньо високим (табл.2) та й здоровий спосіб життя не є в пріоритеті сучасної молоді (табл.1).

Таблиця №1

Спосіб життя студентів, у %

Компоненти способу життя	стать	Курс	
		I	II
Виконання ранкової гімнастики	хл.	3,30	2,30
	дівч.	3,00	3,00
Шкідливі звички	хл.	40,60	37,90
	дівч.	19,00	20,90
Піша ходьба	хл.	23,70	20,30
	дівч.	37,00	38,50
Самостійні заняття фізичними вправами	хл.	32,40	39,50
	дівч.	41,00	37,60

Дані таблиці №1 вказують на те, що не все так «гладко» зі здоровим способом життя у нашої молоді. Так, ранкову гімнастику виконує лише всього 2,3 – 3,3% молоді (як серед хлопців,так і серед дівчат). Палять та споживають алкогольні напої 37,9 – 40,6% серед хлопців,трохи менший відсоток у другокурсників і 19,0 – 20,9% серед дівчат і у дівчат, навпаки, на другому курсі більше тих хто почав палити чи споживати алкогольні напої.

Результати анкетування свідчать, що значна частина молоді,а це 20,3 – 23,7% серед хлопців та 37,0 – 38,5% серед дівчат до місця навчання дістаються пішки. Відповідаючи на запитання про самостійні виконання фізичних вправ ствердно відповіли 32,4 – 39,5% хлопців обох курсів та 37,6 – 41,0% - дівчата, проте, у дівчат другого курсу інтерес до самостійних занять дещо знизився. Говорячи про самостійні заняття йдеться про платні тренажерні зали, фітнес клуби, басейни, тощо.

Таблиця №2

Відношення до занять з фізичного виховання, у %

Мета відвідування занять	стать	курс	
		I	II
Зміцнити здоров'я	хл.	33,70	40,30
	дівч.	27,60	32,30
Отримати залік	хл.	40,60	19,80
	дівч.	53,90	47,00

Я люблю займатися фізичними вправами	хл.	25,70	39,90
	дівч.	18,50	20,70

Результати, що подані в таблиці №2 свідчать про те, що займатися фізичними вправами любить лише 18,5 – 20,7% дівчат,як першого, так і другого курсів, трохи кращий результат у хлопців – серед них 25,7 – 39,9% відвідують заняття з фізичного виховання за покликом серця. Задля зміцнення здоров'я, а також покращення фізичної форми відвідують заняття 33,7% - 40,3% хлопці обох курсів та 27,6 – 32,3% дівчата.

Серед тих, хто відвідує заняття виключно для отримання заліку, тобто без бажання, результати хлопців, першого та другого курсів, значно відрізняються і це, не може не тішити. Так, на першому курсі таких студентів є аж 40,6%, а вже другий курс, впродовж навчання став більш свідомим, і їх результат складає 19,8%. Проте серед дівчат цифри не надто відрізняються, а саме – 53,9% дівчат першого курсу відвідують заняття неохоче, але і серед другокурсниць цей результат високий і складає 47,00%.

Слід зазначити, що відношення студентів до фізичної культури,в цілому, зазвичай обумовлюється станом фізичного виховання в школах, в яких вони навчалися та способом життя,яке вони провадили до тих час. Лише незначний відсоток опитуваних раніше займалися в спортивних секціях чи чули про здоровий спосіб життя. Любов до фізичної активності треба прививати з дитинства.

Висновок. Підсумовуючи результати даного дослідження можна сказати про те, що більшість наших студентів, свій спосіб життя не вважають здоровим і відвідують заняття з фізичного виховання не маючи на те бажання, а виключно для отримання заліку. На нашу думку, так відбувається тому, що у молоді не сформована уява про користь та необхідність фізичної культури.

Щоб змінити відношення студентської молоді до власного способу життя та підвищити інтерес до занять фізичного виховання потрібно враховувати багато чинників, а саме:

- індивідуальний підхід до кожного студента;
- внесення новизни під час проведення занять;
- оновлення матеріальної бази;
- вдосконалення навчального процесу враховуючи бажання студента;
- проведення лекцій та семінарів з метою популяризації фізичної культури та спорту;
- врахування психоемоційного стану студента, як до і,особливо, після закінчення заняття, тощо.

Отже, формування мотивації до здоров'язбереження – це складний, але надзвичайно важливий процес, який потребує комплексного підходу. Він має базуватися на освіті, особистому досвіді, соціальній підтримці та доступності здорового способу життя. Коли людина розуміє, що піклування про себе – це не жертва, а інвестиція в майбутнє, вона робить усвідомлений вибір на користь здоров'я, що в кінцевому підсумку позитивно впливає на все суспільство.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу соціального оточення та організації вільного часу на рівень зацікавленості молоді до фізичної культури та спорту. Для цього планується провести аналіз факторів, які можуть сприяти або, навпаки, знижувати мотивацію до фізичних активностей, зокрема через вивчення зв'язку між соціальними умовами, доступністю спортивної інфраструктури та поведінковими звичками студентів.

Література

1. Сущенко Л.П. "Соціальні технології культивування здорового способу життя людини." – Запоріжжя 1999 – 308с.

2. Завидівська Н.Н., Ханіканц О.В. Основи фізичного виховання у системі здоров'я збереження студентської молоді: [навч. посібн. з фізичного виховання для студентів ВНЗ] Львів: Українські технології, 2010 – 216с.

3. Павлова Ю., Тулайдан В. Рухова активність, як компонент якості життя студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №1.с.102-106.

4. Іванова Г.Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти: навч. посібн. / ВДТУ. – Луцьк:[б.в.] 1999, 80с.

5. Глухов В.І. Фізична культура у формуванні здорового способу життя. К.: Здоров'я, 2007 320с.

6. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів Житомир: Рута, 2009 – 594с.

7.Фізична культура, спорт та здоров'я нації//Зб.наук.пр./Редкол.:О.С.Куц(голова) та ін. Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця»,2001. С.204-208.

8. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства / Яременко О.О. та ін. – К., 2004. – Ч.1. – 163 с.

9. Гунько П.М. Філософсько-педагогічні аспекти фізичного виховання в сучасних умовах / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. №2 с. 46-48.

References

1. Sushchenko L.P. "Social technologies of cultivating a healthy lifestyle of a person." Zaporizhzhia 1999 – 308p.

2. Zavydivska N.N., Khanikants O.V. Fundamentals of physical education in the system of health preservation of student youth: [textbook on physical education for university students] Lviv: Ukrainian Technologies, 2010 – 216p.

3. Pavlova Yu., Tulaydan V. Physical activity as a component of the quality of life of students // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2011. No. 1.p.102-106.

4. Ivanova G.E. Valeological foundations of physical education and health work among students in higher technical educational institutions: textbook. / VDTU. Lutsk: [b.v.] 1999 – 80p.
5. Glukhov V.I. Physical culture in the formation of a healthy lifestyle. K.: Zdorovya, 2007. 320p.
6. Hryban G.P. Life and motor activity of students –Zhytomyr: Ruta, 2009 594p.
7. Physical culture, sports and health of the nation//Collection of scientific works/Editor: O.S.Kuts (head) and others. – Kyiv – Vinnytsia: DOV "Vinnytsia", 2001. P.204-208.
8. Yaremenko O.O. Formation of a healthy lifestyle of youth: a strategy for the development of Ukrainian society / Yaremenko O.O. and others. K., 2004. Part 1. 163 p.
9. Gunko P.M. Philosophical and pedagogical aspects of physical education in modern conditions / Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2010. No. 2 – pp. 46-48

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).49
UDK 796.332:004.7

Prots Roman
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University
Candidate of Pedagogical Sciences
Associate Professor of the Department of Theory and
Methods of Physical Education and Sports
Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-1631-9118
Matkovic Daniel
FIFA Referee
Head of Swiss Futsal Referees
Member of the Futsal Referee Committee SFA
Switzerland
Kuzmin Andrii
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University
Student of Master Degree Physical Culture
Member of Students Scientific Group "Modern Referee"Ukraine

FEATURES OF USING VIDEO SUPPORT IN SPORT GAME FUTSAL

Annotation. *Futsal is a sport that is progressing extremely well. There are a lot of dynamic moments and difficult situations in which the referee needs to make decisions. Video support is a modern technology that is designed to help the referee with this. The use of video support is completely new for such a sports game as futsal.*

In the sports game of futsal, many tricky situations occur that can significantly affect its outcome. The referee is a person who can also make a mistake. However, all participants in any sports game always strive for maximum objectivity. The demand for objectivity is also relevant in modern futsal.

Therefore, the issue of ensuring maximum compliance with the Laws of the Game in important situations, such as scoring goals, assigning penalties, removing players or accurately recording net playing time, is extremely relevant.

Own experience is used by authors which they had during the competitions: Final Eight Ukrainian Futsal Cup 2024/2025, World Cup Futsal 2024, Final Four Champions League UEFA Futsal 2024/2025.

Analyzed features about video support, protocol how to use it and methodical topics of important situations.

Keywords: sport game futsal, referee, video support, technology in sport, futsal Laws of the Game.

Проць Р., Матковіч Д., Кузьмін А. Особливості використання відео підтримки у спортивній грі футзал. *Футзал вид спорту, який надзвичайно прогресує. Дуже багато динамічних моментів і складних ситуацій, в яких арбітру потрібно приймати рішення. Відео підтримка – це сучасна технологія, яка покликана допомогти рефері у цьому. Використання відео підтримки є абсолютно новим для такої спортивної гри як футзал.*

У спортивній грі футзал відбувається багато каверзних ситуацій, які можуть суттєво вплинути на її результат. Арбітр – людина, яка теж може помилитися. Проте, усі учасники будь якої спортивної гри завжди прагнуть максимальної об'єктивності. Запит на об'єктивність є актуальним і в сучасному футзалі.

Тому проблематика забезпечення максимальної відповідності Правилам гри у важливих ситуаціях, як наприклад зарахування голів, призначення пенальті, вилучення гравців чи точного обліку чистого ігрового часу, є надзвичайно актуальною.

Авторами використано власний досвід здобутий при використанні технології відео підтримки під час проведення Фіналу Восьми Favbet Кубка України з футзалу сезону 2024/25, Чемпіонату Світу з футзалу 2024, Фіналу Чотирьох Ліги Чемпіонів УЄФА з футзалу 2024/25.

У даному дослідженні проаналізовано особливості відео підтримки, протокол її використання та методичні аспекти важливих ситуацій.

Ключові слова. *Спортивна гра футзал, арбітр, відео підтримка, технології в спорті, Правила гри у футзал.*

Formulation of the problem. There are a lot of tricky situations in futsal, which can make an impact on the result of the game. The referee is a human, who also can make a mistake. Objectivity is a very important thing in any kind of sport [1]. Due to that request, video support (VS) was also implemented in futsal and always made progress in using that. Video support is used in the best clubs and national team competitions and in each country who has the possibility to use it. The referee's work with that is an interesting topic also, so we will see how it should be as usual [2; 3; 4].

Results of the research and discussion. The referees make use of video support when a team's head coach (or, in the head coach's absence, a designated team official as stipulated on the team list) challenges a decision in relation to the next situations: goal/no goal, penalty/no penalty, direct red cards (not second cautions), mistaken identify. Of course, all of that is the most important decision in the game. In addition, video support can be used at the referees' discretion when there is a disagreement between the two referees regarding an incident in one of the above-mentioned categories.

There are some situations, when video support can also be used at the referees' discretion: if the chronometer malfunctions, if the chronometer is incorrectly (re)started/stopped by the timekeeper pursuant to the provisions of the Laws 6 and 7, to verify whether goal can be scored, to verify whether the ball entered the goal before the acoustic signal at the end of a period (notwithstanding the exception of periods extended to allow the completion of penalty kicks or direct free kicks beginning with the sixth accumulated foul (DFKSAFs) [5, 6, 7].

Video support also is a good option for the teams, not only referees. But using video support to check any kick-in or foul/no foul situations can make the game boring for players and spectators. In that way, Federation Internationale de Football Association (FIFA) decided to make some inputs about challenges. There is no limit on the number of successful challenges available to each team. A successful challenge means that the referees' initial decision is changed, while an unsuccessful challenge means that the initial decision is confirmed. The initial decision does not change unless the replay footage shows that a "clear and obvious error" was committed or a "serious missed incident" occurred. In addition, each team is allowed one unsuccessful challenge in each half of the match. Challenges not used during the first half of the match cannot be carried forward into the second half. If extra-time is played to determine the winners of the match, each team is allowed an additional unsuccessful challenge during extra time. Challenges not used during the second half of the match cannot be carried forward into extra time. If penalties (penalty shoot-out) are taken to determine the winners of the match, each team is allowed an additional unsuccessful challenge during penalties (penalty shoot-out). Challenges not used during the match cannot be carried forward into penalties (penalty shoot-out) [5, 6, 7]. Video support is the request for objectivity, so some interesting moments are written for the referees also.The referees must remain "visible" during the referees' review to ensure transparency..The referees will review the replay footage directly (referees' review - RR) and the referee will make the final decision. If play continues after an incident that is then reviewed, any disciplinary action taken/required during the post-incident period is not cancelled, even if the initial decision is changed (except a caution for stopping or interfering, with a promising attack or a sending-off for denial of an obvious goalscoring opportunity (DOGSO) [5, 6, 7].

The period of play before and after an incident that can be reviewed is determined by this protocol.

The categories of decision/incident that can be reviewed through a challenge are: 1) Goals (attacking team offence in the build-up to or scoring of the goal (e.g., handball, foul, etc.); ball out of play prior to the goal; goal/no goal situations);2) Penalty-area incidents (penalty-kick offence not penalised; penalty kick is incorrectly awarded; attacking-team offence in the build-up to the penalty incident (e.g. handball, foul, etc); location of the offence (inside or outside the penalty area); ball out of play prior to the incident; 3) Direct red cards (not second cautions) for denial of an obvious goalscoring opportunity (DOGSO); serious foul play; violent conduct, biting or spitting at another person; offensive, insulting or abusive action(s); 4) Mistaken identity (red or yellow cards).

If the referees penalise an offence and then give the wrong player from the offending (penalised) team a yellow or red cards, the identity of the offender can be reviewed; the offence itself cannot be reviewed unless it relates to a goal, penalty incident or direct red card.

Video support can be also used at the referees' discretion when there is a disagreement between the two referees regarding an incident in one of the above-mentioned categories and in relation to the following incidents:

- if the chronometer malfunctions, to determine how the time should be corrected;
- if the chronometer is incorrectly (re)started/stopped by the timekeeper pursuant to the provisions of the Laws 6 and 7;
- to verify whether a goal has been scored;
- to verify whether the ball entered the goal before the acoustic signal at the end of a period (notwithstanding the exception of periods extended to allow the completion of penalty kicks or direct free kicks beginning with the sixth accumulated fouls).

The using of Video support during a futsal match involves the following practical arrangements: in principle, the cameras to be used should be able to cover the whole pitch, the main clock, the goals and both penalty areas. This means that at least four cameras are needed: one for each penalty area (including the goal line), one for the main clock and one for the whole pitch; the replay operator (RO) has independent access to, and replay control of, all TV broadcast footage; the referees review area (RRA) is where the referees review the replay footage before the final decision is made. It must be located close to the pitch and its location must be clearly identified; two monitors must be available within the referees review area: one monitor for the replay operator, who assists the referees during the review of the replay footage, one monitor facing the pitch for the referees to review the replay footage; the replay operator assists the referees during the review by showing the footage as requested by the referees (e.g. different camera angles, adjusting the replay speed, etc.) on the referee's monitor; the replay operator must undergo special training, including familiarisation with the Futsal Laws of the Game, and obtain the necessary certification; if the technology malfunctions and there is no approved spare equipment available, video support cannot be used. Both teams must be informed

immediately; -as certification is required to serve as an replay operator, an replay operator RO who is unable to start or continue the match may only be replaced by someone who is qualified for the role. If no qualified replacement can be found, the match must be played/continue without the use of video support and both teams must be informed immediately. Video support is the technology to be used as well, but the referee should make their own decision on the pitch. The referees must always make an initial decision (including taking any disciplinary action needed) as if there were no video support (except for serious missed incidents).

To challenge a decision, the head coach (or, in their absence, a designated team official as stipulated on the team list) must immediately:

- twirl their finger in the air; and
- inform the third or fourth referee of their request for a review.

The third of fourth referee will inform the referees of the challenge via the communication system and by a raising a "paddle" / Alternatively, where applicable, the referees may decide to perform a review at their own discretion.

If play has already stopped, the referees delay the restart to perform the review.

If play has not already stopped, the referees stop play when the ball is in a neutral zone/situation, i.e. when neither team has a good attacking opportunity.

In all cases, the referees must indicate that a review will take place by clearly showing the "TV signal" (outline of a TV screen). After that, the review procedure should be. It is a strict procedure, but the important things to make the correct decision, in spite of are all points of the procedure being complied [7].

The referees go to the referees review area to view replay footage. The review will be performed by both referees, but the referee will make the final decision. During the RR, the other match officials will supervise what is happening on the pitch and within the technical area. Players, substitutes or team officials who enter the referees review area or try to influence the RR or the final decision will be cautioned. The referees can request different camera angles/replay speeds but, in general, slow-motion replays should only be used for facts, e.g. the position of an offence or player, the point of contact for physical offences and handball, or whether the ball was out of play (including in goal/no goal situations); normal speed should be used for the intensity of an offence or to decide if it was a handball offence.For decisions/incidents relating to goals, penalty/no penalty and red cards for denial of an obvious goalscoring opportunity, it may be necessary to review the attacking phase of play (APP) that led directly to the decisions/incident; this may include how the attacking team gained possession of the ball in open play.For other red-card offences (serious foul play or violent conduct), chronometer incidents and mistaken identity, only the incident is reviewed. The Futsal Laws of the Game do not allow restart decisions to be changed if play has restarted. However, for the purposes of the video support system, following an immediate challenge, an incident can still be reviewed, and the initial decision changed, even if play has already started.The review process should be completed as efficiently as possible, but the accuracy of the final decision is more important than speed. For this reason, and because some situations are complex, with several reviewable decisions/incidents, there is no time limit for the review process. Final decisions and restarts [5, 6, 7].

Conclusions. The referee is the only person who can make the final decision. When the referees' review is completed, the referee must show the TV signal and communicate the final decision in front of the timekeeper's table and, if necessary, to both teams' head coaches. The referee will then take/change/rescind any disciplinary action (where appropriate) and restart play in accordance with the Futsal Laws of the Game.

If the initial decision is overturned, or the serious missed incident is identified, play will restart in accordance with the Futsal Laws of the Game.

If the initial decision is not overturned, play will restart according to the initial decision if play had already stopped or with the dropped ball if play was stopped by the referees to perform the referees' review.

If the initial decision is overturned, or a serious missed incident is identified, the time when the incident occurred is relevant. The referee must inform the timekeeper of the correct time so that the chronometer can be adjusted.

If the referees' review relates to a chronometer incident, the referee must inform the timekeeper of the correct time so that the chronometer can be adjusted. Once the referees are ready to restart the match, the timekeeper can restart the chronometer from the newly adjusted time.

Future research prospects. In principle, a match is not invalidated because of one or more: malfunctions of the technologies; wrong decisions involving video support; decisions not to review an incident, or reviews of non-reviewable situation. Therefore, we will analyze how to act in such situations in a future study.

References

1. Bratus V., Grymailo V. (2021). Futsal as a sport in Ukraine. Kyiv. LTD «Vistka». 2021. 400 p.
2. Circular no. 1806 To the member Associations of FIFA. Zurich, 15 August 2022.
3. Circular no. 1868 To the member Associations of FIFA. Zurich, 19 December 2023.
4. Circular no. 1907 To the member Associations of FIFA. Zurich, 25 November 2024.
5. Futsal Laws of the Game 2022/23. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2022. 170 p.
6. Futsal Laws of the Game 2023/24. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2023. 172 p.
7. Futsal Laws of the Game 2024/25. Federation Internationale de Football Association. FIFA.com. 2024. 174 p.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).50
UDK 796: 616.379

Olha Serputko
orcid.org/0000-0001-8168-9134
Candidate of the Second (Master's) Level of Higher Education
University of Rome "Tor Vergata"
Rome, Italy
Svetlana Stepanyuk
orcid.org/0000-0002-6035-3575
Candidate of physical training and sport Sciences, associate professor
Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Education Kherson State University
Ivano-Frankivsk, Ukraine
Oleksandr Lemeshko
https://orcid.org/0000-0003-4372-0668
Senior teacher, Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport
Drogobych State Pedagogical University named after I. Franko
(Drogobych, Ukraine)

INSULIN THERAPY AND PHYSICAL ACTIVITY IN TYPE 1 DIABETES: A CLINICAL PERSPECTIVE

Physical activity plays a key role in the treatment of type 1 diabetes, on par with insulin therapy, regular blood glucose monitoring, and lifelong adherence to an appropriate diet. It has been proven that physical activity immediately lowers blood glucose levels and continues to do so for an extended period after exercise. This effect is due to the contraction of skeletal muscles, which absorb glucose without the need for insulin.

Moreover, regular physical activity increases the sensitivity of insulin receptors in people with type 1 diabetes. This means that less insulin is required to transport glucose into the cells. Equally important is the fact that physical activity helps manage stress, which is often a part of living with type 1 diabetes.

However, statistics show that the number of people with type 1 diabetes who engage in regular physical activity remains quite low. The issue is not a lack of awareness, but rather the challenges in managing and preventing critical conditions, even with modern glucose monitoring and insulin delivery devices.

Keywords: *T1DM, physical activity, type 1 diabetes mellitus, insulin therapy, diabetes.*

Серпутько О., Степанюк С., Лемешко О. Взаємозв'язок інсулінотерапії та ступеня фізичної активності хворих на діабет першого типу. *В даній статті розглянуто зв'язок між медикацією за рахунок ін'єкцій інсуліну та можливості здійснення фізичної активності хворими на діабет першого типу відповідно до потреб даної групи людей.*

Визначено, що фізична активність грає ключову роль в лікуванні цукрового діабету першого типу, на рівні з інсулінотерапією, регулярним контролем за рівнем глюкози в крові, а також дотриманням відповідної дієти впродовж життя.

Доведено, що фізична активність миттєво знижує рівень глюкози в крові, а також тривалий час після виконання фізичних вправ, за рахунок скорочення скелетних м'язів, які поглинають глюкозу без участі інсуліну. Крім того, регулярна фізична активність для хворих на діабет першого типу підвищує чутливість інсулінових рецепторів, а це означає, що для транспортування глюкози до клітин потрібно менше інсуліну.

Виявлено, що фізична активність допомагає в боротьбі зі стресовими та іншими негативними психічними станами, що є характерними для перебігу діабету першого типу. Проте статистика стверджує, що рівень людей з діабетом першого типу, які займаються регулярною фізичною активністю є доволі низьким, і причина тому не в нестачі обізнаності з цього приводу, а в тому, що, навіть із сучасними гаджетами моніторингу глюкози та подачі інсуліну, контроль та можливість попередження кризових станів гіпоглікемії та гіперглікемії, як і гарантія надійної роботи приладів, є все ще майже неможливою.

В ході дослідження було виявлено, що для регулярної фізичної активності у більшості випадків дієта, як і обсяг, і склад порції, вимагають перегляду, крім того, кожна тренувальна сесія вимагає якісного та детального планування разом із атлетом, з урахуванням індивідуальних особливостей та реакцій, а також тренування повинно бути гнучким, щоб його можна було легко підлаштувати під наявний стан атлета, який здебільшого залежить від належної роботи приладів для вимірювання рівня глюкози та інсулінотерапії.

Ключові слова: *ЦД1, фізична активність, цукровий діабет 1 типу, інсулінотерапія, діабет.*

Formulation of the problem. The cause of type 1 diabetes is the destruction of pancreatic β-cells by the immune system, leading to chronic hyperglycemia. For many years, physical activity – when balanced with appropriate medications and therapeutic nutrition – has been a core component of managing type 1 diabetes. Exercise is one of the most effective ways to counteract the effects of metabolic disorders. Insulin's role is to transport glucose from the bloodstream into the body's cells, where it can be stored and later used as an energy source.

Although the benefits of physical activity for athletes with type 1 diabetes are well-documented and comparable to those for healthy individuals, effective treatment through regular exercise remains a challenge. Athletes with type 1 diabetes face numerous daily obstacles, including an increased risk of hypoglycemia, unreliable device performance, delayed responses to drops in blood glucose levels, skin issues at device application sites, insulin quality and sensitivity, and more.

Analysis of recent research and publications. Despite the fact that diabetes was the first disease in the world for which medical professionals identified physical activity as a key therapeutic approach, and even with the availability and ongoing improvement of devices for blood glucose monitoring and timely, dosed insulin delivery, the challenge of planning physical activity and predicting the body's response under insulin therapy remains, in most cases, unpredictable and problematic. This is supported by numerous recent studies conducted by researchers in both medical and sports science fields.

Notably, the findings of Michael C. Riddell and colleagues (2023–2024) highlight the glucose-lowering effectiveness of aerobic exercise and its long-term benefits for athletes with type 1 diabetes – but only under the condition of stable operation of automated insulin delivery systems. Also of interest are the glucose control optimization strategies proposed by Silvestri F. (2020), who emphasizes the importance of considering factors such as age, sex, weather conditions, geographic location, as well as an individual's psychological environment and mental state during monitoring and data analysis.

In summary, current research trends in the relationship between insulin therapy and physical activity point to a highly individualized approach. The athlete's personal profile and medical history are central, and the reliable performance of medical devices is considered essential. These systems must be capable of reacting instantly to physiological changes and operate consistently within at least the manufacturer-specified timeframe.

The aim of this study was to evaluate the clinical perspective of insulin therapy during physical activity in type 1 diabetes athletes.

To achieve the research objectives, we employed the following **research methods**: literature and medical documentation analysis, analogy and comprehensive research methods, theoretical and systematic analysis, as well as practical experience and observations during individual trainings with adult athletes with type 1 diabetes mellitus.

Results of the research and discussion. As is well known, glucose is the primary energy source for the body's cells. Without it, essential functions such as brain activity, cell growth and repair, tissue and organ regeneration, and muscle contraction would be impossible. Glucose comes from various sources: food (sugar-containing products, fruits, rice, bread, pasta, etc.), the liver (via glycogen breakdown), or through gluconeogenesis (the process by which the body produces glucose from non-carbohydrate sources).

Blood glucose levels are influenced not only by food intake but also by lifestyle, stress levels, illness (particularly those involving inflammatory processes), and – specifically in the case of athletes with type 1 diabetes – by the volume of insulin administered, individual insulin sensitivity, timing and site of injection, the presence of subcutaneous fat at the injection site, and the interval between the insulin bolus and food intake. One of the most critical factors, however, is the type, timing, and duration of physical activity, as well as the individual's fitness level [1, 3].

Glycolysis – the metabolic process of breaking down glucose to release energy in the form of ATP – takes place in the cytoplasm of body cells and can occur via two pathways:

1. With oxygen (aerobic glycolysis): Produces a higher amount of ATP and occurs in the muscles during physical activity.
2. Without oxygen (anaerobic glycolysis): Produces less ATP and leads to the accumulation of lactic acid. In this case, glucose is transported into the cells by insulin protein molecules [2, 8].

Excess glucose in the bloodstream leads to tissue damage (via glycation of proteins), chronic inflammation, and complications such as kidney damage, vision impairment, and damage to blood cells and nerves. These are hallmark complications of unmanaged diabetes, particularly when insulin therapy and regular physical activity are not appropriately implemented.

Hypoglycemia, a state of dangerously low blood glucose, may result from unbalanced nutrition, excessive insulin dosage, heightened insulin sensitivity, or overly intense physical exercise. The challenge in planning physical activity lies in the need for early hypoglycemia prevention – before the condition becomes critical. This includes halting exercise, ensuring the athlete rests physically and emotionally, and if blood sugar continues to drop, consuming sweet juice or glucose tablets.

To take timely preventive action, the reliable performance of glucose monitoring devices is essential, particularly continuous glucose monitoring (CGM) sensors. Depending on the model and manufacturer, these sensors update readings every 3 to 5 or 7 minutes – which may be too slow if blood glucose is dropping rapidly. Moreover, devices may sometimes provide inaccurate data. Therefore, calibration before training is crucial, as is double-checking glucose levels using traditional finger-prick methods: before training, after, and during if the session lasts more than two hours [7].

Given the potential unreliability of glucose monitoring devices, it is essential to recognize visual signs of low blood glucose levels that signal the immediate need to stop exercise and assess the athlete's condition. These signs include: pale skin, dark circles under the eyes, clumsy movements, sudden mood swings, difficulty concentrating, inattentiveness, argumentative behavior, and excessive sweating. These are all dangerous symptoms when working with athletes who have type 1 diabetes.

It is important for coaches to understand that even the athlete may be unaware of their condition at the time and could perceive care and concern as an intrusion on their personal autonomy. Therefore, building trusting and friendly relationships among the athlete, coach, family members, and others involved in the training process is crucial, as the consequences of hypoglycemia can be fatal.

The risk of hypoglycemia following physical exertion in athletes with type 1 diabetes remains clinically relevant even after the completion of training or competition, persisting for 6–12 hours, and in some cases, up to 24 hours. One prominent factor contributing to post-exercise hypoglycemia is the timing of physical activity, with late-day sessions posing a higher risk.

Accordingly, it is recommended that training and competitions involving athletes with type 1 diabetes be scheduled in the morning or early afternoon – particularly when exercises of high intensity are involved [6].

This phenomenon is known as Late-Onset Post-Exercise Hypoglycemia (LOPEH) and is characterized by the replenishment of glycogen stores in the muscles and liver using circulating plasma glucose. This process most often occurs at night and is associated with increased insulin sensitivity and enhanced glucose uptake by peripheral tissues.

LOPEH is commonly observed during periods of training adjustments, such as when an athlete transitions to a new level of performance, changes weight categories, or undergoes intensified psychological stress. Additionally, it may arise during the pre-competition phase, when training sessions become more targeted, prolonged, and specialized, and when the athlete's body is subject to increased energy demands and "cutting" phases (reduction of body fat).

This condition may be managed through the consumption of moderate-calorie, slow-digesting snacks before sleep. However, it is essential that the athlete is well-acquainted with their individual glycemic response to various snack options and is capable of accurately estimating the appropriate portion sizes [6].

In contrast, hyperglycemia is characterized by elevated blood glucose levels, often accompanied by glucose in the urine. Athletes may experience frequent urination and persistent thirst. In the context of type 1 diabetes, this condition may arise due to insufficient insulin administration, incorrect injection technique, or the body's inability to absorb or respond to insulin.

One reason insulin may not be effectively absorbed is the use of standard injection sites recommended by device manufacturers, which may not be optimal for every individual. These sites should be selected on a case-by-case basis, and they may need to change over time. Additionally, the skin quality of a person with diabetes deteriorates with repeated punctures in the same area, making the site less sensitive due to the accumulation of micro-scars.

Some external factors that can cause hyperglycemia include:

- Consuming more food than recommended based on the athlete's age, weight, and diabetes profile;
- Presence of inflammatory conditions, including flu or colds, injury;
- Psychological stress (e.g., issues at home, work dissatisfaction, or feeling hopeless due to limitations imposed by the disease);
- Insufficient or poorly planned physical activity [1].

One of the simplest and most effective ways to reduce hyperglycemia is physical activity. Depending on the individual's condition, even a gentle walk can significantly help. However, to truly normalize glucose levels and improve insulin sensitivity, physical activity must be regular, structured, and well-organized. Importantly, even with a diagnosis of type 1 diabetes, an active athlete should not abandon their sports career [3].

Nevertheless, before engaging in physical activity to lower or stabilize blood glucose levels (> 250 mg/dL), it is critical to check for the presence of ketones in the urine before the training. Ketones are a sign of insufficient insulin, and physical activity is strictly contraindicated when they are present, as it can lead to severe and irreversible consequences. In such cases, immediate medical attention is necessary.

Recent technological advancements have provided patients with type 1 diabetes with more modern methods for monitoring blood glucose levels, as well as for insulin delivery. In addition, new forms of insulin have emerged that act more rapidly and reliably. Moreover, numerous studies are focused on maximum prevention and even partial or complete treatment of type 1 diabetes in adolescents and young adults, including through inhaled insulin delivery and the use of closed-loop systems [2, 6].

All of this offers great hope for facilitating both the planning and implementation of effective and productive training for athletes with type 1 diabetes, as well as for a wider population living with this condition, aiming to optimize their health status and improve overall quality of life – since diabetes does not negate the fundamental principles of a healthy lifestyle [4, 5].

According to recent studies, with the right individualized approach to organizing the training process, even the stressful conditions of endurance and ultra-endurance competitions can result in high performance for athletes with type 1 diabetes, if their glucose values are falling appropriately. This confirms that a personalized, comprehensive approach enables a high level of adaptation, highlighting the importance of continued research into the development of management strategies and the creation of universal protocols for the care and training of such athletes.

Conclusions. The treatment of type 1 diabetes in the context of physical exercise or sports competition is a complex yet essential need for athletes living with this condition, as well as for amateur athletes striving to improve their quality of life. A thorough understanding of the athlete's individual needs, the hormonal environment during exercise, specific dietary requirements, the nuances of blood glucose monitoring, necessary insulin dosage adjustments, and strategies for the prevention or management of exercise-related complications can provide a reliable foundation for a more stable and predictable condition in athletes with type 1 diabetes, as well as their active participation in sports activities.

Individualized treatment and training strategies play an undeniably crucial role in this process and must be developed and implemented in close collaboration between the athlete with type 1 diabetes, their coach, dietitian, and physician.

Future **research prospects** for this study include developing a protocol system for athletes with type 1 diabetes, tailored to specific training goals and supported by recommendations on nutrition, balanced lifestyle, and structured training.

References

1.Michael C. Riddell, Zoey Li, Robin L. Gal, Peter Calhoun, Peter G. Jacobs, Mark A. Clements, Corby K. Martin, Francis J. Doyle III, Susana R. Patton, Jessica R. Castle, Melanie B. Gillingham, Roy W. Beck, and Michael R. Rickels, for the T1DEXI Study Group. (2023). Examining the Acute Glycemic Effects of Different Types of Structured Exercise Sessions in Type 1 Diabetes in a Real-World Setting: The Type 1 Diabetes and Exercise Initiative (T1DEXI). *Diabetes Care*; 46(4):704–713. DOI: https://doi.org/10.2337/dc22-1721.

2.Paldus B., Morrison D., Zaharieva D.P., Lee M.H., Jones H., Obeyesekere V., Lu J., Vogrin S., La Gerche A., & others. (2022). A Randomized Crossover Trial Comparing Glucose Control During Moderate-Intensity, High-Intensity, and Resistance

Exercise with Hybrid Closed-Loop Insulin Delivery While Profiling Potential Additional Signals in Adults with Type 1 Diabetes. *Diabetes Care*, 45(1):194-203. DOI: https://doi:10.2337/dc21-1593.

3.Serputko, O., Grabovskyi, I., Hlukhova, A., Yudina, N., & Stepanyuk, S. (2024). Optimal physical activity for maintaining healthy skeletal muscle functioning in adult athletes with T1DM. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University,* Issue 10 (183), 266-269. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).50.

4.Serputko, O., Stepanyuk, S., Hlukhova, A., Kharchenko-Baranetskaya, L., & Grabovskyi, I. (2024). Evaluating the Effectiveness of Physiotherapy for Mental Development Delay in a 9-Year-Old Child Complicated by a War-Related Contusion. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University*, 8(181), 266-271. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).49.

5.Serputko, O., Stepanyuk, S., Slimakivskyi, O., & Kharchenko-Baranetska, L. (2022). Aikidotherapy as a Method of Overcoming Stress. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University*, 8(153), 10-13. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).02.

6.Silvestri F. , Costantino F. , Tromba V. (2020). Strategies to optimize glucose control during exercise in subjects with type 1 diabetes. *CellR4*, 8: e2875DOI: https://doi.org/10.32113/cellr4_20207_2875.

7.Tyler NS, Mosquera-Lopez C, Young GM, El Youssef J, Castle JR, Jacobs PG. (2022). Quantifying the impact of physical activity on future glucose trends using machine learning. iScience. 8; 25(3):103888. DOI: https://doi.org/10.1016/j.isci.2022.103888.

8.Weiss K, Thuany M, Scheer V, Ouerghi N, Andrade MS, Nikolaidis PT, Ćuk I, Knechtle B. (2023). How to end up on the podium after running a 6-days-run with type 1 diabetes mellitus. A case study and literature review. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 27(1):88-97. DOI: https://doi.org/10.26355/eurrev_202301_30856.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС УДУ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел. Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір - 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальновживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (http://nbuv.gov.ua/node/929). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнового автоматичного формування посилань: **http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual.** Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено заміняти латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти **на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.**

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380639888210, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

За довідками звертатися за номером +380639888210 (Валерія Володимирівна).

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).

REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES " SCIENTIFIC JOURNAL OF THE UKRAINIAN STATE UNIVERSITY NAMED AFTER MYKHAILO DRAGOMANOV. SERIES № 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one of the graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (http://nbuv.gov.ua/node/929). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: http://www.bibme.org/apa/book- citation/manual. Important (!) Only direct quotation marks (") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: information about the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: **4asopis_seria15@ukr.net**. Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 130 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism.

Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380639888210, indicating his name and the amount transferred.

For inquiries call +380639888210 (Valeria).

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next mont).