

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ С.П. КОРОЛЬОВА

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових праць
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
(17 березня 2026 року)



ЖИТОМИР – 2026

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ С.П. КОРОЛЬОВА**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових праць
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції**

м. Житомир – 2026



УДК 796.011.3

© Ф50

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Поліського національного університету
від 29 квітня 2026 року, протокол № 9*

Головний редактор:

ГРИБАН Григорій – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Редакційна колегія:

ПРОНТЕНКО Костянтин – професор, доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова;

ТКАЧЕНКО Павло – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної та загальновійськової підготовки Поліського національного університету;

ЛАЙЧУК Андрій – доцент, кандидат педагогічних наук, декан факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка;

ЛЯШЕВИЧ Альона – доцент, кандидат біологічних наук, завідувач кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки Житомирського державного університету імені Івана Франка;

ЖУКОВСЬКИЙ Євгеній – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки Житомирського державного університету імені Івана Франка;

БОРОДІНА Оксана – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Рецензенти:

ЖУКОВСЬКИЙ Євгеній – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки імені Івана Франка;

КРУК Микола – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Державного університету «Житомирська політехніка».

Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць VI Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 17 березня 2026 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2026. 188 с.

У збірнику представлені результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання, розкриваються закономірності спортивного тренування, формування здорового способу життя, культури здоров'я. Збірник містить матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи» (Житомир, 17 березня 2026 року).

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, цитат, власних імен, посилань на літературні джерела та інші відомості відповідають автори публікації.

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

ЗМІСТ

Адаменко В. С. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	9
Бардук А. О. ГРОМАДСЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЯК СУБ'ЄКТ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	11
Бездітко Л. В. ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ОСНОВАМ НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ.....	14
Бездітко Л. В. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА» ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК НАДАННЯ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	17
Бородіна О. С., Лайчук А. М., Шевченко О. С. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ...	20
Бородіна О. С., Шевченко О. С. ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ САМОРЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	22
Бородіна О. С., Шевченко О. С. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ЧЕРЕЗ ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	24
Бутенко Г. О. ОСВІТНЬО-РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПРОСТІР АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В КОНТЕКСТІ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.	26
Вискушенко Д. А. НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАХИСТУ ДЕРЖАВИ.....	29
Ворона-Рябова В. Ю, Янченко І. М. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	32
Грибан Г. П. СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	36

Грибан Г. П. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	39
Гринько Є. С. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	42
Денисовець А. П. ВИКОРИСТАННЯ ПУЛЬСОМЕТРІЇ ТА ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 13–15 РОКІВ.....	45
Дунаєвська О. Ф., Сокульський І. М. СИМУЛЯЦІЙНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗА ОСВІТНЬОЮ КОМПОНЕНТОЮ «ДОМЕДИЧНА ПІДГОТОВКА».....	47
Жаботинська Н. В. ОРГАНІЗАЦІЯ ВИКЛАДАННЯ ОСВІТНОГО КОМПОНЕНТА «ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА» ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	49
Івчук О. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ..	48
Ільченко В. П. АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЄКТНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	57
Калініченко О. О., Грибан Г. П. ТРАНСФОРМАЦІЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: ВІД ТРАДИЦІЙНОЇ МОДЕЛІ ДО ІННОВАЦІЙНИХ ПРАКТИК...	61
Карпенко М. А., Мізін С. Г. МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ.....	64
Козерук К. В., Нікітенко Є. Б. РОЗВИТОК СИЛИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ.....	68
Кокуть Я. ОЦІНКА РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ З ІСТОРІЇ ВИНИКНЕННЯ ФУТЗАЛУ	71
Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ БРЕЙКІНГУ	74

Котлова А. АНАЛІЗ ВПЛИВУ ІНФЛЮЕНСЕРІВ НА ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕННЯ ПРО ІДЕАЛЬНЕ ТІЛО.....	79
Кравченко І. С. ПОКАЗНИКИ ІГРОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЯК КРИТЕРІЙ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ.....	81
Крук М. З., Курилло Т. В. АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ У СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ.....	85
Кульман С. М. МОДЕЛЮВАННЯ ТАКТИЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ «ЗАСЛІН» У БАСКЕТБОЛІ ЯК НЕЛІНІЙНОЇ ДИНАМІЧНОЇ СИСТЕМИ.....	88
Левандович А. В. Погасій Л. І. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ВІЙНИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ.....	92
Логвиненко С. С. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТЗАЛОМ.....	94
Мазяр В. С. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ 14–16 РОКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ.....	98
Марковська В. С. Бойко О. Г. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	101
Мельничук В. Р., Яценко О. В. ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	103
Мельничук В. Р. ФУТБОЛ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА.....	106
Нагаєць О. О., Погасій Л. І. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ...	108
Нагорний О. Р. КРОСФІТ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	111
Павленко В. О., Сокульській І. М. АДАПТАЦІЯ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ВИМОГ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВВНЗ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ МІЖВІДОМЧИХ ТА ВІДОМЧИХ КЕРІВНИХ ДОКУМЕНТІВ.....	114

Пантус О. О. ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ПІДВИЩЕННЯ АЕРОБНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ПЕРІОД ПУБЕРТАТУ.....	116
Паришкура Ю. В., Зуб В. О., Борисенко В. В. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ДОДАТКІВ ТА ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ У САМОКОНТРОЛІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	118
Пелешенко І. М., Ємець М. В. ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-МЕТОДИКИ «GO WILD» У РОБОТУ ТРЕНЕРІВ СПОРТИВНИХ ЦЕНТРІВ.....	122
Перфілова О. І., Погасій Л. І. ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЧЕРЕЗ ФІТНЕС-БЛОГЕРІВ: ПЕРЕВАГИ ТА РИЗИКИ..	125
Петровська Н. С., Нестерчук Н. Є. ОПТИМІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ У СПОРТСМЕНІВ-БІГУНІВ З АХІЛЛОВОЮ ТЕНДИНОПАТІЄЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....	127
Пилипчук П. Б. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	130
Половко Є. С. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПЛАСТИЧНОГО ТРЕНІНГУ.....	133
Попок Л. О., Погасій Л. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	135
Радченко О. В., Радченко С. В., Козак Є. П., Денисовець А. П. ЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	138
Рачук І. В., Короп М. Ю. РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	142
Свистун В. І. НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	145
Скорий О. С. КОРЕКЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 13–15 РОКІВ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ АРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ.....	149

Сокульський І. М., Дунаєвська О. Ф. ВИКОРИСТАННЯ ВІДЕОМАТЕРІАЛІВ ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК У ПРОЦЕСІ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	151
Стецишин О. Р., Гришко Л. Г. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	155
Стешенко М. В. СПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ І ПОКРАЩЕННЯ МОЗКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	157
Таможанська Г. В., Перець О. В. БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЯК СКЛАДОВА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ.....	159
Тетянченко А. В. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСУ.....	162
Ткаченко П. П. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	165
Фоменко О. В. СПОРТИВНА МЕДИЦИНА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.....	167
Цимер А. В. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	171
Цимер А. В., Грибан Г. П. ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ З ВЕСЛУВАННЯ: ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	174
Школа О. М., Горбань В. П. ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ ФІТНЕСУ «STICKFIT» ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	176
Школа О. М. ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ СТИЛІВ ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	179

Щербина І. А , Пронтенко В. В., Мемпель Т. О. ЗАСОБИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА ТА ЇХ РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	181
Янченко І. М. МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	185

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Адаменко В. С.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Інноваційні підходи до викладання фізичного виховання набувають все більшої ваги в сучасній освіті. Вони допомагають адаптувати уроки до викликів цифрової епохи та індивідуальних потреб учнів. Сьогоднішній ритм життя, зумовлений сидячим способом існування через гаджети та інтенсивне академічне навантаження, призводить до дефіциту рухової активності серед школярів та студентів. За даними досліджень, понад 70 % дітей шкільного віку не досягають рекомендованих норм фізичної активності, що негативно впливає на їхнє здоров'я, концентрацію та психоемоційний стан. У закладах загальної середньої освіти традиційні уроки фізкультури часто сприймаються як рутинні, що знижує мотивацію, тоді як у вищій школі студенти стикаються з браком часу та індивідуалізованих програм. Інноваційні методи, такі як гейміфікація, віртуальна реальність (VR) та носимі пристрої, дозволяють не лише підвищити ефективність занять, але й інтегрувати фізичне виховання з цифровими технологіями, відповідаючи вимогам Нової української школи (НУШ) та Болонського процесу. Актуальність теми посилюється постпандемійними наслідками, коли дистанційне навчання зменшило рухову активність на 40 %, а також європейськими стандартами, що акцентують на здоров'язберігаючих технологіях. Це робить дослідження необхідним для формування здорового покоління [1, 2, 5–8].

Аналіз літературних джерел демонструє еволюцію від класичних методик до інноваційних. У роботах українських педагогів, таких як автори з Наукового порталу Naukoc, підкреслюється роль мультимедійних технологій (відеоуроки, інтерактивні дошки) та ігрових форм (квести, флешмоби) у шкільній фізкультурі, що підвищує інтерес учнів на 25–30 %. Дослідження з журналів УРАН акцентують на диференційованому підході: для слабопідготовлених – легкі вправи з елементами релаксації, для просунутих – командні види спорту як флорбол чи фістбол. У вищій освіті міжнародні джерела, зокрема з TERJ, описують багаторівневе навчання з ІТ: фітнес-трекери (Fitbit), AR-додатки для симуляції тренувань та онлайн-платформи для моніторингу прогресу, що збільшують кількість кроків на 21,6 %. Українські монографії, як «Фізичне виховання в закладах вищої освіти», інтегрують VR для віртуальних турнірів та гейміфікацію з балами, мотивуючи студентів до самостійних занять. Загалом літературні джерела фіксують зростання фізичної підготовленості на 20–35 %, але вказує на брак емпіричних даних щодо довгострокового ефекту в умовах війни та дистанційки [1–10].

Метою дослідження є системний аналіз інноваційних підходів до викладання фізичного виховання в закладах загальної середньої та вищої освіти України.

Результати досліджень. Дослідження показують, що в загальній середній освіті здоров'язберігаючі технології (фізкультхвилинки з елементами йоги, рухливі паузи в ритмі музики) підвищили мотивацію школярів на 25–28 %, а рівень фізичної підготовленості – на 18 % за семестр. Інтерактивні методи, як командні квести на свіжому повітрі чи мультимедійні симуляції вправ, зменшили відсоток пропусків уроків на 15 % та сприяли соціальній адаптації. У вищій освіті впровадження цифрових інструментів (додатки MyFitnessPal, VR-тренажери) призвело до зростання щоденної активності студентів на 21,6–35,5 %, з піком у групах економічних спеціальностей, де брак часу критичний. Багаторівневі програми (від базових челенджів до марафонів) стимулювали самостійність: 68 % студентів продовжили заняття поза аудиторією. Порівняльний аналіз виявив, що комбінація ІТ з традиційними методами ефективніша на 12 % у школах та на 25 % у вузах [1–10].

Висновки. Інноваційні підходи радикально модернізують фізичне виховання, роблячи його привабливим та ефективним як у школах, так і в університетах, з акцентом на персоналізацію та цифризацію. Вони не лише підвищують рухову активність і фізичну підготовленість, але й формують стійкі звички здорового способу життя, відповідаючи державним стандартам освіти України.

Список літературних джерел

1. Інноваційні технології як чинник модернізації системи фізичного виховання у ЗВО / Бородіна О. С. та ін. Освіта. Інноватика. Практика. Т. 14, № 2. 2026. С. 7-14. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i2-001>
2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посіб. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
3. Кузьменко І. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2022. С. 187–197. URL : <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/306284>
4. Ливацький О., Абаєв С. Особливості використання інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2025. С. 139–145. URL : <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325805>
5. Лушпа О. Інноваційні технології на уроках фізичної культури. URL : <https://surl.li/icokha>
6. Сироватко З. В., Єфременко В. М., Міщук Д. М. Використання інноваційних підходів у фізичному вихованні студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 3К (162). С. 361-365. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).75](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).75)
7. Фатюков О.О. Інноваційні підходи до уроків фізичної культури як засіб виховання фізично розвиненої, соціально адаптованої особистості. URL : <https://surl.li/ujzehv>

8. Хмара М., Мозолев О. Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. Молодь і ринок. № 3(235). 2025. С. 49-54. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>

9. Innovative teaching methods. Physical education and sports innovative teaching methods. URL : <https://surl.li/coxavr>

10. Ming Z. Innovating physical education in universities: a multilevel approach with information technology. Top Educational Review Journal (TERJ). № 14(1). 2024. P. 81–86. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10959453>

ГРОМАДСЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЯК СУБ'ЄКТ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бардук А. О.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження: У сучасних умовах особливого значення набуває створення належних умов для фізичного розвитку та збереження здоров'я студентської молоді. Заклади вищої освіти мають важливу роль у популяризації спорту та формуванні активного способу життя, однак їх спортивна інфраструктура часто потребує оновлення та розвитку. У цьому процесі вагомим партнером можуть виступати громадські організації, які здатні ініціювати спортивні проекти, залучати ресурси та сприяти модернізації спортивного середовища у закладах освіти.

Аналіз літературних джерел. Свірко та Однороченко підкреслюють, що ефективно державно-громадське управління фізичною культурою та спортом у закладах вищої освіти забезпечується через координацію державних органів і громадських організацій, що дозволяє впроваджувати інноваційні програми та залучати додаткові ресурси. Конох, Конох та Притула відзначають роль недержавних структур та громадських організацій у фінансовій підтримці спортивної діяльності та розвитку студентського спорту. Коноваленко наголошує на необхідності інтеграції державних органів, освітніх закладів та громадськості для формування ефективних управлінських моделей і розвитку спортивної інфраструктури. Шоробура підкреслює важливість залучення громадськості до управлінських процесів, що підвищує ефективність реалізації спортивних та освітніх програм.

Мета дослідження. Метою є визначення ролі громадських організацій у розвитку спортивної інфраструктури закладів вищої освіти та виявлення ефективних механізмів їхньої співпраці з університетами для покращення умов фізичного розвитку студентської молоді та популяризації активного способу життя.

Результати досліджень: Громадські організації здатні ініціювати спортивні проекти, залучати додаткові ресурси та забезпечувати координацію між студентами, адміністрацією університетів і місцевою владою. Вони

сприяють організації змагань, фестивалів, оздоровчих програм та розвитку інфраструктури, включаючи спортивні зали, майданчики та інші об'єкти для активного відпочинку. Через свою гнучкість і здатність враховувати потреби молоді такі організації виступають ключовими партнерами закладів вищої освіти у процесі розвитку спортивного середовища. У наукових джерелах зазначається, що державно-громадське управління освітою передбачає поєднання діяльності державних органів та громадських інституцій з метою задоволення потреб учасників освітнього процесу. У контексті спорту це означає створення системи взаємодії, де громадські організації допомагають формувати ефективні управлінські рішення щодо розвитку спортивної інфраструктури та підвищення рівня фізичної активності студентів [4].

На діяльність сучасних господарських та громадських організацій у сфері фізичної культури і спорту вплинули дві основні групи факторів.

Перша група пов'язана з загальноекономічними негативними процесами, а саме криза фінансового та матеріально-технічного забезпечення через трансформацію економічної системи, скорочення кількості спортивних закладів і організацій, ускладнення умов для фінансування та матеріального забезпечення діяльності, а також втрата кваліфікованих кадрів через зниження рівня заробітної плати та соціального престижу працівників фізкультурно-спортивної сфери.

Друга група факторів пов'язана із соціальними та економічними змінами у галузі. До них належить поява недержавних структур у сфері фізичної культури і спорту, їхня різноманітність (кооперативи, господарські товариства), зростання можливостей накопичення фінансових та матеріальних ресурсів, надання нових послуг, розвиток підприємництва та інноваційних проєктів, а також активне залучення спонсорських коштів [2].

На рівні галузевих та регіональних систем управління фізичною культурою і спортом інституційна структура проявляється через мережу державних органів, спортивних і фізкультурно-оздоровчих установ, закладів освіти, федерацій, клубів та громадських організацій. У навчальних матеріалах з управління спортом та фізичною культурою державні та муніципальні структури розглядаються як основні носії повноважень щодо планування, фінансування та контролю, тоді як спортивні організації безпосередньо реалізують програми та послуги, взаємодіючи з цільовими групами [1].

Громадські організації виступають ключовими суб'єктами розвитку спортивної інфраструктури у закладах вищої освіти, забезпечуючи посилення взаємодії між студентами, адміністрацією університетів та місцевою владою. Одним із ключових напрямів їх діяльності є партнерство з університетами [5]. Спільні програми дозволяють модернізувати спортивні об'єкти, тренажерні зали, майданчики та клуби, створюючи сучасне та безпечне середовище для занять фізичною культурою. Не менш важливим є залучення додаткових ресурсів через фінансову підтримку та співпрацю зі спонсорами. Організація грантів, благодійних фондів та спонсорських проєктів забезпечує покращення матеріально-технічної бази та дає змогу реалізовувати нові спортивні

ініціативи. Паралельно громадські організації активно стимулюють розвиток студентського спорту, організовуючи змагання, фестивалі, клубні заходи та оздоровчі програми для студентів різних спеціальностей.

Важливим аспектом їх роботи є також освітня та просвітницька діяльність. Через тренінги, семінари та майстер-класи студенти та викладачі отримують знання щодо сучасних методик фізичної підготовки, спортивного менеджменту та організації спортивного процесу. Крім того, громадські організації сприяють інтеграції університету з місцевою громадою, залучаючи мешканців, батьків та інших зацікавлених осіб до участі у спортивних заходах та ініціативах. Для підвищення ефективності такої діяльності важливо впроваджувати прозорі механізми співпраці між громадськими організаціями та адміністрацією закладів вищої освіти, розробляти довгострокові стратегії розвитку спортивної інфраструктури, стимулювати активну участь студентів через освітні та мотиваційні програми, а також застосовувати інноваційні підходи, включаючи цифрові платформи для планування та управління спортивною діяльністю.

Висновки. Громадські організації відіграють ключову роль у розвитку спортивної інфраструктури закладів вищої освіти, забезпечуючи координацію між студентами, адміністрацією університетів та місцевою владою. Вони сприяють проведенню змагань, фестивалів, оздоровчих програм та впровадженню інноваційних спортивних ініціатив, що стимулюють фізичну активність студентів. Ефективність їх діяльності залежить від належної взаємодії з адміністрацією закладів, прозорих механізмів співпраці та залучення додаткових ресурсів, включаючи фінансову підтримку та спонсорство. Інституційна структура фізкультурно-спортивної сфери є багатовекторною і об'єднує державні органи, освітні заклади та громадські організації, що спільно формують локальну спортивну політику. Активна участь громадських організацій дозволяє модернізувати спортивні об'єкти та створювати умови для формування здорового і активного способу життя серед студентської молоді.

Список літературних джерел

1. Коноваленко А. Інституційно-організаційні засади спортивного менеджменту у сфері фізичної культури і спорту України. Українська професійна освіта. 2025. № 18. С. 65–73.

2. Конох А. П., Конох А. А., Притула О. Л. Організація фізичної культури і спорту в ринкових умовах : навч. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 122 с.

3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 04.03.2026).

4. Свірко С., Однороченко І. Інституційний механізм державно-громадського управління фізичною культурою та спортом в системі вищої освіти. Економіка, управління та адміністрування. 2024. № 1 (107). С. 172–185.

5. Шоробура І. М. Принципи державно-громадського управління освітою: сучасні виклики. *Tendenze attuali della moderna ricerca scientifica*. 2020. Band 1. № 5. С. 63–66.

ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ОСНОВАМ НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ

Бездітко Л. В.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. У період воєнного стану перед здобувачами вищої освіти немедичних спеціальностей, як представниками цивільного населення, постала нагальна потреба у вдосконаленні знань і практичних навичок із надання домедичної допомоги. В умовах бойових дій поранена людина може швидко втратити значний обсяг крові, що становить загрозу її життю. Рятування ускладнюють обстріли, а транспортування до медичного закладу може займати кілька годин. Несвоєчасне надання допомоги або відсутність елементарних навичок домедичної допомоги може призвести до погіршення стану постраждалих і, як наслідок, до зростання кількості летальних випадків. У зв'язку з цим формування у студентів немедичних спеціальностей базових умінь і компетентностей з домедичної допомоги стає важливою складовою їхньої підготовки [2]. Оволодіння такими навичками дає змогу швидко оцінити стан постраждалого, виконати необхідні первинні заходи допомоги та забезпечити підтримку життєво важливих функцій організму до прибуття медичних працівників.

У статті розглянуто основні принципи надання домедичної допомоги, що є важливою складовою підготовки здобувачів освіти у закладах вищої освіти. Особлива увага приділяється інтеграції елементів тактичної медицини в освітній процес. Такий підхід сприяє формуванню у студентів необхідних знань, умінь і практичних навичок, які дозволяють діяти впевнено та злагоджено в умовах надзвичайних ситуацій і можливих загроз для життя та здоров'я людини.

Аналіз літературних джерел. Останніми роками у наукових публікаціях зростає увага до проблематики надання домедичної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру, що зумовлено підвищенням потреби у підготовці населення до дій у критичних ситуаціях.

Значна увага науковців зосереджується на адаптації міжнародних протоколів надання домедичної допомоги, зокрема ТССС і ТЕСС, до українських умов, а також їх інтеграції у алгоритми дій та системи швидкого реагування з позицій базової загальновійськової підготовки.

Через трагічні та руйнівні наслідки воєнних дій водночас посилюється суспільне усвідомлення щодо необхідності вміти надавати домедичну допомогу.

У сучасних наукових дослідженнях наголошується про заохочення здобувачів освіти немедичних спеціальностей, здатних оперативно та

ефективно реагувати на критичні ситуації, відповідно до протоколів надання домедичної допомоги вдосконалювати практичні уміння і навички [2, 4].

У науковій літературі увага приділяється доцільності впровадження сучасних симуляційних тренінгів в освітній процес, практичних тренувань, імітаційно-рольових занять та роботи з навчальними манекенами сприяє підвищенню рівня підготовленості здобувачів освіти до дій у стресових умовах надавати домедичну допомогу. Отже, такий підхід сприяє формуванню у здобувачів освіти не лише базових знань, а й стійких практичних навичок швидкого реагування на критичні ситуації, оцінювання стану постраждалого та виконання невідкладних заходів допомоги. Крім того, інтеграція елементів тактичної медицини у навчальний процес підвищує готовність здобувачів освіти діяти ефективно в умовах підвищеного ризику, обмежених ресурсів та дефіциту часу, що є особливо важливим у період воєнного стану.

Метою досліджень є аспекти підготовки здобувачів вищої освіти немедичних спеціальностей до надання домедичної допомоги безпосередньо на місці події в умовах надзвичайних ситуацій та небезпечних обставин, зокрема під час воєнного стану, у зонах активних бойових дій або під час обстрілів.

Результати досліджень. Питання підготовки здобувачів освіти немедичних спеціальностей з надання домедичної допомоги висвітлено в наказі МОЗ України № 441 від 09.03.2022, який регламентує порядок навчання та надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах [5].

Домедична допомога – комплекс невідкладних дій, що проводяться на місці ушкодження відразу після його настання. Опанування основ домедичної допомоги дає змогу здобувачам освіти своєчасно оцінити стан постраждалого, застосовувати базові алгоритми дій зупинки критичної кровотечі, забезпечувати прохідність дихальних шляхів та проводити інші невідкладні заходи [1, 3]. Набуті компетентності підвищують готовність здобувачів освіти немедичних спеціальностей до дій у складних надзвичайних умовах, забезпечуючи підтримання життєво важливих функцій організму постраждалого до моменту надання кваліфікованої медичної допомоги.

У процесі надання домедичної допомоги кожен етап має суттєве значення для збереження життя та здоров'я постраждалого. Оперативні та правильно виконані дії особи, яка надає допомогу, дають змогу стабілізувати стан постраждалого, попередити розвиток ускладнень і забезпечити підтримання життєво важливих функцій. Тактична медицина допомога пораненим – це спеціалізована медичної допомоги в умовах бойових дій або за тактичних обставин після усунення загрози військовими або медиками ЗСУ.

На відміну від цивільних ситуацій, де допомога надається у медичних закладах або каретах швидкої допомоги, у тактичній медицині необхідно враховувати загрозу обстрілів, обмеженість ресурсів, складність доступу до постраждалих та потребу у швидкій евакуації. Особливу увагу слід звернути на останню відмінність тактичної медицини: протокол Tactical Emergency Casualty Care (TECC) передбачає застосування медикаментів, інфузійної терапії, знеболювальних засобів та виконання окремих хірургічних маніпуляцій

(голкова декомпресія, конікотомія), що є неприпустимим під час надання домедичної допомоги в цивільних умовах.

Підходи до надання допомоги в цивільних умовах відрізняються від тих, що використовуються у тактичній медицині. Це зумовлено низкою особливостей:

- масивну кровотечу рекомендується зупинити шляхом притискання магістральної судини пальцем вище місця поранення; використання турнікета допускається коли критичну кровотечу неможливо зупинити менш травматичними способами;

- якомога швидше звернутися по допомогу до оточуючих та викликати медичних фахівців, тоді як у тактичних умовах основна увага приділяється самодопомозі;

- постраждалого рекомендується не переміщувати до прибуття бригади екстреної медичної допомоги, крім ситуацій, коли життя рятувальника перебуває під прямою загрозою;

- навчальні курси для цивільних не передбачають послаблення турнікета чи застосування лікарських засобів, оскільки ці дії належать до компетенції медичних працівників;

- навчальні курси не передбачають послаблення турнікета чи застосування лікарських засобів, оскільки ці дії належать до компетенції медичних працівників.

Для кращого засвоєння знань і практичних навичок з домедичної допомоги проводяться тренінги. Під час їх проведення особлива увага повинна приділятися злагодженій командній роботі здобувачів освіти, техніці виконання маніпуляцій під час надання домедичної допомоги з використанням медичного оснащення та підручних засобів.

Тренінги з базової домедичної допомоги з окремими елементами тактичної медицини (ТССС) дозволяють оволодіти навичками перевірки дихання, відновлення прохідності (відкриття) дихальних шляхів для запобігання западанню язика різними методами, оцінювання стану свідомості та оцінка дихання у постраждалого без свідомості, надання невідкладної допомоги при пораненнях, що супроводжуються відкритим пневмотораксом, переміщення пораненого у стабільне положення, зупинки критичних кровотеч прямим тиском на рану, правильного накладання турнікетів (джгутів), тампонування рани, надання допомоги при переломах (імобілізаційні пов'язки), механічних травмах, а також проводити реанімаційні заходи та інші дії, спрямовані на збереження життя і підтримку життєво важливих функцій організму. Додатково здобувачі освіти отримують інформацію про необхідне оснащення індивідуальної аптечки першої допомоги.

Завдяки такій комплексній підготовці здобувачі освіти набувають більшої впевненості у власних діях, а також опановують знання й практичні навички, необхідні для ефективної діяльності в умовах стресу під час воєнних дій.

Висновки. Знання та практичні навички з домедичної допомоги, набуті під час вивчення дисципліни «Домедична допомога», мають важливе значення

у разі виникнення надзвичайних ситуацій воєнного характеру та підвищують шанси на виживання постраждалих та їх швидше відновлення здоров'я.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посібник. Житомир: Вид-во «Рута». 2012. 536 с.
2. Зюзь В. М., Бабич Т. М., Балухтіна В. В. Навчання студентів основам надання першої медичної допомоги. *Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2020. № 3(123). С. 66–70.
3. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Козубенко Ю. Л. Долікарська медична допомога з основами тактичної медицини : навч.-метод. посібник. Переяслав, 2023. 370 с.
4. Матвієнко М., Дідковський В. Основи домедичної допомоги як галузь знань та навчальна дисципліна вищих навчальних закладів України. *Grail of Science*. 2023. № 24. С. 561–565.
5. Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах : наказ Мін-ва охорони здоров'я України від 09.03.2022 р. № 441. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0356-22#n36>

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА» ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК НАДАННЯ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Бездітко Л. В.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. Воєнні дії, що тривають на території України, зумовлюють нагальну потребу у формуванні в здобувачів вищої освіти не медичних спеціальностей практичних навичок надання домедичної допомоги в екстремальних та небезпечних умовах воєнного стану. Йдеться про ситуації, коли домедична допомога повинна надаватися в момент обстрілів, у захисних укриттях, а також у процесі евакуації та транспортування постраждалих до медичних закладів. У таких умовах особливого значення набувають швидкість прийняття рішень, уміння діяти в обмеженому просторі, за дефіциту часу, ресурсів і домедичних засобів.

Водночас набуття базових навичок домедичної допомоги є надзвичайно важливим для здобувачів вищої освіти. Незалежно від професії, сфери діяльності чи рівня підготовки, кожна людина може опинитися в надзвичайній ситуації, коли необхідно надати допомогу постраждалим до прибуття медичних служб. Усвідомлення того, що під обстріл або інші небезпечні обставини може потрапити будь-хто, зумовлює потребу поширення знань і практичних умінь з домедичної допомоги. Саме тому в сучасних умовах особливої актуальності набуває впровадження ефективних та інноваційних методів навчання, які сприяють формуванню у здобувачів вищої освіти стійких практичних навичок,

готовності діяти в умовах стресу та здатності оперативно реагувати на надзвичайні ситуації воєнного характеру.

Аналіз літературних джерел. Важливе місце серед сучасних наукових досліджень посідає проблема надання домедичної допомоги в умовах воєнного стану, коли своєчасне та правильне надання допомоги постраждалим може відігравати вирішальну роль у збереженні життя і здоров'я людини. Науковці дедалі частіше наголошують на важливості комплексного підходу до підготовки осіб, які повинні володіти навичками надання домедичної допомоги. Такий підхід передбачає врахування не лише фізіологічних аспектів допомоги, пов'язаних із зупинкою кровотечі, відновленням дихання, іммобілізацією ушкоджених частин тіла, а й психологічних чинників, які суттєво впливають на стан постраждалого [1–3]. В умовах стресу, паніки або шоку потерпілі часто потребують не тільки медичних маніпуляцій, а й емоційної підтримки, заспокоєння та впевненості у власній безпеці [3–5].

За нинішніх умов викладання дисципліни «Домедична допомога» потребує застосування інноваційних підходів у підготовці здобувачів вищої освіти до надання здійснення само- та взаємодопомоги в умовах воєнного стану.

Метою досліджень є обґрунтування інноваційних методів навчання з відпрацюванням на практичних заняттях алгоритмів дій надання здобувачами домедичної допомоги в умовах воєнного стану.

Результати досліджень. Сучасні реалії зумовлюють необхідність удосконалення підходів до викладання дисципліни «Домедична допомога», зокрема в аспекті підготовки здобувачів до само- і взаємодопомоги під час воєнних дій.

Особлива увага під час занять зосереджується на відпрацюванні практичних навичок здобувачами, зокрема виконання алгоритмів домедичної допомоги:

- припинення масивної кровотечі із застосуванням турнікету;
- забезпечення прохідності дихальних шляхів різними способами (назофарингеального повітряпроводу);
- надання допомоги постраждалому при відкритому пневмотораксі;
- знерухомлення переломів шляхом накладання шин.

Процес оцінювання засвоєння практичного матеріалу студентом включає роботу з теоретичним матеріалом, тестовий контроль, опанування практичних навичок, проте цього іноді недостатньо для формування професійної компетентності. Щоб подолати страх помилок при прийнятті рішень, особливо коли від дій людини залежить життя інших людей, на практичних заняттях доцільно розглядати якомога більше ситуаційних завдань, що відтворюють реальні або максимально наближені до реальності небезпечні події. Наприклад, масивна кровотеча на ківцівках і втрата свідомості при огляді потерпілого в рамках завдання зазвичай змушує студента змінювати тактику надання допомоги. Такий підхід спрямований на те, щоб студент навчався швидко приймати рішення в нестандартних ситуаціях без підручника.

Це дозволяє формувати та відпрацьовувати моделі поведінки, які допомагають здобувачам краще засвоювати алгоритми надання домедичної допомоги, а згодом допоможуть орієнтуватися та впевнено діяти в умовах воєнних дій.

Під час планування практичних занять доцільно надавати перевагу тренінговій формі організації навчання, яка передбачає зворотний зв'язок між викладачем і здобувачами освіти, що забезпечує можливість оперативного коригування їхніх дій та сприяє підвищенню ефективності засвоєння навчального матеріалу. Практично орієнтоване навчання, у межах якого з використанням муляжів і спеціального обладнання для надання домедичної допомоги та участі студентів створюється імітація ситуацій, наближених до реальних умов, є найбільш ефективною формою підготовки для надання домедичної допомоги. Такий підхід дає змогу послідовно пройти всі етапи формування компетентностей із дисципліни «Домедична допомога».

До основних переваг цього методу навчання під час відпрацювання практичних навичок із надання домедичної допомоги можна віднести:

- пріоритет практичної складової навчання над теоретичною;
- закріплення вивченого матеріалу через контроль виконання практичних дій на муляжах або за участю здобувачів;
- забезпечення постійного зворотного зв'язку між викладачем і студентом для коригування алгоритму дій під час надання домедичної допомоги в надзвичайних ситуаціях;
- пошук альтернативних рішень поставленого завдання за умов обмеженого матеріально-технічного забезпечення;
- набуття практичних умінь без загрози для життя та здоров'я постраждалого.

З метою підвищення ефективності навчання з дисципліни «Домедична допомога» доцільно використовувати ілюстративні матеріали, мультимедійні презентації, аналізувати реальні події, а також організовувати роботу здобувачів освіти в парах чи малих групах для проведення ситуаційного моделювання та імітаційно-рольових ігор. Зазначені методи забезпечують інтеграцію теоретичних знань із практичними навичками, сприяють формуванню системного реагування на поранення, розвитку критичного мислення та відпрацюванню узгоджених дій у надзвичайних ситуаціях.

Висновки. Сучасний стан підготовки здобувачів вищої освіти з надання домедичної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій воєнного стану свідчить про доцільність і важливість освітньої компоненти «Домедична допомога». За умов воєнного стану, постає нагальна потреба у формуванні знань і практичних навичок із домедичної допомоги фахівцям немедичних спеціальностей.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посібник. Житомир: Вид-во «Рута». 2012. 536 с.

2. Грибан Г.П., Кузнецова О. Т. Профілактична робота щодо попередження травматизму в освітньому процесі з фізичного виховання. Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика : матер. XVII Міжнар. наук.-метод. конф. 18–19 квітня 2019 р. [Електронне видання]. Рівне: НУВГП, 2019. С. 33–34.

3. Гудзевич Л.С. Домедична допомога в умовах воєнного стану. Актуальні сучасної біологічної науки та методики її викладання : зб. наук. праць звітної наук. конф. викладачів за 2022 н.р. Вінниця. 2022. С. 83–88.

4. Калашченко С.І., Гринзовський А.М., Дема О.В., Загороднюк К.Ю. Домедична допомога як базова складова у формування компетентностей фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. Медична освіта. 2018. № 4. С. 132–135.

5. Крилюк В.О., Сурков Д.М., Гурєв С.О. та ін. Домедична допомога в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ : «Ожива», 2022. 76 с.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Бородіна О. С., Лайчук А. М., Шевченко О. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Сучасні трансформаційні процеси у системі вищої освіти України, зумовлені євроінтеграційними орієнтирами, реформуванням освітніх стандартів та зростанням вимог до якості підготовки педагогічних кадрів, актуалізують проблему формування професійно значущих особистісних якостей майбутніх учителів. Особливе місце у цьому контексті посідає професійна саморегуляція як інтегративна здатність особистості свідомо керувати власною діяльністю, психоемоційним станом та поведінкою відповідно до вимог професійної діяльності.

Для майбутніх учителів фізичного виховання проблема професійної саморегуляції набуває особливої значущості, оскільки їхня професійна діяльність поєднує високі фізичні навантаження, емоційну напруженість, відповідальність за здоров'я здобувачів освіти та необхідність оперативного педагогічного реагування в умовах динамічного освітнього середовища. Це зумовлює потребу у цілеспрямованому формуванні здатності до самоконтролю, самоуправління та професійної стійкості ще на етапі фахової підготовки у ЗВО.

Аналіз літературних джерел. У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях феномен саморегуляції розглядається як базовий механізм професійного становлення фахівця, що забезпечує ефективність діяльності, стійкість до стресових чинників та здатність до професійного саморозвитку. У працях вітчизняних і зарубіжних науковців висвітлюються когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові аспекти саморегуляції [2–4].

Водночас аналіз наукових джерел засвідчує, що проблема цілеспрямованого формування професійної саморегуляції у процесі фахової підготовки майбутніх учителів фізичного виховання залишається недостатньо

розробленою. Найвні дослідження здебільшого зосереджені на фізичній підготовленості студентів, методиці викладання рухових дій та розвитку професійних компетентностей, тоді як саморегуляція розглядається фрагментарно, без урахування специфіки педагогічної діяльності у сфері фізичного виховання.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні змісту та педагогічних умов формування професійної саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання в умовах модернізації вищої освіти України.

Результати дослідження. Професійна саморегуляція майбутнього вчителя фізичного виховання є багатовимірним утворенням, що поєднує здатність до цілепокладання, планування, контролю та корекції педагогічної діяльності, а також управління емоційним і фізичним станом у процесі професійної взаємодії. Вона формується під впливом освітнього середовища ЗВО та залежить від організації фізкультурно-освітньої підготовки.

Фізичне виховання у структурі професійної підготовки майбутніх учителів виконує не лише оздоровчу чи прикладну функцію, а й виступає засобом розвитку вольових якостей, стресостійкості, самодисципліни та рефлексивних умінь. Систематичне залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності сприяє усвідомленню власних можливостей, формуванню навичок самоконтролю та відповідального ставлення до професійної діяльності [1–5].

Визначено наступні педагогічні умови ефективного формування професійної саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання: цілеспрямована інтеграція психолого-педагогічного змісту у фахові дисципліни з урахуванням специфіки майбутньої педагогічної діяльності; систематичне використання рефлексивних, тренінгових та інтерактивних методів навчання; створення в освітньому процесі ситуацій педагогічного вибору, відповідальності та прийняття рішень у змодельованих професійних умовах; орієнтація освітнього процесу на компетентнісний і особистісно орієнтований підходи; забезпечення здоров'язбережувального освітнього середовища; поєднання теоретичної підготовки з практико-орієнтованими формами навчання (педагогічною практикою, фізкультурно-спортивною діяльністю); стимулювання самоосвітньої та рефлексивної діяльності студентів, спрямованої на професійне самовдосконалення.

Висновки. Професійна саморегуляція є важливою складовою професійної готовності майбутніх учителів фізичного виховання та визначальним чинником їхньої ефективної педагогічної діяльності. В умовах модернізації вищої освіти України її формування потребує цілеспрямованого педагогічного впливу, системної організації фізкультурно-освітньої підготовки та інтеграції психолого-педагогічних компонентів у зміст професійної освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці моделей формування професійної саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання з урахуванням європейських освітніх стандартів і сучасних викликів педагогічної практики.

Список літературних джерел

1. Бородіна О.С., Варивода О.В., Усатенко О.В. Бар'єри та стимули фізичної активності студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища. Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм : зб. наук. пр. Київ : ПВТП «LAT&K», 2025. С. 126–130.
2. Павленко І.Г. Шляхи та умови формування саморегуляції у професійній діяльності майбутніх учителів. *The world of science and innovation*. London. 2021. P. 629–637.
3. Рухова активність і психологічне здоров'я: педагогічні стратегії підтримки балансу у здобувачів вищої освіти / Бородіна О. С. та ін. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. № 3. С. 7–11.
4. Фрицюк В.А., Губіна С.І. Професійний саморозвиток як інструмент особистісно-професійного становлення майбутніх учителів фізичної культури. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2025. № 76. С. 126–134.
5. Kostiantyn Prontenko, Ihor Bloschchynskyi, Grygoriy Griban, Yevgenii Zhukovskyi, Tetiana Yavorska, Pavlo Tkachenko, Dmytro Dzenzeliuk, Nadya Dovgan, Sergiy Bezpaliy, Volodymyr Andreychuk. Formation of Readiness of Future Physical Culture Teachers for Professional Activity. *Universal Journal of Educational Research* 7(9): 1860–1868, 2019.

ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ САМОРЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бородіна О. С., Шевченко О. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Сучасні процеси модернізації вищої педагогічної освіти України зумовлюють необхідність підготовки вчителя нового типу – професійно компетентного, здатного до усвідомлення та критичного аналізу власної педагогічної діяльності. У цьому контексті особливої актуальності набуває формування здатності до педагогічної саморефлексії, яка виступає важливим механізмом професійного зростання та самовдосконалення майбутніх учителів фізичного виховання.

Специфіка педагогічної діяльності вчителя фізичного виховання полягає у поєднанні навчальної, виховної та здоров'язбережувальної функцій, що вимагає постійного осмислення власних дій, педагогічних рішень і взаємодії з учнями в умовах динамічного освітнього середовища.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі сутності педагогічної саморефлексії та обґрунтуванні ефективних шляхів її формування у майбутніх учителів фізичного виховання в умовах модернізації вищої педагогічної освіти.

Аналіз літературних джерел. У психолого-педагогічних дослідженнях педагогічна саморефлексія розглядається як здатність суб'єкта усвідомлювати, оцінювати та коригувати власну професійну діяльність, мотиви та результати педагогічної взаємодії. Вона є складовою професійної компетентності педагога та передумовою його професійної автономії.

Наукові праці з підготовки майбутніх учителів фізичного виховання переважно зосереджені на розвитку рухових умінь, методичних знань і педагогічних навичок [1–5], тоді як формування рефлексивних умінь часто залишається поза системним методичним супроводом.

Результати дослідження. Педагогічна саморефлексія майбутнього вчителя фізичного виховання проявляється у здатності аналізувати власні педагогічні дії, прогнозувати наслідки прийнятих рішень, оцінювати ефективність методів навчання та виховання, а також усвідомлювати вплив власного психоемоційного стану на освітній процес. Вона формується поступово в ході навчально-професійної діяльності та педагогічної практики.

Фізичне виховання як складова професійної підготовки створює сприятливі умови для розвитку саморефлексії, оскільки передбачає постійний зворотний зв'язок, аналіз рухової діяльності, оцінювання результатів та корекцію власних дій. Залучення студентів до самоаналізу проведених занять, ведення рефлексивних щоденників, використання відеоаналізу педагогічної діяльності сприяє усвідомленню індивідуального стилю викладання та формуванню професійної відповідальності.

Ефективному формуванню здатності до педагогічної саморефлексії майбутніх учителів фізичного виховання сприяють: цілеспрямована інтеграція рефлексивних завдань у зміст фахових дисциплін, що забезпечує усвідомлення студентами логіки власних педагогічних дій; використання активних та інтерактивних методів навчання (аналіз педагогічних ситуацій, ділові ігри, тренінги), спрямованих на розвиток умінь самоаналізу та критичного осмислення педагогічного досвіду; організація педагогічної практики з обов'язковим включенням елементів самооцінювання та взаємооцінювання результатів професійної діяльності; створення освітнього середовища, орієнтованого на особистісний і професійний розвиток студента як суб'єкта педагогічної діяльності; стимулювання рефлексивної позиції як складника професійної культури майбутнього вчителя фізичного виховання та передумови його безперервного професійного самовдосконалення.

Результати аналізу освітньої практики свідчать, що формування педагогічної саморефлексії є ефективнішим за умови поетапної організації цього процесу – від розвитку базових умінь самоаналізу до усвідомленого рефлексивного супроводу педагогічної діяльності. Важливим є формування мотиваційно-ціннісного ставлення до рефлексії як інструменту професійного зростання. Систематичне включення рефлексивних процедур у навчальні заняття та педагогічну практику сприяє становленню стійкої рефлексивної позиції майбутнього вчителя фізичного виховання.

Висновки. Здатність до педагогічної саморефлексії є важливим чинником професійного становлення майбутніх учителів фізичного виховання та умовою їхньої готовності до ефективної педагогічної діяльності. Цілеспрямоване формування рефлексивних умінь у процесі фахової підготовки сприяє підвищенню якості педагогічної освіти та відповідає сучасним вимогам модернізації вищої освіти України. Перспективи подальших досліджень

пов'язані з розробленням та експериментальною перевіркою методик розвитку педагогічної саморефлексії майбутніх учителів фізичного виховання в умовах компетентісно орієнтованого навчання, а також із визначенням критеріїв і показників рівнів її сформованості та впровадженням результатів у практику підготовки фахівців.

Список літературних джерел

1. Бородіна О.С., Варивода О.В., Усатенко О.В. Бар'єри та стимули фізичної активності студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища. Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм : зб. наук. пр. IX Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 29-30 грудня 2025 р.). Київ : ПВТП «LAT&K», 2025. С. 126–130.
2. Карпенко М.І. Самовдосконалення майбутнього вчителя фізичної культури як умова його готовності до побудови у закладі освіти здоров'язберігаючого середовища. Якість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. 2024. С. 31–34.
3. Носенко Я.О., Дячук О.П., Іванович В.О. Професійне самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури у сучасній практиці. Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2024. С. 60–63.
4. Роль соціальних мереж у фізичному вихованні / Бородіна О.С. та ін. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 11 (198). С. 18–22.
5. Kostiantyn Prontenko, Ihor Bloshchynskyi, Grygoriy Griban, Yevgenii Zhukovskyi, Tetiana Yavorska, Pavlo Tkachenko, Dmytro Dzenzeliuk, Nadya Dovgan, Sergiy Bezpaliy, Volodymyr Andreychuk. Formation of Readiness of Future Physical Culture Teachers for Professional Activity. Universal Journal of Educational Research 7(9): 1860–1868, 2019.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ЧЕРЕЗ ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ

Бородіна О. С., Шевченко О. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. У сучасній системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури особливої ваги набуває формування професійних компетенцій, що забезпечують готовність до ефективної педагогічної діяльності. Професійна діяльність учителя фізичної культури вимагає не лише ґрунтовних теоретичних знань, а й високого рівня практичної підготовленості, методичної майстерності, організаційних умінь та здатності забезпечувати безпеку освітнього процесу.

Спортивна гімнастика як навчальна дисципліна має значний потенціал для комплексного формування професійних компетенцій. Вона поєднує розвиток фізичних якостей, оволодіння складнокоординаційними рухами, методику навчання техніки вправ, формування навичок страхування та

організації занять. Саме практичні заняття створюють умови для інтеграції теоретичних знань із реальними професійними діями. Водночас аналіз підготовки майбутніх учителів фізичної культури засвідчує потребу в удосконаленні методичних підходів до організації практичних занять зі спортивної гімнастики з метою цілеспрямованого формування професійних компетенцій. Це зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність практичних занять зі спортивної гімнастики як засобу формування професійних компетенцій майбутніх фахівців фізичної культури.

Аналіз літературних джерел. Проблема формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури висвітлена у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. У дослідженнях з теорії та методики фізичного виховання наголошується, що компетентність розглядається як інтегративна характеристика особистості, яка включає знання, уміння, навички, цінності та досвід практичної діяльності [2].

Науковці підкреслюють, що саме практична складова навчання забезпечує перехід від теоретичних знань до професійної діяльності. У працях, присвячених методиці викладання гімнастики, доведено, що систематичне виконання вправ на гімнастичних приладах сприяє формуванню: методичної компетентності майбутніх фахівців (пояснення, показ, дозування навантаження); організаційної компетентності (планування та проведення занять); комунікативної компетентності (взаємодія зі студентами); безпекової компетентності (страхування, попередження травматизму) [3].

Разом із тим, аналіз літератури свідчить про недостатню увагу до комплексного дослідження впливу саме практичних занять зі спортивної гімнастики на формування професійних компетенцій у системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Результати дослідження. У процесі дослідження було встановлено, що практичні заняття зі спортивної гімнастики сприяють формуванню таких груп професійних компетенцій: фахово-методичних (здатність навчати техніки гімнастичних вправ, добирати підготовчі та підвідні вправи, здійснювати педагогічний контроль); організаційно-управлінських (уміння організувати роботу групи, забезпечувати дисципліну та безпеку під час занять); рефлексивно-аналітичних (здатність оцінювати власну діяльність, аналізувати помилки та коригувати методику навчання); фізкультурно-оздоровчих (уміння використовувати гімнастичні вправи для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я). Результати дослідження свідчать, що систематичне практичне виконання вправ безпосередньо підвищує рівень сформованості цих компетенцій та готовність студентів до педагогічної діяльності [1–5].

Встановлено, що найбільш ефективними формами роботи є: поетапне навчання техніки вправ; взаємонавчання студентів; моделювання фрагментів уроку; аналіз типових помилок; застосування елементів самоконтролю та взаємооцінювання. Систематична робота за такою методикою дозволяє студентам впевнено виконувати гімнастичні вправи, ефективно організувати

навчальний процес та приймати адекватні педагогічні рішення у складних ситуаціях.

Порівняльний аналіз показників сформованості професійних компетенцій до і після впровадження удосконаленої методики засвідчив позитивну динаміку за всіма критеріями.

Висновки. Практичні заняття зі спортивної гімнастики є ефективним засобом формування професійних компетенцій майбутніх фахівців фізичної культури. Компетентнісний потенціал гімнастики реалізується через поєднання технічної, методичної, організаційної та рефлексивної складових. Використання інтерактивних форм навчання підвищує рівень сформованості професійних умінь і готовності до самостійної педагогічної діяльності. Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні інклюзивних моделей викладання спортивної гімнастики та інтеграції цифрових технологій у практичну підготовку майбутніх учителів фізичної культури.

Список літературних джерел

1. Бородіна О.С., Варивода О.В., Усатенко О.В. Бар'єри та стимули фізичної активності студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища. Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм : зб. наук. пр. IX Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 29-30 грудня 2025 р.). Київ : ПВТП «LAT&K», 2025. С. 126–130.

2. Колеснік І., Салямін Ю. Особливості формування інтересу та мотивації до занять спортивною гімнастикою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 4. С. 22–26. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.4.22-26>

3. Погорелова О.О. Вплив занять спортивною гімнастикою на функціональний стан юних спортсменок. Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 11(2). С. 122–126.

4. Рухова активність і психологічне здоров'я: педагогічні стратегії підтримки балансу у здобувачів вищої освіти / О.С. Бородіна та ін. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. № 3. С. 7–11. <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2025.3.1>

5. Nosko, M., Sahach, O., Nosko, Yu., Griban, G., Kuznietsova, O., Bohuslavskyi, V., Dovgan, N., Samokish, I., Shkola, O., Zhukovskyi, Ye., Plotitsyn, K., & Bloshchynskyi, I. (2020). Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 44-55. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

ОСВІТНЬО-РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПРОСТІР АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В КОНТЕКСТІ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бутенко Г. О.

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

Актуальність теми дослідження. Фізичне виховання у закладах вищої освіти на сучасному етапі розвитку суспільства виходить за межі традиційної навчальної дисципліни та набуває ознак комплексного соціально-педагогічного феномену, спрямованого на збереження здоров'я, формування стійкої мотивації

до рухової активності та забезпечення умов для повноцінної соціальної інтеграції студентської молоді. Особливої актуальності ці питання набувають у контексті впровадження інклюзивної освіти, яка передбачає створення рівних можливостей для здобувачів вищої освіти незалежно від рівня фізичних можливостей, стану здоров'я чи психоемоційного стану.

В умовах воєнного часу та післявоєнної відбудови України у закладах вищої освіти спостерігається зростання кількості студентів із наслідками бойових і небойових травм, хронічними захворюваннями, посттравматичними стресовими розладами та зниженим рівнем фізичної підготовленості. Це потребує перегляду змісту, форм і методів фізичного виховання з урахуванням принципів гуманізації, адаптивності та індивідуалізації [1]. Активний туризм у цьому контексті розглядається як ефективний інструмент освітньо-рекреаційного впливу, що поєднує оздоровчу рухову активність, пізнавальний компонент, емоційно-психологічне розвантаження та соціальну взаємодію. Формування освітньо-рекреаційного простору активного туризму в закладах вищої освіти створює умови для інтеграції студентів з особливими освітніми потребами в спільну діяльність, сприяє розвитку толерантності та культури взаємопідтримки в студентському середовищі [2, 5].

Аналіз літературних джерел. Проблематика інклюзивного фізичного виховання активно досліджується вітчизняними та зарубіжними науковцями. У працях О. Блавт [1] обґрунтовано необхідність побудови фізичного виховання студентів на засадах педагогічної підтримки, адаптації рухової діяльності та поетапного відновлення функціональних можливостей організму, зокрема у студентів із наслідками військових травм. Г. Бутенко [2] розглядає активний туризм як багатофункціональний засіб фізичної рекреації, що забезпечує позитивний вплив на соматичне здоров'я, психоемоційний стан і соціальну активність учнівської та студентської молоді. Автор підкреслює значення туристичної діяльності у формуванні стійкої мотивації до рухової активності та здорового способу життя. О. Воротинцева [3] акцентує увагу на системності впровадження інклюзивної освіти та ролі спеціалізованих інституцій у забезпеченні психолого-педагогічного супроводу осіб з особливими освітніми потребами, що є важливим для реалізації інклюзивних програм фізичного виховання.

Соціально-культурні аспекти рекреації, її структурні компоненти та функціональні характеристики розкрито у дослідженнях О. Ніколенко та співавторів [4], де рекреаційна діяльність розглядається як важливий чинник соціалізації та гармонізації особистісного розвитку. Монографія Ю. Павлової [5] доповнює наукові уявлення про оздоровчо-рекреаційні технології як інструмент підвищення якості життя, що є методологічною основою для осмислення рекреаційного потенціалу активного туризму.

Метою дослідження є комплексне теоретичне обґрунтування освітньо-рекреаційного простору активного туризму як складової інклюзивного фізичного виховання у закладах вищої освіти та визначення його педагогічних, оздоровчих і соціалізаційних можливостей.

Результати досліджень. У результаті проведеного теоретико-аналітичного дослідження встановлено, що освітньо-рекреаційний простір активного туризму в умовах закладу вищої освіти доцільно розглядати як багаторівневу педагогічну систему, що функціонує на перетині освітнього, рекреаційного та соціального середовищ. Його структура включає організаційно-педагогічний, змістовий, середовищний та діяльнісний компоненти.

Організаційно-педагогічний компонент передбачає створення умов для доступності туристично-рекреаційної діяльності, зокрема адаптацію маршрутів, добір адекватних форм рухової активності, підготовку викладачів фізичного виховання до роботи в інклюзивних групах. Важливим аспектом є міждисциплінарна взаємодія фахівців фізичного виховання, психологів, реабілітологів та представників інклюзивно-ресурсних структур [1, 3].

Змістовий компонент освітньо-рекреаційного простору активного туризму охоплює різні види туристичної діяльності (пішохідний, екологічний, краєзнавчий, спортивно-оздоровчий туризм), які можуть бути модифіковані відповідно до функціональних можливостей студентів. У ході дослідження встановлено, що найбільш ефективними для інклюзивних груп є короткотривалі туристичні походи, рекреаційні прогулянки природним середовищем, навчально-пізнавальні маршрути з елементами дозованого фізичного навантаження [2, 4].

Середовищний компонент характеризується використанням природного простору як чинника позитивного впливу на психоемоційний стан студентів. Перебування на природі сприяє зниженню рівня тривожності, емоційного виснаження та психічного напруження, що є особливо важливим для студентів із наслідками стресових подій та порушеннями адаптації.

Діяльнісний компонент освітньо-рекреаційного простору активного туризму забезпечує включення студентів у спільну рухову діяльність, побудовану на принципах добровільності, співпраці та взаємодопомоги. Установлено, що групові форми туристичної активності сприяють формуванню комунікативних навичок, розвитку соціальної відповідальності та толерантного ставлення до осіб з різними фізичними можливостями [4, 5]. У контексті інклюзивного фізичного виховання активний туризм виконує низку важливих функцій: оздоровчу, рекреаційну, реабілітаційну, соціалізаційну та виховну. Його використання сприяє поступовому підвищенню рівня рухової активності студентів, нормалізації функціонального стану організму та формуванню позитивної мотивації до занять фізичними вправами [2].

Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції активного туризму в систему фізичного виховання закладів вищої освіти як ефективного засобу реалізації інклюзивного підходу та підвищення якості освітньо-рекреаційного середовища.

Висновки. Освітньо-рекреаційний простір активного туризму є перспективною формою організації інклюзивного фізичного виховання у закладах вищої освіти. Його впровадження забезпечує комплексний вплив на

фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток студентської молоді, сприяє збереженню здоров'я та формуванню культури активного способу життя. Активний туризм доцільно розглядати як інноваційний педагогічний ресурс, що відповідає сучасним викликам вищої освіти та потребам студентів з різними освітніми можливостями. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричну перевірку ефективності конкретних моделей інклюзивних туристично-рекреаційних програм у практиці закладів вищої освіти.

Список літературних джерел

1. Блавт О. Педагогічні основи фізичного виховання студентів у подоланні наслідків проблем зі здоров'ям, внаслідок військових травм. Гірська школа Українських Карпат. 2025. № (32). С. 5–10.
2. Бутенко Г. О. Активний туризм як засіб фізичної рекреації у процесі фізичного виховання підлітків. Проблеми освіти: зб. наук. пр. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». Київ. 2025. Вип. 2(103). С. 122–132.
3. Воротинцева О. Реалізація концепції інклюзивної освіти: роль інклюзивно-ресурсних центрів. Інклюзія і суспільство. 2025. Вип. 5. С. 10–14.
4. Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики. Rehabilitation and Recreation. 2022. № 12. С. 144–149.
5. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК; 2016. 356 с.

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАХИСТУ ДЕРЖАВИ

Вискушенко Д. А.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. Сучасні суспільно-політичні умови розвитку України характеризуються зростанням значення підготовки громадян до захисту держави, формуванням їхньої громадянської відповідальності та готовності до виконання конституційного обов'язку щодо оборони країни. В умовах повномасштабної збройної агресії проти України особливої актуальності набуває проблема національно-патріотичного виховання молоді, зокрема студентів закладів вищої освіти. Саме студентська молодь є важливою соціальною групою, яка в перспективі становить кадровий потенціал держави, її інтелектуальний та професійний ресурс.

Національно-патріотичне виховання виступає важливою складовою формування громадянської позиції, національної самосвідомості та відповідального ставлення до майбутнього держави. Воно спрямоване на усвідомлення молоддю власної національної ідентичності, історичних традицій українського народу, значення державності та незалежності України. У цьому

контексті особливу роль відіграє освітній процес у закладах вищої освіти, де формуються світоглядні орієнтири студентів, їхні морально-етичні цінності та готовність до активної участі у суспільному житті. Важливим аспектом національно-патріотичного виховання є поєднання освітньої, виховної та практичної підготовки молоді, спрямованої на формування готовності до захисту держави. Такий підхід передбачає інтеграцію патріотичних цінностей у систему фізичного виховання, базової загальновійськової підготовки та громадянської освіти студентів.

Аналіз літературних джерел. Національно-патріотичне виховання студентської молоді в Україні визначається як системна діяльність, спрямована на формування громадянської відповідальності, патріотичних цінностей та готовності до захисту держави. Постанова Кабінету Міністрів України № 864 (2024) встановлює цілі державної соціальної програми щодо утвердження національної та громадянської ідентичності, серед яких – підвищення національної свідомості студентів і інтеграція патріотичного виховання в освітній процес [4]. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України, затверджена наказом МОН України № 527 (2022), акцентує комплексний підхід, що поєднує освітні, культурні та військово-патріотичні заходи, спрямовані на формування моральних та духовних якостей молоді [3]. Особлива увага в цих джерелах приділяється розвитку знань про державні символи, історичну спадщину та культурну самобутність, що забезпечує інтеграцію патріотичних цінностей у навчальні програми. Таким чином, стає очевидною необхідність системного характеру національно-патріотичного виховання та його тісний зв'язок із підготовкою студентів до виконання громадянських та оборонних функцій. Дослідження ж сучасних освітніх практик свідчать, що інформаційно-комунікаційні технології та дистанційне навчання дозволяють підтримувати неперервність освітнього процесу в умовах кризових ситуацій, водночас формуючи громадянські компетентності та готовність студентів до захисту держави [1, 2].

Мета дослідження. Метою дослідження є обґрунтування ролі національно-патріотичного виховання студентської молоді у формуванні готовності до захисту держави та визначення основних напрямів його реалізації у закладах вищої освіти.

Результати досліджень. Національно-патріотичне виховання студентської молоді є важливим складником освітнього процесу, спрямованого на формування свідомих громадян, здатних відповідально ставитися до виконання свого громадянського обов'язку. Основою такого виховання виступає формування національної ідентичності, яка включає усвідомлення належності до українського народу, знання його історії, культури, традицій та державотворчих процесів. Важливим елементом патріотичного виховання є формування у студентів поваги до державних символів України, її історичного минулого та сучасних здобутків. У процесі навчання студенти повинні отримувати знання про історію становлення української державності, боротьбу

українського народу за незалежність, а також про сучасні виклики, які стоять перед державою.

Одним із ефективних напрямів формування патріотичної свідомості студентської молоді є інтеграція відповідних освітніх компонентів у навчальний процес. Зокрема, у межах дисциплін гуманітарного та соціально-політичного спрямування розглядаються питання історії України, національної культури, державотворення та громадянської відповідальності. Значну роль у підготовці студентської молоді до захисту держави відіграє базова загальновійськова підготовка, яка передбачає ознайомлення студентів з основами військової справи, тактичної підготовки, військової топографії та домедичної допомоги. У поєднанні з патріотичним вихованням така підготовка сприяє формуванню готовності молоді до дій у надзвичайних ситуаціях та до участі у забезпеченні обороноздатності країни.

Важливим чинником формування патріотичних цінностей є також позааудиторна діяльність студентів. До неї належать участь у патріотичних заходах, волонтерських ініціативах, зустрічах із військовослужбовцями, ветеранами та учасниками бойових дій. Такі заходи сприяють формуванню у студентів почуття відповідальності за майбутнє держави, усвідомлення значення служіння суспільству та готовності до активної громадянської позиції.

Крім того, важливою складовою патріотичного виховання є розвиток фізичної підготовленості студентів, що безпосередньо пов'язано з їхньою готовністю до виконання завдань оборонного характеру. У цьому контексті фізичне виховання у закладах вищої освіти виступає важливим інструментом формування витривалості, дисциплінованості та психологічної стійкості молоді.

Таким чином, ефективність національно-патріотичного виховання студентської молоді значною мірою залежить від комплексного підходу, який поєднує освітню, виховну та практичну підготовку. Реалізація такого підходу сприяє формуванню у студентів усвідомленого ставлення до необхідності захисту держави та готовності брати участь у забезпеченні її безпеки.

Висновки. Національно-патріотичне виховання студентської молоді є важливим чинником формування громадянської свідомості, національної ідентичності та готовності до захисту держави. У сучасних умовах воно набуває особливого значення, оскільки сприяє зміцненню морально-психологічної стійкості молоді та формуванню відповідального ставлення до майбутнього України. Встановлено, що ефективність патріотичного виховання у закладах вищої освіти забезпечується через інтеграцію відповідних освітніх компонентів у навчальний процес, розвиток позааудиторної діяльності студентів та поєднання патріотичного виховання з базовою загальновійськовою та фізичною підготовкою. Подальший розвиток системи національно-патріотичного виховання студентської молоді повинен бути спрямований на удосконалення освітніх програм, розширення практичної підготовки студентів та активізацію їхньої участі у громадських і волонтерських ініціативах, спрямованих на підтримку обороноздатності держави.

Список літературних джерел

1. Вискушенко Д.А., Вискушенко С.А., Никитюк Ю.А., Дунаєвська О.Ф. Змішане навчання: баланс між дистанційним та традиційним підходами у закладах вищої освіти України. Суспільство та національні інтереси. 2025. 5(13). С. 55-66. [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-5\(13\)-55-66](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-5(13)-55-66)
2. Вискушенко С.А., Вискушенко Д.А., Мосієнко О.В., Зорницький А.В. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій для організації дистанційного навчання українськими закладами вищої освіти в часи кризових ситуацій. Суспільство та національні інтереси. 2024. 7. С. 105-115. [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-7\(7\)](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-7(7))
3. Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 N 641 : наказ Міністерства освіти і науки від 6 червня 2022 року № 527 (зі змінами). <https://ips.ligazakon.net/document/MUS37143> (дата звернення: 09.03.2026).
4. Про затвердження Державної цільової соціальної програми з утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2028 року : постанова Кабінету Міністрів України від 30 липня 2024 р. № 864. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-derzhavnoi-tsilovoi-sotsialnoi-prohramy-z-utverdzhennia-ukrainskoi-natsionalnoi-ta-hromadianskoi-identychnosti-na-period-do-2028-roku-i300724-864> (дата звернення: 09.03.2026).

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Ворона-Рябова В. Ю, Янченко І. М.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку українського суспільства особливої актуальності набуває вдосконалення військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, важливою складовою якого є належний рівень фізичної підготовленості, функціональної витривалості, дисциплінованості, психоемоційної стійкості та здатності до командної взаємодії. В умовах зниження рухової активності молоді, недостатньої мотивації до систематичних занять фізичними вправами, а також необхідності формування готовності до виконання громадянського обов'язку й захисту держави постає потреба у пошуку сучасних, педагогічно доцільних підходів до організації фізичного та військово-патріотичного виховання [2, 4].

Військово-патріотичне виховання передбачає розвиток рухових якостей і формування відповідальності, організованості, дисципліни, стійкості до навантаження, здатності діяти в колективі та приймати рішення в умовах дефіциту часу [2]. Саме ці якості становлять основу патріотизму як усвідомленого ставлення до Батьківщини та її захисту, готовності до суспільно значущої діяльності. У цьому контексті зростає значення сучасних фітнес-технологій як інноваційного напрямку організації рухової активності молоді.

Вони охоплюють функціональний тренінг, інтервальне та колове тренування, вправи з власною масою тіла, цифрові засоби моніторингу рухової активності, елементи гейміфікації та дистанційного супроводу освітнього, оздоровчого й навчально-тренувального процесів. Їх використання сприяє підвищенню інтересу до занять, індивідуалізації навантаження, розвитку прикладної фізичної підготовленості та забезпеченню безперервності фізичного виховання в умовах цифровізації освіти [1, 5–6].

Особливого значення ця проблема набуває у системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу, оскільки саме вони у подальшій професійній діяльності мають бути здатними до методично обґрунтованого добору, адаптації та впровадження сучасних фітнес-технологій відповідно до освітніх, оздоровчих, прикладних і виховних завдань [1]. Від рівня їхньої професійної готовності залежить ефективність інтеграції сучасних фітнес-засобів у систему військово-патріотичного виховання як інструменту формування не лише фізичної підготовленості, а й громадянсько-патріотичних цінностей, готовності до взаємодії, самоконтролю та дій в умовах підвищеного навантаження.

Отже, актуальність дослідження полягає у необхідності теоретичного обґрунтування використання сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні молоді та визначення їх значення у структурі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу.

Аналіз літературних джерел. Проблематика фізичного виховання молоді, формування здорового способу життя, розвитку фізичної підготовленості та мотивації до рухової активності широко представлена в сучасних наукових дослідженнях [5–6]. Науковці наголошують, що систематична рухова активність є важливою умовою збереження здоров'я, підвищення працездатності, розвитку рухових якостей і формування культури здоров'язбереження. Останніми роками значна увага приділяється інноваційним підходам до організації фізичного виховання, серед яких вагоме місце посідають сучасні фітнес-технології. У працях дослідників підкреслюється, що їх використання сприяє урізноманітненню змісту занять, підвищенню інтересу молоді до рухової активності, індивідуалізації навантаження та впровадженню нових організаційних форм роботи [3–4].

Особливої уваги в контексті даного дослідження заслуговують наукові підходи до підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу [1]. Дослідники обґрунтовують важливість формування у них методичної готовності до використання сучасних фітнес-засобів, проектування занять і впровадження інноваційних технологій у професійну діяльність. Водночас питання використання сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні учнівської та студентської молоді, а також їх розгляду крізь призму професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, потребує подальшого наукового осмислення, що й зумовлює доцільність даного дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати можливості використання сучасних фітнес-технологій у військово-патріотичному вихованні учнів та здобувачів закладів вищої освіти, а також визначити їх значення у структурі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу.

Результати дослідження. У межах досліджуваної проблематики важливо враховувати, що сучасні фітнес-технології можуть бути ефективними у військово-патріотичному вихованні лише за умови належної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу. Майбутній фахівець має володіти не лише технікою виконання вправ, а й методикою добору засобів, умінням адаптувати навантаження до рівня підготовленості здобувачів освіти, проектувати заняття з урахуванням виховної мети, використовувати командні формати роботи та цифрові інструменти моніторингу. Серед сучасних фітнес-засобів, найбільш доцільних для інтеграції у зміст військово-патріотичного виховання, доцільно виокремити функціональний тренінг, інтервальне та колове тренування, комплекси вправ з власною масою тіла, адаптовані функціонально-силові програми та групові фітнес-комплекси [1]. Особливо перспективним є функціональний тренінг, оскільки він базується на природних рухових діях людини та має прикладний характер. Його використання сприяє розвитку сили, витривалості, координації, спритності, комплексної фізичної дієздатності та рухової готовності до дій в умовах підвищеного навантаження.

Важливими є також інтервальні та колові формати занять, які дозволяють моделювати змінні режими фізичного навантаження, поєднувати розвиток кількох рухових якостей в одному занятті, організувати роботу в малих групах і формувати самоконтроль, відповідальність та дотримання регламенту. Це посилює їх виховний потенціал у системі військово-патріотичної роботи.

Доцільним є і використання вправ з власною масою тіла, які не потребують складного обладнання, легко адаптуються до різного рівня підготовленості та можуть реалізовуватися у традиційному, змішаному чи дистанційному форматі. У межах військово-патріотичного виховання особливої цінності набувають групові фітнес-комплекси, що сприяють формуванню згуртованості, колективної відповідальності, взаємодопомоги, дисципліни та готовності діяти в інтересах групи [2].

Таким чином, сучасні фітнес-технології у військово-патріотичному вихованні доцільно розглядати як багатофункціональний педагогічний інструмент, а в системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту – як важливий змістовий і методичний компонент навчання фітнесу, що забезпечує готовність до реалізації освітніх, оздоровчих, прикладних і виховних завдань у майбутній професійній діяльності.

Висновки. Проведений аналіз засвідчив, що сучасні фітнес-технології мають значний потенціал у системі військово-патріотичного виховання учнів і здобувачів вищої освіти. Їх використання сприяє розвитку рухових якостей, підвищенню рухової активності, удосконаленню прикладної фізичної підготовленості та формуванню дисциплінованості, відповідальності,

організованості, згуртованості й готовності діяти в умовах фізичного навантаження. Найбільш доцільними для інтеграції визначено функціональний, інтервальний і коловий тренінг, вправи з власною масою тіла, командні фітнес-комплекси, засоби розвитку координації та цифрові інструменти контролю рухової активності. Їх поєднання забезпечує реалізацію оздоровчого, розвивального, прикладного й виховного потенціалу.

Доведено, що сучасні фітнес-технології доцільно розглядати не лише як засіб фізичного вдосконалення, а і як педагогічний інструмент військово-патріотичного виховання. У професійній освіті особливого значення набуває підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу, оскільки вона забезпечує їхню методичну готовність до проектування та проведення занять із відповідним виховним потенціалом.

Отже, впровадження сучасних фітнес-технологій є перспективним напрямом удосконалення військово-патріотичного виховання молоді та важливим складником професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Список літературних джерел

1. Паришка Ю. В., Цибровський А. І., Осипенко К. А., Шишацька В. І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 8 (181). С. 196–199.
2. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
3. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 <https://surl.li/esebql> (дата звернення: 05.03.2026).
4. Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності : Закон України від 13.12.2022 № 2834-IX <https://surl.li/gawdey> (дата звернення: 05.03.2026).
5. Сергата Н. С., Сергатий М. О. Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 3К (176). С. 418–421. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).92](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).92)
6. Школа О. М., Бойченко А. В., Суоров О. А. Передумови використання фітнес-технологій як засобів фізичного виховання студентської молоді. Педагогічні науки. 2018. Т. 1 № 85. С. 52–55.

СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Грибан Г. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Діяльність учителя фізичної культури в значній мірі залежить від його професійної компетентності. Професійна компетентність – це не тільки знання про здоров'я, його роль у житті людини, а й уміння впроваджувати здоров'язбережувальні освітні технології в педагогічну практику, в життєдіяльність учнівської молоді. Навчальний матеріал на уроках фізичної культури має бути спрямований на формування особистісних знань, подолання протиріч у не традиційному поданні знань, з готовністю формування учнів до теоретичної і практичної реалізації своїх знань, умінь, навиків у подальшій життєдіяльності. Професійно компетентний вчитель надає й додаткові завдання для формування здорового способу життя як на практичних заняттях, так і під час індивідуальних та самостійних занять в позаурочний час.

Аналіз літературних джерел. Найбільш ефективним шляхом формування професіоналізму вчителя є освіта, а високий професіоналізм є запорукою успішності в соціально значимих видах діяльності людини. При цьому професіоналізм визнається одним з показників цивілізованості суспільства. Професіоналізм припускає глибокі знання в конкретній діяльності, нестандартне володіння вміннями, стійку мотиваційну спрямованість на досягнення високого результату, достатнє здоров'я, розвиток необхідних здатностей тощо [1]. Професійна діяльність вчителя фізичної культури спрямована на збереження здоров'я учнів. Здоров'я за своєю суттю має бути найпершою потребою людини, але задоволення цієї потреби, доведення її до оптимального результату має складний, часто суперечливий, опосередкований характер і не завжди приводить до бажаного результату. Ця ситуація обумовлена також низкою обставин, перш за все тим, що у багатьох учнів ще недостатньо сформована мотивація на здоров'я та здоровий спосіб життя [5, с. 89].

Зміст поняття «професійна компетентність вчителя фізичної культури» можна розглядати як здатність вчителя здійснювати професійну діяльність на основі набутих знань, умінь, навичок. Компетентність інтегрує когнітивні, діяльнісні та особистісні якості вчителя на реалізацією їх в професійній діяльності, активізує вчителя на самореалізацію, саморозвиток, подальше професійне вдосконалення [3, 4, с. 211].

Мета дослідження – розкрити складові професійної компетентності вчителя фізичної культури.

Результати дослідження. До професійних компетентностей ми віднесли здоров'язбережувальну, спортивно-технічну та реабілітаційну. Формування

фахових компетентностей в учителів формується під час вивчення основних і вибіркових дисциплін з освітньо-професійної програми. Тому фахову (професійну) компетентність можна розглянути як комплекс теоретичних і практичних компетенцій вчителя фізичної культури, що характеризує його як суб'єкта в ініціативній, самостійній та відповідальній взаємодії з учнями, батьками і колегами. При цьому зміст навчального матеріалу з формування компетентностей не може обмежуватися лише забезпеченням здобувачів теоретичними знаннями і практичними навичками й уміннями. Засобом формування спеціальних компетентностей у майбутніх фахівців виступають навчально-методичні завдання, які доповнюють теоретичні відомості та збагачують управлінський досвід. При цьому освітній процес можна розглядати як процес управління, в якому викладач (суб'єкт управління) впливає шляхом надання інформації на здобувача (об'єкт управління) з метою досягнення мети і завдань навчання. Суб'єкт і об'єкт освітнього процесу є постійними, мета та завдання формують різну спрямованість навчання, потребують взаємообумовлених впливів, викликаних вирішенням певних завдань [2, с. 108].

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

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

Реабілітаційна компетентність вчителя фізичної культури – це його здатність застосовувати засоби фізичного виховання для профілактики порушень, відновлення функціонального стану учнів та їхнього психоемоційного благополуччя. Ключові складовими реабілітаційної компетентності вчителя є: знання фізіології та патології, тобто розуміння будови та функцій організму, причин порушень функціональних систем та опорно-рухового апарату; методична підготовка (знання та вміння застосування

фізичної реабілітації); уміння визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту; вміння організовувати оздоровчо-рекреаційну діяльність, проводити корекційні заняття; розробка індивідуальних програм рухової активності; розуміння психологічних особливостей дітей з особливими потребами; здатність до співпраці з лікарями, психологами, батьками.

Висновки. Здобувач – майбутній вчитель фізичної культури має оволодіти не лише обов'язковими і вибірковими компонентами освітньої програми, а й уміти передати свої знання, уміння і новики учням, сформувати у них свідому мотивацію до занять фізичною культурою і спортом та дотримання здорового способу життя. Професійна компетентність є важливими показниками майстерності вчителя фізичної культури.

Список літературних джерел

1. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язберезувальних технологій: теоретико-методичний аспект: монографія. Чернігів: Видавець Лозовий В. М., 2014. 392 с.
2. Грибан Г. П. Формування спеціальних професійних компетентностей у здобувачів закладів вищої освіти під час вивчення дисципліни «Управління у сфері фізичної культури і спорту». Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 3К (147) 22. С. 105–110. URL : <https://surl.li/vyktwp>
3. Грибан Г. П., Отрошко О. В., Солодовник О. В., Крук А. З., Засік Г. В., Пуздимір М.І., Гошко А. М. Формування професійних компетентностей учителя фізичної культури у здобувачів з використанням здоров'язберезувальних технологій навчання. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 6 (151) 22. С. 46–51. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).10)
4. Грибан Г., Ткаченко П., Скорий О., Пилипчук П., Цимбалюк Н. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Вісник НУ «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 31 (187). 2025. С. 208–213. <https://doi.org/10.58407/visnik.253134>
5. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М., Разумейко Н. С., Багінська О. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язберезувальних технологій. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 55. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: зб. у 2-х т. Чернігів: ЧДПУ, 2008. 156 с.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Грибан Г. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми досліджень. Формування психологічної та комунікативної компетентності здобувачів – майбутніх учителів фізичної культури є складовою частиною їх професійної підготовки, яка вимагає глибоких теоретичних знань, володіння українською та іноземними мовами. Тому загальний мовленнєвий розвиток здобувачів закладів вищої освіти відбувається під час оволодіння професійною діяльністю, самореалізацією у навчанні, досягненні поставленої мети, осмисленні сутності своєї майбутньої професії. Професія майбутнього вчителя фізичної культури має чітко орієнтуватися на комунікативну компетентність, яка передбачає безпосереднє спілкування з учнями, батьками та вчителями [4, с. 43].

Аналіз літературних джерел. В літературних джерелах [1, 2, 4–7] комунікативна компетентність учителя фізичної культури розглядається як інформованість про мету, завдання, сутність, структуру, засоби, методи й особливості педагогічного спілкування (комунікативні знання); володіння технологією професійної діяльності (комунікативні уміння і навички); індивідуально-психологічні якості фахівця, які забезпечують усвідомлення вчителем важливості педагогічного спілкування під час виконання фізичних вправ, намагання постійно удосконалювати комунікативні якості педагогічної діяльності (комунікативна спрямованість), орієнтація на особистість учня, як на головну цінність (гуманістична позиція), а також здібність до нестандартного, творчого рішення комунікативних знань, які виникають у процесі спілкування з учнями (комунікативна креативність).

Вчителі з низьким рівнем комунікативної компетентності орієнтовані на вирішення дидактичних завдань і не забезпечують достатнього розвитку учнів. Педагогічне спілкування в більшій мірі є формою керівництва і управління учнями, а співробітництво вчителів і учнів майже відсутнє. Характерними їх рисами при проведенні уроків є: монологізм, дистантність у спілкуванні з учнями, наявність конфліктів. Комунікативні уміння не достатньо сформовані, словарний запас обмежений, комунікативні завдання вирішуються одноманітно. Вчителі не готові до швидкої і частої зміни власної позиції у відповідності до ситуацій, які відбуваються під час уроку. Процес спілкування вчителів з учнями обмежений і не викликає задоволення з обох сторін. Вчителі з середнім рівнем комунікативної компетентності спрямовують педагогічну комунікацію на створення умов для розвитку і саморозвитку особистості кожного учня, але діють недостатньо ефективно і досягають позитивних результатів лише з частиною учнів. Сумісна діяльність вчителів та учнів є

узгодженою, але не дає можливості учням формувати партнерство, здійснювати вибір засобів виконання завдань чи проявляти творчість. Взаємовідносини вчителів з учнями включають лише окремі елементи співробітництва, уміння встановлювати і підтримувати процес комунікації розвинуті на належному рівні. У більшості випадків вчителі і учні задоволені педагогічним спілкуванням. Вчителі з високим рівнем комунікативної компетентності в процесі педагогічного спілкування створюють належні умови як для вирішення конкретних дидактичних завдань, так і для розвитку учнів. Взаємодія вчителів і учнів являє собою узгоджену діяльність (планування, організація, виконання, контроль і оцінка результатів, корекція). Співробітництво учнів і вчителів забезпечується спілкуванням діалогом, з перевагою демократичного партнерства, взаємною зацікавленістю і доброзичливістю. Педагогічна комунікація реалізується сформованими комунікативними уміннями, а комунікативні завдання вирішуються ефективно і творчо, вчителі і учні задоволені педагогічним спілкуванням між собою. Рівень комунікативної компетентності залежить також від набутих знань умінь і навиків професійної діяльності здобутих здобувачем під час навчання у закладі вищої освіти. Тому комунікативна компетентність майбутніх вчителів фізичної культури проявляється у всіх професійних та життєвих ситуаціях [4, с. 45–46].

Мета дослідження – розкрити шляхи формування психологічних та комунікативних компетентностей в учителів фізичної культури.

Результати дослідження. Психологічна компетентність вчителя фізичної культури – це здатність ефективно використовувати знання з психології для розвитку особистості учня, формування мотивації до рухової активності та управління колективом учнів. До основних компонентів психологічної компетентності вчителя віднесено: мотиваційно-вольовий компонент (вміння стимулювати інтерес учнів до фізичної культури); формування вольових якостей (допомога учням у подоланні страху перед складними вправами). Педагогічні умови формування психологічної компетентності педагога включають: мотивацію до саморозвитку, інтеграцію психологічних знань у професійну діяльність, використання активних методів навчання (тренінги, кейси), розвиток емпатії та рефлексії, а також створення середовища для партнерської взаємодії. Це забезпечує ефективну взаємодію з учнями.

До основних педагогічних умов формування психологічної компетентності вчителя фізичної культури можна віднести:

- формування стійкої мотивації – стимулювання вчителів до підвищення психологічної культури та усвідомлення необхідності отримання психологічних знань;

- інтеграція психології та педагогіки – поєднання теоретичних знань із практичними ситуаціями (кейс-методи, вирішення педагогічних завдань);

- використання інтерактивних методів – застосування психологічних тренінгів, ділових ігор, аналізу відеозанять для розвитку навичок спілкування та самоконтролю;

- розвиток рефлексивної культури – формування вміння аналізувати власну діяльність, свої емоційні стани та поведінку;
- навчання партнерської взаємодії – створення умов для суб'єкт-суб'єктної взаємодії «вчитель-учень», що розвиває емпатію та розуміння мотивів поведінки учнів;
- створення професійного середовища – впровадження інноваційних психолого-педагогічних технологій у навчальний процес.

Ці умови забезпечують перехід від теоретичних знань до практичних навичок та професійної взаємодії.

До педагогічних умов формування комунікативної компетентності вчителя фізичної культури у процесі професійної діяльності віднесені:

- нормативні орієнтири на удосконалення педагогічної діяльності та отримання нових педагогічних знань, умінь і навиків у сфері фізичної культури і спорту, в тому числі і комунікації;
- зміст, форми, методи, педагогічні прийоми, матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу, які спрямовані на вирішення освітніх завдань;
- природні, соціальні, зовнішні і внутрішні впливи, що діють на фізичний, морально-психічний розвиток учнів, їх поведінку, фізичне вдосконалення, виховання та навчання;
- засоби систематичного підвищення мотивації здобувачів до фізичної культури, здорового способу життя та активного проведення дозвілля;
- посилення здоров'язбережувальної компоненти під час підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти до професійної діяльності в Новій українській школі [3, 4, с. 45].

Висновки. Формування психологічної та комунікативної компетентності у здобувачів відбувається по етапно впродовж їх навчання у закладі вищої освіти, проходження навчальної і виробничої практики, підвищенні педагогічної майстерності. Психологічна і комунікативна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури ефективно формується в конкретних ситуаціях спілкування і навчання, де мова використовується як міміка, жести, рухи та інтонаційні засоби виразності мовлення.

Список літературних джерел

1. Васьков Ю. В. Комунікативна компетентність учителя фізичної культури як одна з умов якості організації навчально-виховного процесу на уроках. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 2. С. 21–24.
2. Грибан Г. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 3К (176) 24. С. 190–194. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).41)
3. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 43–46.

4. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Солодовник О. В., Чайка Ю. Ю., Пилипчук П. Б., Денисовець А. П. Формування комунікативної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури під час освітнього процесу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 4 (149) 22. С. 43–46.

5. Грибан Г., Ткаченко П., Скорий О., Пилипчук П., Цимбалюк Н. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 31 (187). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2025. С. 208–213. <https://doi.org/10.58407/visnik.253134>

6. Прищак М. Д. Комунікація, спілкування, комунікативність: категоріальний аналіз. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2010. № 2. С. 5–8.

7. Griban, G., Bosenko, A., Asauliuk, I., Topchii, M., Vysochan, L., Zamrozevuch-Shadrina, S., Orlyk, N., Pilipchuk, P., Skyrda, T., Bloschynskyi, I., & Shcherbatiuk. 2022. Professional and Communicative competence of physical education instructors in postmodern education. Postmodern Openings. № 13(4). С. 158-186 <https://doi.org/10.18662/po/13.4/512>

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Гринько Є. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми досліджень. Формування мотивації до занять фізичною культурою є одним із ключових завдань сучасної освіти. Недостатній рівень фізичної активності серед учнів середніх класів стає серйозною проблемою, яка негативно впливає на їхнє фізичне, психічне та соціальне благополуччя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, значна частина підлітків не дотримується рекомендованого рівня рухової активності, що підвищує ризики розвитку різних захворювань [5, с. 105].

Аналіз літературних джерел. Предметом вивчення формування мотивації учнів старшого віку на уроках фізичної культури до захисту України займалися В. П. Ільченко та Г. П. Грибан [6], формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол» досліджував В. С. Мазяр [7], залучення учнів 9–11 класів до позакласної роботи з фізичної культури засобами волейболу займався М. П. Саранча [8, 9].

Оцінка мотивації в учнів середнього віку показала, що рівень мотивації учнів характеризується як середній з тенденцією до зниження. Значна частина учнів не має чітко сформованого ставлення до фізичної культури, хоча й пов'язує заняття з позитивним впливом на емоційний стан. Аналіз позакласної рухової активності виявив її недостатній рівень, при цьому учні висловлювали зацікавленість у розширенні спортивних можливостей у школі. Невдоволення викликає в учнів одноманітність традиційних уроків та відсутність творчих елементів [2, с. 83]. Г.П. Грибан з співавт. вказують, що формування в учнів

стійкої мотивації до уроків фізичної культури є результатом правильно організованої систематичної виховної роботи вчителя, емоційне наповнення ним змісту уроків фізичної культури та інструментом підвищення інтересу до регулярних занять фізичними вправами. Сформована активна життєва позиція та успішна соціальна адаптація учнів до систематичних занять фізичними вправами сприяє покращенню показників фізичної підготовленості та позитивного ставлення до уроків фізичної культури [1, с. 47].

Г. П. Грибан, А. Ю. Кондратюк та ін. вивчали упровадження брейкінгу до шкільної програми фізичної культури, що є важливим кроком модернізації навчального процесу та підвищення мотивації учнів середнього віку до занять фізичною культурою. Автори вказують, що брейкінг є не лише культурним феноменом, але й потужним педагогічним інструментом, що відповідає сучасним освітнім тенденціям, а його висока емоційна привабливість, унікальна можливість самовираження є засобом підвищення мотивації школярів середнього віку до занять фізичною культурою [2, 3, с. 87; 4].

У цілому вивчення літературних джерел вказує на те, що проблема формування мотивації учнів середнього шкільного віку є важливою науковою проблемою і потребує подальшого наукового дослідження.

Мета дослідження – вивчити чинники формування мотивації в учнів середнього віку до активних занять фізичними вправами.

Результати дослідження. Проведене нами опитування учнів середнього шкільного віку показало, що найбільш ефективними чинниками, що стимулюють учнів до відвідування уроків фізичної культури та самостійних занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя є приклад відомих спортсменів, вчителя фізичної культури, товаришів, батьків, бажання бути фізично розвиненим і підготовленим до життя (табл. 1).

Отримані результати вказують на те, що для учнів середнього шкільного віку важливо для розвитку мотивації до занять фізичними вправами та спортом, приклад і настанова вчителя фізичної культури, відвідування спортивних змагань, перегляд по телебаченню і наяву спортивних змагань всеукраїнського і міжнародного рівня.

Таблиця 1

Чинники, які формують мотивацію учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами (у %, n = 116)

Чинники	Учні	
	Кількість	%
Видатні спортсмени та тренери	29	25,0
Викладач фізичного виховання	23	19,8
Товариші-спортсмени	18	15,2
Наявність і доступність спортивних споруд	16	13,8
Батьки	12	10,3
Бажання бути фізично розвиненим	9	7,8

Багато учнів відмітили, що перемоги українських спортсменів на міжнародній арені і Гімн України викликають у них гордість за Україну і спонукають до активних занять фізичною культурою і спортом. Тому вчителям фізичної культури необхідно включати елементи змагальної діяльності в уроки фізичної культури, використовувати творчі та змагальні форми занять, заохочувати позакласну фізичну активність, забезпечувати підтримку та проводити регулярний моніторинг мотивації учнів.

Висновки. Результати проведеного дослідження виявили значний інтерес учнів середнього віку до занять фізичними вправами та спортом. В той же час в значної частини учнів мотивація знаходиться на низькому рівні, як правило, такі учні мають низький фізичний розвиток та низьку фізичну підготовленість. Учні, які додатково займаються спортом вважають, що такі заняття є цікавим видом їх фізичної активності, відповідають їх інтересам та сприяють фізичному вдосконаленню.

Список літературних джерел

1. Грибан Г. П., Лайчук А. М., Мичка І. В., Чайка Ю. Ю., Блажиевський Г. В., Твардовський В. О., Гошко А. М. Вплив мотивації учнів до занять фізичною культурою на показники фізичної підготовленості. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2025. Випуск 8 (195). С. 45–48. <https://eprints.zu.edu.ua/44957/>

2. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Кафтанова Т. В., Цимбалюк Н. М., Кондратюк А. Ю., Острогляд А. Є. Формування мотивації в учнів середнього віку до уроків фізичної культури засобами брейкінгу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 7 (194). С. 81–84.

3. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Чайка Ю. Ю., Саранча М. П., Кондратюк А. Ю. Брейкінг як засіб підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 7 (194). С. 85–88.

4. Грибан Г. П., Мичка І. В., Лайчук А. М., Жуковський Є. І., Кондратюк А. Ю., Опанчук Д. Р., Ткаченко Д. С. Стан мотивації учнів середнього віку до уроків фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 7 (194). С. 77–81.

5. Грищенко С. В., Куртова Г. Ю., Баштовенко О. А. та ін. Рухова активність як компонент здорового способу життя українських підлітків 11–14 років. Сучасна педіатрія. 2023. 6 (142). С. 104–112. [https://doi.org/10.15574/SP.2024.6\(142\).104112](https://doi.org/10.15574/SP.2024.6(142).104112)

6. Ільченко В. П., Грибан Г. П. Формування мотивації до захисту України учнів старшого віку засобами фізичного виховання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 8 (195). С. 68–71. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).14)

7. Мазяр В. С., Грибан Г. П. Формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 5К (191). С. 122–126. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к\(191\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к(191).26)

8. Саранча М. П., Грибан Г. П. Теоретико-методичні засади залучення учнів до позакласної роботи з фізичної культури в загальноосвітніх школах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Випуск 6 (179) 24. С. 206–209. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).38)

9. Саранча М. П., Грибан Г. П. Формування мотивації учнів 9–11 класів до позакласної роботи з фізичної культури засобами волейболу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 8 (195). С. 133–137. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).29)

ВИКОРИСТАННЯ ПУЛЬСОМЕТРІЇ ТА ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 13–15 РОКІВ

Денисовець А. П.

Поліський національний університету

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі розвитку дитячо-юнацького спорту особливої ваги набуває питання інтенсифікації тренувального процесу без шкоди для здоров'я юних атлетів. Дівчата 13–15 років перебувають у фазі активного статевого дозрівання, що супроводжується нестабільністю вегетативної нервової системи та нерівномірністю росту серця порівняно з масою тіла.

У волейболі, де переважають вибухові стрибкові навантаження та швидкі переміщення, серцево-судинна система піддається екстремальним коливанням. Традиційний педагогічний контроль часто не дозволяє вчасно ідентифікувати межу між «тренувальним ефектом» та «передпатологічним станом». Це обумовлює необхідність впровадження інструментальних методів контролю, зокрема мобільної пульсометрії, яка забезпечує об'єктивізацію внутрішньої вартості навантаження для кожної вихованки волейбольного клубу [2].

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність використання систем цифрового моніторингу ЧСС для оптимізації функціонального стану волейболісток 13–15 років на базі Житомирської обласної дитячої громадської організація «Дитячий волейбольний клуб «Полісянка».

Результати дослідження. Науково-практичне дослідження проводилося на базі Житомирської обласної дитячої громадської організації «Дитячий волейбольний клуб «Полісянка» відповідно до Договору №Н-11/25-24 від 20.03.2025 про виконання науково-дослідної роботи [1]. У процесі роботи було впроваджено систему телеметричного контролю з використанням датчиків

Polar та програмного забезпечення для аналізу варіабельності серцевого ритму (BCR).

Аналіз результатів дозволив виокремити такі ключові аспекти:

1. Індивідуалізація зон навантаження. Під час виконання техніко-тактичних вправ було зафіксовано, що робота в зоні максимальної інтенсивності (ЧСС 185–195 уд/хв) викликає у 40 % дівчат тривале відновлення. Завдяки цифровому моніторингу було впроваджено обмеження часу перебування в «анаеробній зоні», що дозволило зберегти високу якість виконання технічних елементів без ознак гіпоксії [6].

2. Діагностика вегетативного балансу. Використання аналізу BCR (показник RMSSD) дозволило виявити приховану втому. У дівчат, чий показник RMSSD знижувався на 20% і більше порівняно з індивідуальною нормою, спостерігалось зниження точності подачі та швидкості реакції. Це стало підставою для впровадження індивідуальних планів відновлення.

3. Оптимізація пауз відпочинку. На основі кривих відновлення пульсу (Heart Rate Recovery) було встановлено, що фіксовані 2-хвилинні перерви між сетами не є універсальними. Впровадження принципу «відпочинку до відновлення» (зниження ЧСС до 125–130 уд/хв) дозволило підвищити інтенсивність основної частини тренування на 15 % за рахунок вищої якості виконання кожного підходу.

Висновки. Доведено, що цифрова пульсометрія є об'єктивним методом контролю внутрішньої вартості навантаження для волейболісток у пубертатний період. Впровадження результатів НДР згідно з Договором № Н-11/25-24 у ДВК «ПОЛІСЯНКА» дозволило створити цифрову базу функціональних профілів спортсменок, що забезпечило зниження ризику перетренованості. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці алгоритмів прогнозування спортивної форми на основі великих даних (Big Data) цифрового моніторингу.

Список літературних джерел

1. Договір №Н-11/25-24 від 20.03.2025 про виконання науково-дослідної роботи. Житомир : ЖОДГО «ДВК «ПОЛІСЯНКА», 2025.
2. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104–108.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.
4. Платонов В. М. Основи підготовки спортсменів у олімпійських видах спорту. Київ : Олімпійська література, 2015. 420 с.
5. Приходько В. В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро: Інновація, 2019. 327 с
6. Цюпак Ю. Ю. Інноваційні технології моніторингу фізичного стану молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 2. С. 58–65.
7. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

СИМУЛЯЦІЙНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗА ОСВІТНЬОЮ КОМПОНЕНТОЮ «ДОМЕДИЧНА ПІДГОТОВКА»

Дунаєвська О. Ф., Сокульський І. М.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. Згідно з Законом України «Про військовий обов'язок і військову службу» від 23.02.1992 р. зі змінами від 09.01.2025 р. у освітній процес закладів вищої освіти передбачає введення такої освітньої компоненти як «Домедична підготовка». В основі домедичної підготовки покладено надбання цивілізації з домедичної та медичної допомоги, які як галузь воєнної медицини набули свого розвитку з часів утворення регулярних армій та ведення масштабних бойових дій. Проте медична освіта на території України започаткувалася у 16 столітті. Актуальності домедична підготовка набула з 2014 року з розгортанням АТО [1; 2] та повномасштабного вторгнення росії у 2022 році [3]. У 2024 році наказом Міністерства оборони України були установлені обсяги надання догоспітальної допомоги за алгоритмом MARCH PAWS. Зазначено, що така допомога повинна включати постійну оцінку стану пораненого / постраждалого [4].

Аналіз літературних джерел. Впровадження в освітній процес навчальної дисципліни «Домедична підготовка» вимагає сучасних теоретичних та практичних підходів [5]. Одним з таких методів є сценарій-орієнтовне та симуляційне навчання [6]. Проведені наукові дослідження демонструють високу ефективність симуляційних методів навчання з залученням штучного інтелекту [7].

Мета дослідження. Вивчення шляхів ефективного навчання та практичної підготовки здобувачів вищої освіти за освітньою компонентою «Домедична підготовка» у Поліському національному університеті.

Результати досліджень. Домедична підготовка здійснюється відповідно до базового рівня і включає такі основні навички: сортування постраждалих, зупинка масивної кровотечі, відновлення прохідності дихальних шляхів, використання оклюзійної наліпки, надання постраждалому стабільного положення, попередження гіпотермії [4]. Симуляційні сценарії передбачають набуття навичок на практичних заняттях. Здобувачі освіти виконують завдання як індивідуального спрямування так і в командному пошуку. Такі навички також включали забезпечення власної безпеки, оцінку місця події, первинний огляд, визначення вітальних показників, зупинка масивної кровотечі, надання стабільного положення, визначення напруженого пневмотораксу. Важливе значення має вміння визначення наявності серцебиття, дихання, частоти серцевих скорочень та частоти дихання. Як було зазначено нами раніше [8], для набуття таких навичок необхідно знати анатомічні та фізіологічні особливості організму людини.

Для проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Домедична підготовка» на кафедрі фізичної та загальновійськової підготовки, кафедрі екології Поліського національного університету виділені приміщення, аудиторії, які мають необхідне оснащення: турнікети, термоковдри, аптечки військові, тренувальні манекени. Саме симуляційне обладнання дозволяє набуту навичок з домедичної підготовки, зокрема таких як: накладання турнікету, тампонування рани, накладання тиснучої пов'язки, відновлення прохідності дихальних шляхів, пальпація грудної клітки, використання оклюзійних наліпок, накладання щитка при травмах ока.

Висновки. Для забезпечення базового рівня домедичної підготовки доцільно розглянути зі здобувачами освіти питання анатомії, фізіології серцево-судинної та дихальної систем. Практичне навчання слід проводити з використанням симуляційного обладнання.

Список літературних джерел

1. Дунаєвська О.Ф., Сокульський І.М., Вискушенко Д.А. Домедична підготовка як складова базової загальновійськової підготовки та створення простору безпеки життя. Природнича освіта та наука. 2025. № 2. С. 20–26. <https://doi.org/10.32782/NSER/2025-2.03>
2. Сокульський І.М., Дунаєвська О.Ф., Гресь М.Я. Історія розвитку та встановлення військової домедичної допомоги. Національні інтереси України: науково-практичний журнал. 2025. № 11(16). С. 1379–1393. [https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-11\(16\)-1379-1393](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-11(16)-1379-1393)
3. Дунаєвська О.Ф., Сокульський І.М. Місце навчальних дисциплін «Домедична підготовка» та «Домедична допомога» в системі сучасної освіти. Суспільство та національні інтереси. Серія «Освіта/Педагогіка». 2025. № 11(19). С. 187–198. [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-11\(19\)-187-198](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-11(19)-187-198)
4. Про затвердження Обсягів надання домедичної допомоги, які надаються під час ведення бойових дій та підготовки сил безпеки і сил оборони за призначенням у тактичних умовах : Наказ Міністерства оборони України від 29 червня 2024 р. № 436.
5. Сокульський І.М., Дунаєвська О.Ф., Гутий Б.В. Сучасні підходи домедичної підготовки в контексті базової загальновійськової підготовки. Національні інтереси України: науково-практичний журнал. Розділ «Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону». 2026. № 1(18). С. 421–440. [https://doi.org/10.52058/3041-1793-2026-1\(18\)-421-440](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2026-1(18)-421-440)
6. Сценарій-орієнтоване симуляційне навчання як інструмент проблемно-орієнтованого підходу до підвищення якості невідкладної допомоги в Україні / Марічереда В. Г. та ін. Одеський медичний журнал. 2024. № 1 (186). С. 73–82. DOI <https://doi.org/10.32782/2226-2008-2024-1-12>
7. Меленевич А. Я., Садовенко О. Л., Бабічева О. О., Брек В. В., Латогуз Ю. І., Прохоренко В. Л. Трансформація медичної освіти під впливом інтеграції штучного інтелекту у проблемно-орієнтоване та симуляційне навчання. Медицина та фармація: освітні дискурси. 2024. № (4). С. 79–86. <https://doi.org/10.32782/eddiscourses/2024-4-13>
8. Сокульський І. М., Дунаєвська О. Ф. Анатомио-фізіологічні особливості дихальної системи як важливий компонент домедичної підготовки. Наука, освіта та технології: світові тенденції та регіональний аспект. 2025. С. 63–65.

ОРГАНІЗАЦІЯ ВИКЛАДАННЯ ОСВІТНОГО КОМПОНЕНТА «ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА» ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Жаботинська Н. В.

Національний фармацевтичний університет

Актуальність теми дослідження. Надання якісної домедичної допомоги (ДМД) є актуальним питанням з точки зору забезпечення виживаності людей при невідкладних станах, обумовлених різними причинами. Наявність навичок ДМД безпосередньо впливають на рівень виживання постраждалих в невідкладних медичних ситуаціях, оскільки навчені спостерігачі покращують результати виживання постраждалих на 28–47 %. Хоча менше 30 % людей у світі володіють базовими навичками рятування життя, громади з вищим рівнем сертифікації з ДМД постійно демонструють кращу статистику виживання [1]. На сьогоднішній день існує достатня велика кількість організацій, які проводять тренування з ДМД для цивільного населення. Разом з тим, існує цілий перелік закладів вищої освіти, здобувачі яких обов'язково мають вивчати ДМД і тому існує необхідність обміну досвідом організації такого навчання в умовах воєнного стану в Україні та онлайн навчання.

Аналіз літературних джерел. О. Ченчева з співавторами провели систематизацію психолого-педагогічних та практичних принципів у процесі підготовки цивільного населення до надання ДМД саме під час військового стану [2]. Існують онлайн платформи для навчання ДМД [4]. Разом з тим є обмежена інформація щодо організації вивчення ДМД саме у закладах вищої освіти.

Мета дослідження – аналіз досвіду викладання ДМД для здобувачів вищої освіти Національного фармацевтичного університету (НФаУ) і пошук шляхів покращення отримання практичних навичок надання ДМД.

Результати досліджень. Науково-педагогічні працівники НФаУ мають великий досвід організації викладання ДМД різним контингентам здобувачів вищої освіти. Згідно з Наказом МОЗ України [4] в 2018 році НФаУ було включено до переліку закладів вищої освіти долучених до організації навчання за програмою курсу ДМД «Перший на місці події» для працівників Національної поліції. За результатами навчання 92,5 % поліцейських успішно закінчили курс з середнім результатом 90,3 % під час тестового контролю та 78–91 % – під час складання практичних навичок [5].

Відповідно до Закону України про екстрену медичну допомогу фармацевтичні працівники входять до переліку осіб, «... які не мають медичної освіти, але за своїми службовими обов'язками повинні володіти практичними навичками надання домедичної допомоги і зобов'язані надавати домедичну допомогу людині у невідкладному стані» [6]. Таким чином, в освітні програми здобувачі вищої освіти НФаУ спеціальностей І8 Фармація, промислова

фармація, І7 Терапія та реабілітація та І6 Технології медичної діагностики та лікування різних спеціалізацій включено обов'язкове вивчення ДМД. Освітній компонент викладається здобувачам 1–2 курсів на кафедрі фармакології та клінічної фармації в обсязі 3–4 кредитів ЕКТС. Важливим аспектом є розділення освітніх компонентів, на яких вивчають ДМД цивільному населенню та ДМД військовослужбовцям (зокрема як елемент освітнього компонента «Теоретичні основи базової загальновійськової підготовки», який введений в освітній процес в 2025 році наказом МОН України).

Науково-педагогічні працівники, залучені до викладання ДМД, окрім базової вищої медичної освіти за спеціальністю лікар мають сертифікати з курсу «Basic life support», видані Європейською радою реаніматології (ERC); один викладач має сертифікати Американської асоціації серця (AHA) з програм «Basic Life Support (CPR and AED)» та «Advanced Cardiovascular Life Support (ACLS)». Також всі викладачі пройшли тематичне удосконалення «Викладач-інструктор» в обсязі 24 години та «Інструктор з курсу «Перший на місці події» в обсязі 40 годин на базі центру симуляційного навчання «TESIMED» – структурного підрозділу Тернопільського національного медичного університету ім. І. Я. Горбачевського та отримали відповідні сертифікати.

Враховуючи те, що НФаУ розташований у прифронтовому місті-герої Харків, навчання здобувачів вищої освіти проводиться у форматі онлайн, що відкладає певний відбиток на організацію освітнього процесу. Для якісної організації навчання у НФаУ використовується єдине інформаційне-освітнє середовище на базі платформи для навчання Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (Moodle). Ця платформа містить велику кількість різноманітних навчальних елементів (так званих «модулів»), які забезпечують діалог та співпрацю між викладачем та здобувачами вищої освіти. Для забезпечення інформаційними матеріалами на платформі задіяні елементи «Лекція», «Книга» та ін. Додатково використовуються мультимедійні відеоматеріали, малюнки, що значно підвищує ефективність викладання та зацікавленість здобувачів вищої освіти до засвоєння нового матеріалу. На платформі надані гіперпосилання на електронні інформаційні джерела, зокрема оновлений посібник з ДМД, виданий науково-педагогічними працівниками кафедри в 2025 р. [7] та нормативну базу МОЗ України з надання ДМД [8]. Для організації контрольних заходів використовуються такі елементи Moodle, як «Тест» та «Завдання».

Лекції та практичні заняття проводяться з використанням технології ZOOM. Модель проведення кожного практичного заняття складається з декількох етапів. На підготовчому етапі викладачем формулюється мета заняття. Основний етап заняття складається з трьох частин. 1 частина практичного заняття – актуалізація базових знань здобувачів вищої освіти. 2 частина заняття – формування нових понять та алгоритмів дій за темою заняття. 3 частина заняття – «актуалізація теоретичних знань», яка реалізується через технологію «case-study», що дозволяє максимально наблизити навчання

до умов надання ДМД. На заключному етапі заняття проводиться контроль рівня засвоєння знань студентами.

Ключовою проблемою організації навчання ДМД в онлайн режимі є забезпечення опанування здобувачами вищої освіти практичних навичок в умовах дистанційного навчання. Частково це питання вирішується за рахунок демонстрації виконання деяких навичок викладачем під час заняття з подальшим їх відтворенням здобувачами або під час заняття, або після заняття з відеозаписом. Важливим моментом при застосуванні цього підходу є обов'язковий аналіз викладачем дій здобувача вищої освіти з подальшими рекомендаціями щодо покращення їх виконання. Іншим підходом до вирішення цієї проблеми є організація тренінгів з ДМД в укритті НФаУ, але це потребує оптимізації організаційних підходів до освітнього процесу для залучення якомога більшої кількості здобувачів вищої освіти.

Висновки. Обов'язкове вивчення ДМД здобувачами вищої освіти у НФаУ закріплено на законодавчому рівні. Не зважаючи на навчання в умовах воєнного стану у НФаУ створені всі умови для якісного опанування здобувачами вищої освіти навичками ДМД: від кваліфікації викладачів до забезпечення якісної теоретичної та практичної підготовки.

Список літературних джерел

1. Домедична допомога : навч. посіб. для здобувачів закладів вищої освіти / С. Ю. Штриголь та ін. Харків : НФаУ : 2025. 143 с.
2. Обсяг прийому та випуску осіб з надання домедичної допомоги у 2018 році : наказ МОЗ України № 1688 від 14.09.2018. URL: http://moz.gov.ua/uploads/1/7595-dn_20180914_1688_dod.pdf (дата звернення 04.03.2026).
3. Перша домедична допомога в умовах війни. Prometheus. URL: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/first-aid-during-war/> (дата звернення 04.03.2026).
4. Про екстрену медичну допомогу [Електронний ресурс] : Закон України зі змінами 2014-2022 р.р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5081-17#Text> (дата звернення: 04.03.2026).
5. Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах [Електронний ресурс] : Наказ МОЗ України від 09.03.2022 р. № 441. URL : <https://surl.li/cusenk> (дата звернення: 04.03.2026).
6. Ченчева О. О., Геращенко С. М., Фірсов С. А., Губачов О. І. Особливості навчання цивільного населення навичкам надання домедичної допомоги під час бойових дій. Control, Navigation and Communication Systems. 2022. Vol. 2 №. 68. С. 120-123. <https://doi.org/10.26906/SUNZ.2022.2.120>
7. How first aid knowledge impacts survival rates. First aid videos. URL: <https://surl.li/vljzgv> (дата звернення 04.03.2026).
8. Kireyev I.V., Zhabotynska N.V., Ryabova O.A. Methodological approaches to organization of teaching course «The First responder» in the National University of Pharmacy. Соціальна фармація. 2019. Т.5. № 2. С. 11–16

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Івчук О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність проблеми. Систематичний розвиток фізичних якостей сприяє: покращенню функціонального стану дихальної, серцево-судинної, нервової, травної систем та аналізаторів, зміцненню здоров'я, рухливості суглобів, хребтового стовпа, фізичного розвитку; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню механізмів обміну речовин і енергії; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності учнів. Дефіцит фізичної активності сучасних учнів закладів загальної середньої освіти негативно впливає на стан їх здоров'я, рівень фізичного розвитку, підготовленості; спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану та зниженню розумової діяльності. Тому настільний теніс є досить ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей учнів та відновлення їх від розумової втоми.

Аналіз літературних джерел. Використання настільного тенісу для розвитку фізичних якостей учнів в системі шкільної фізичної культури дозволяє ефективно задовольняти потребу учнів середнього шкільного віку в руховій активності і вирішувати завдання фізичного виховання школярів Нової української школи на різних етапах вікового розвитку їхнього організму. Воєнний стан в державі знижує рухову активність учнів, стресові ситуації обумовлюють зростанням психічного та навчального навантаження, цифрові технології є також додатковим навантаженням на учнів. Середній вік учнів є критично важливим періодом для розвитку фізичних якостей, оскільки саме в цьому віці відбувається активний розвиток опорно-рухового апарату, нервової системи та координаційних здібностей, що вимагає від вчителя знань теорії і методики навчання учнів фізичної культури [1, с. 13–14].

Фізичні якості розвиваються в процесі фізичної підготовки. Фізична підготовка – це методично грамотно організований процес рухової діяльності учнів для оптимального розвитку їх фізичних якостей. Термін «якість» відображає рухові можливості учня і передбачає наявність в якостях задатків, якими діти наділені від природи, до їхнього прояву в руховій діяльності. Під фізичними якостями слід розглядати розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки учня, котрі визначають можливість та успішність виконання ним певної рухової діяльності [2, с. 117]. Методика – це система організації та впорядкування дій з метою ефективного досягнення поставленої мети або завдання. У контексті розвитку фізичних якостей, методика охоплює різні підходи, вправи, тренувальні програми та методи, які

спрямовані на покращення фізичних здібностей та рухових навичок учнів [4, с. 58].

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота вважають, що рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню кровообігу, обміну речовин, зниженню ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету та деяких форм раку, функціонуванню серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем, активізації нервово-м'язового апарату і механізмів передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи, комплексному лікуванню окремих хронічних станів, підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; позитивно впливає на психічну й емоційну діяльність, на психічне здоров'я – знижує стресові реакції, тривожність і депресію, а також відстрочує настання наслідків хвороби Альцгеймера та інших форм слабоумства; стимулює роботу внутрішніх органів, інтелектуальну діяльність здобувачів вищої освіти [6].

При оптимальній фізичній активності у здобувачів вищої освіти, як відмічає І. Ільницький [5], збільшується частота і сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, в результаті чого покращується живлення серця, воно стає значно витривалішим до фізичного навантаження. Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Мета дослідження полягає в розкритті актуальності та шляхів розвитку фізичних якостей учнів закладів загальної середньої освіти засобами настільного тенісу.

Результати досліджень. Настільний теніс є важливим засобом тренування дрібної моторики та зорово-моторної координації учнів. Саме в середньому шкільному віці проходить найбільш стрімкий та активний розвиток фізичних якостей. Динамічний характер настільного тенісу потребує застосування точних та виважених технік і швидких рефлексів, що в подальшому сприяє розвитку спритності учнів та їх можливості швидко адаптуватися до умов зовнішнього середовища. Для того, щоб досягти високих показників розвитку фізичних якостей в учнів під час занять настільним тенісом необхідно цілеспрямовано під час освітньо-тренувального процесу розвивати всі фізичні якості. Розвиток фізичних якостей в учнів середнього віку в настільному тенісі має певний алгоритм: постановку навчального завдання, які і до якого рівня розвивати фізичні якості у даному віковому періоді; застосування найбільш ефективних фізичних вправ з настільного тенісу; підбір і застосування адекватних методів виконання фізичних вправ для даної вікової групи; визначення вправ та їх повторення у кожному занятті; визначення періоду розвитку фізичних якостей та кількості навчальних занять; встановлення величини навчальних навантажень та їх динаміки відповідно до закономірностей вікової адаптації учнів середнього віку [3, с. 107]. Заняття

настільним тенісом сприяють розвитку таких фізичних якостей: швидкості, спритності (координаційні здібності), витривалості, гнучкості і сили.

Швидкість як фізична якість – це здатність учня виконувати рухові дії за мінімальний час в певних умовах. Вона є однією з основних фізичних якостей в настільному тенісі і визначається функціональними властивостями нервової та м'язової систем. У настільному тенісі швидкість – це комплексна характеристика рухової дії учня, яка визначається двома основними аспектами: швидкість польоту м'яча; темп, з яким м'яч переміщується від ракетки одного гравця до іншого. Прояви швидкості учня залежать від сили удару, техніки виконання та властивостей інвентарю, швидкості рухової реакції на політ м'яча, швидкості виконання окремих ударів та частоти рухів (темп). Швидкість реакції та рухів учня в тенісі залежать також від здатності миттєво оцінити траєкторію польоту м'яча, швидкості переміщення до нього та виконання удару у відповідь, тобто – це здатність поєднання оцінки швидкості польоту м'яча та реакції на його відбивання.

Спритність – це комплексна фізична якість, що визначає здатність учня швидко, точно та доцільно перебудовувати рухову діяльність відповідно до умов, що раптово змінюються. Вона тісно пов'язана з координаційними здібностями, швидкістю реакції та орієнтацією у просторі. Ключовими характеристиками спритності є:

- адаптивність – здатність швидко засвоювати нові рухи та ефективно діяти в нестандартних ситуаціях;
- економічність – здатність виконувати складні завдання з мінімальними енерговитратами;
- складність – утримання рівноваги, точності, просторової орієнтації та швидкості під час виконання руху.

Спритність у настільному тенісі характеризується як комплексна здатність гравця швидко оволодівати новими технічними елементами та миттєво перебудовувати свої дії залежно від ситуації на столі. Під час гри гравець має оцінити траєкторію, швидкість та обертання м'яча і прийняти рішення щодо зустрічного удару. Реакція прогнозування проявляється у здатності «читати» дії суперника ще до моменту контакту ракетки з м'ячем, що дозволяє заздалегідь підготувати правильний рух. Координація та точність рухів залежить від узгодженості дій. Висока координація дозволяє спрямовувати м'яч у точно визначену точку столу навіть при екстремально високих швидкостях. Спритність тако у настільному тенісі проявляється у здатності миттєво переміщатися до потрібної точки столу (кроками, приставними або схресними кроками), зберігаючи при цьому рівновагу для точного удару. Важливим аспектом спритності у настільному тенісі є оперативне мислення та перемикання уваги, що дозволяє швидко змінювати тактику прямо під час розіграшу, якщо м'яч несподівано торкнувся сітки або змінив напрямок після складного обертання. Від концентрації уваги залежить уміння миттєво перемикатися з дій суперника на політ м'яча та власну техніку удару. Вестибулярна стійкість в настільному тенісі дозволяє гравцеві зберігати

чітку орієнтацію у просторі та стабільність рухів при постійному стеженні за об'єктом, що рухається на неймовірній швидкості.

Витривалість – це здатність організму протистояти втомі під час виконання фізичної діяльності протягом тривалого часу. Вона визначається ефективністю роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем і дозволяє підтримувати високу продуктивність без зниження ефективності. У настільному тенісі витривалість є критичною фізичною якістю, яка забезпечує стабільність результату протягом усього матчу. Вона проявляється у здатності гравця зберігати високу інтенсивність ігрових дій, швидкість реакції та точність ударів навіть за умови накопичення втоми. В настільному тенісі розрізняють два види витривалості:

- спеціальна (швидкісна) витривалість – здатність виконувати вибухові рухи та технічні прийоми з максимальною інтенсивністю протягом кожного сету. Це проявляється у підтримці швидкості пересувань приставними кроками та стабільності сильних ударів наприкінці тривалих розіграшів;

- загальна витривалість – здатність організму витримувати тривалі навантаження протягом усього турнірного дня, що може включати кілька матчів поспіль. Недостатній рівень витривалості призводить до негативних наслідків: втрата точності, зниження концентрації, уповільнення реакції, порушення дихання.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою в суглобах. Вона визначається морфофункціональними властивостями опорно-рухового апарату. Гнучкість у настільному тенісі є фундаментальною фізичною якістю, яка визначає ефективність технічних дій та запобігає травматизму. Вона проявляється через здатність виконувати рухи з великою амплітудою, що критично важливо для професійної гри. У настільному тенісі гнучкість проявляється у таких аспектах:

- збільшенні сили та потужності удару – чим більша амплітуда замаху, тим більшу енергію гравець може вкласти в удар. Це особливо помітно під час виконання топ-спінів та потужних завершальних ударів;

- мобільність суглобів – гра вимагає високої рухливості у ключових вузлах тіла – плечовому, ліктьовому, променево-зап'ястковому, тазостегновому суглобах та у хребті;

- швидкість реакції та адаптивність – гнучке тіло дозволяє швидше реагувати на несподівані траєкторії м'яча, дозволяючи виконувати точні удари навіть із незручних положень;

- координація та баланс – розвинена гнучкість сприяє кращому контролю над тілом під час складних переміщень та поворотів корпусу;

- профілактика травм – еластичність м'язів та зв'язок значно знижує ризик пошкоджень під час різких випадів та вибухових рухів. Важлива роль специфічної гнучкості в китайській техніці «hit-brush», яка базується на здатності розслабити руку та зап'ястя перед моментом прискорення.

Сила як фізична якість – це здатність учня долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Вона є базовою характеристикою

для розвитку інших якостей, таких як швидкість та витривалість. Швидкісно-силові якості проявляється у «вибухових» рухах ніг при переміщеннях біля столу та силі кистьового удару. У настільному тенісі сила не є грубою потужністю в класичному розумінні, а виявляється через специфічні динамічні характеристики рухів. Основні проявами сили є:

- вибухова сила – здатність виявити максимальні силові можливості за найкоротший час. Вона є критично важливою для виконання атакуючих ударів, де потрібно миттєво прискорити ракетку;

- сила через кінетичний ланцюг – потужність удару («hit-brush») формується не лише рукою, а через завантаження сили на домінуючу ногу, талію та корпус. Енергія передається від ніг через корпус до кисті, що дозволяє «пробити» м'яч у гуму та основу ракетки для кращого контролю та швидкості;

- сила обертання – прикладання до м'яча трансформується в його швидке обертання (топ-спін). Це вимагає поєднання сили м'язів передпліччя та кисті;

- силова витривалість – здатність гравця підтримувати інтенсивність і потужність ударів протягом тривалого матчу, долаючи опір власного тіла та інерцію під час швидких переміщень;

- подолання опору у грі використовується для протидії таким чинникам: ваги ракетки та інерції власного тіла, опору повітря та сили земного тяжіння, приборкання швидкого або сильно закрученого м'яча від противника.

Висновки. Розвиток фізичних якостей в учнів під час гри в настільний теніс потребує педагогічного контролю й оцінювання знань, умінь і навичок виконання вправ, техніки і ефективності. На початковому етапі здійснюється оперативний, етапний контроль оволодіння технікою гри в настільний теніс і кінцеві зрізи виконання контрольних тестів для визначення ефективності технічних прийомів. Раціональне поєднання різних організаційних форм, засобів, методів виконання вправ у настільному тенісі дозволяє контролювати всі етапи розвитку фізичних якостей в учнів в освітньо-тренувальному процесі.

Список літературних джерел

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.

2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: «Рута». 2009. 593 с.

3. Івчук О.А., Грибан Г.П. Методика розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку в настільному тенісі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 10 (196). С. 106–109. URL : <https://eprints.zu.edu.ua/45683/>

4. Івчук О.А., Грибан Г.П. Особливості розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку засобами настільного тенісу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 6 (193). С. 57–60. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).11)

5. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 177–179.

6. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.

7. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів: метод. рекомендації для викл. кафедр фізичного виховання і студ. Житомир, ДАУ, 2004. 30 с.

АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЄКТНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТАРШОКЛАСНИКІВ

Ільченко В. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність проблеми. Сучасні умови та безпекові виклики пов'язані з воєнним станом та збройною агресією проти України, актуалізують питання підготовки учнів старших класів до формування базових навичок, необхідних для захисту держави. Важливою складовою цього процесу стає впровадження інноваційного педагогічного підходу – проєктних технологій. Даний підхід дозволяє поєднувати фізичний розвиток учнів із формуванням морально-вольових якостей, командної згуртованості та патріотичної свідомості, що є визначальними факторами у підготовці молодого покоління до захисту України [1]. Старшокласники перебувають у віці формування світогляду та фізичних можливостей, що робить інтеграцію військово-прикладних та фізкультурних завдань особливо актуальною.

Проєктна діяльність, як зазначає В. Орлик [2], спрямована на активне залучення учнів до практичної роботи, що дозволяє інтегрувати фізичну підготовку з військово-патріотичним вихованням. Впровадження елементів військово-прикладної підготовки сприяє гармонійному розвитку особистості та підвищенню рівня готовності молоді до виконання громадянського обов'язку.

Проєктні технології навчання, які базуються на самостійному плануванні, дослідженні та виконанні практичних завдань, дозволяють поєднати формування фізичних навичок із розвитком командної взаємодії, відповідальності та навичок прийняття рішень у кризових ситуаціях.

Мета дослідження: визначити ефективність впровадження проєктних технологій у процесі фізичного виховання старшокласників для формування їх готовності до захисту України в умовах сучасних викликів.

Аналіз літературних джерел. Проєктні технології навчання – це педагогічний підхід, що передбачає організацію діяльності учнів навколо реальних, практикоорієнтованих завдань, які вони повинні спланувати, виконати та проаналізувати самостійно або в команді.

У контексті фізичного виховання проєктні технології розглядаються як шлях формування не лише фізичних якостей учнів, а й таких ключових компетентностей, як критичне мислення, самостійність, комунікація та здатність працювати в команді.

У контексті сучасних безпекових викликів України важливою є інтеграція фізичного виховання з елементами громадянсько-оборони та національно-патріотичного виховання [4].

Проєктні технології у фізичному вихованні можуть стати засобом формування готовності старшокласників до захисту країни за рахунок:

- підвищення фізичної витривалості та сили – через реальні тренувальні завдання;
- розвитку психофізичної стійкості – через ситуаційні проєкти з підвищеною складністю;
- формування навичок командної взаємодії – через виконання групових завдань;
- громадянської відповідальності та самодисципліни – через аналіз і рефлексію власної діяльності.

Зарубіжний досвід застосування проєктних технологій у фізичному вихованні показує, що у Європі та США таке навчання у фізичній культурі давно розглядається як інструмент розвитку життєвих компетентностей учнів, що сприяє не лише фізичному здоров'ю, а й соціальній адаптації та проактивній життєвій позиції [6–10].

Результати досліджень. У лонгітудно квазі-експериментальному дослідженні, яке проводилось цілий навчальний рік, взяли участь старшокласники 10–11 класів Ірпінського ліцею № 3 Ірпінської міської ради Київської області. Учні поділені на дві групи, Експериментальну (ЕГ, n = 30) – заняття з проєктними технологіями та Контрольну (КГ, n = 30) – традиційне фізичне виховання.

Інструментами вимірювання які використовувались на початковому етапі виступали: тести фізичної підготовки (біг на витривалість, відтискання, присідання, смуга перешкод); оцінка психофізичної стійкості (спостереження, щоденники навчальних досягнень); анкета мотивації та громадянської відповідальності (5-бальна шкала).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості старшокласників

Показник	ЕГ		% зміни ЕГ	% зміна КГ
	Початок /кінець	КГ Початок /кінець		
Біг 1000 м (сек)	320/290	318/305	+9.4%	+4.1%
Відтискання (раз)	12/20	13/16	+66.7%	+23.1%
Присідання (раз)	25/38	24/30	+52%	+25%
Смуга перешкод (хв)	6,5/5,2	6,4/5,9	+20%	+7.8%

Аналіз даних, наведених у табл. 1, свідчить про позитивну динаміку розвитку фізичних якостей старшокласників обох груп, однак більш виражені

зміни спостерігаються в експериментальній групі. Зокрема, суттєве покращення зафіксовано у показниках силової витривалості (відтискання, присідання) та швидко-витривалих якостей (біг на 1000 м, проходження смуги перешкод). Отримані результати вказують на ефективність впровадження проєктних технологій у процес фізичного виховання.

Більш наочно порівняльна динаміка змін фізичних показників представлена на рис. 1.

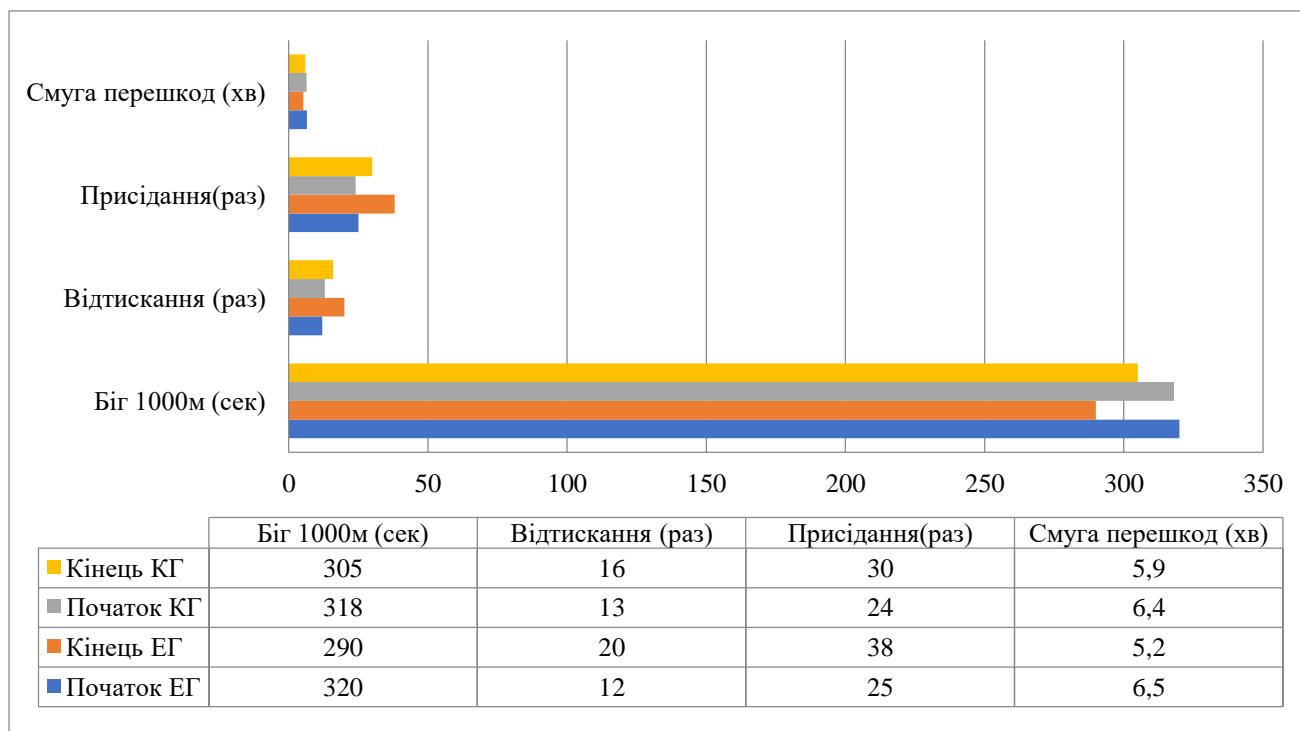


Рис. 1. Зміна показників бігуна 1000 м, відтискань, присідань та смуги перешкод

Як видно з рис. 1 експериментальна група показала суттєво більшу динаміку розвитку фізичних показників, особливо у силових і витривалих вправах. На рис. 2 відображено оцінку самоконтролю, концентрації уваги та команди взаємодії за 5-бальною шкалою.

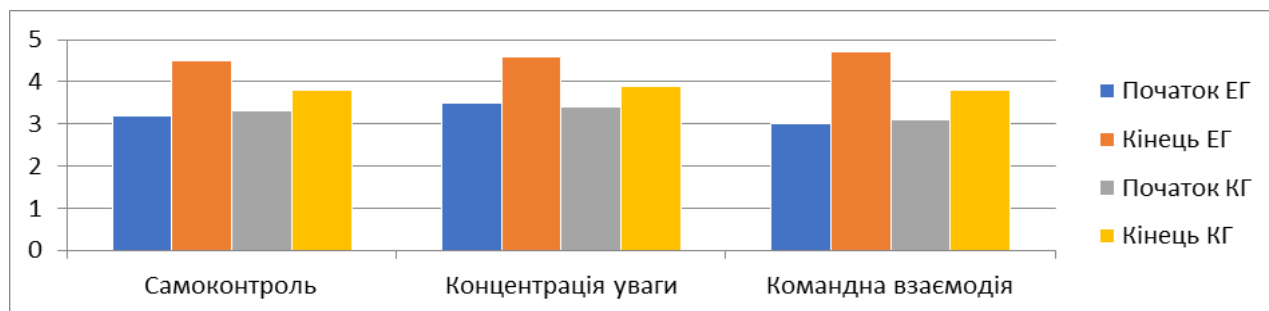


Рис. 2. Зміни показників психофізичної стійкості (самоконтроль, концентрація уваги, командна взаємодія) старшокласників

Як ми бачимо, проєктні модулі стимулюють розвиток самоконтролю та ефективну командну взаємодію. В рис. 3 відображено зміну мотивації та готовності до захисту України

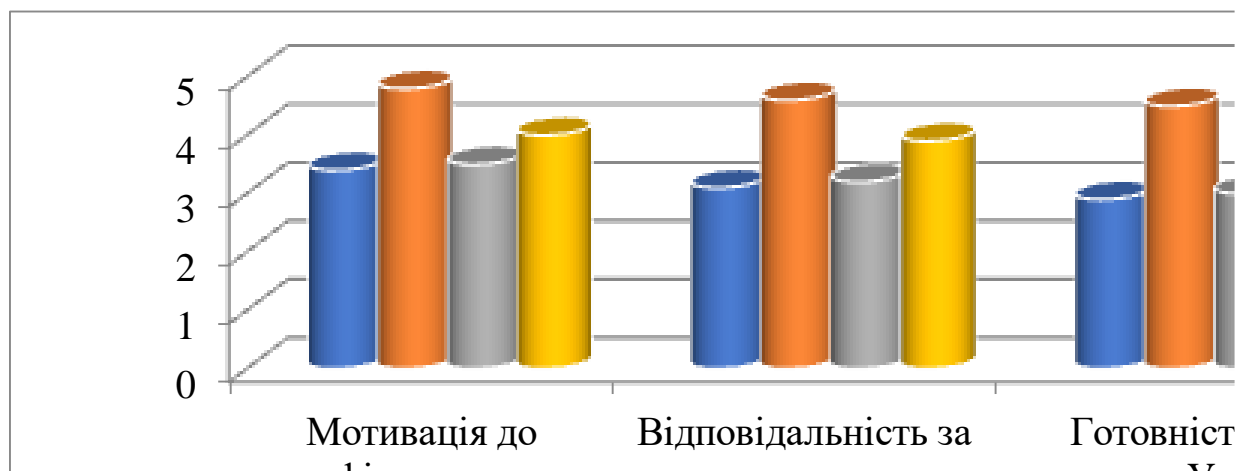


Рис. 3. Динаміка рівня мотивації та готовності старшокласників до захисту України

Експериментальна група продемонструвала значне підвищення мотивації та готовності до захисту України, що підтверджує ефективність поєднання фізичних вправ та проєктних завдань. Отже, з вихідних даних ми можемо спостерігати, що:

- фізичні показники експериментальної групи показують зростання 15–60 % залежно від типу вправ.

- психофізична стійкість: підвищення самоконтролю та командної взаємодії на 0,7–1,7 бала.

- мотивація та громадянська відповідальність: зростання на 0,8–1,4 бала за шкалою 5 балів.

Висновки. Проєктні технології у фізичному вихованні старшокласників є перспективним і ефективним педагогічним інструментом, який сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню ключових компетентностей, відповідальних громадянських позицій та готовності до захисту України. Старшокласники, які брали участь у проєктних модулях, показали значно більший прогрес у фізичній підготовці порівняно з контрольною групою, а саме: проєктне навчання ефективно формує психофізичну стійкість та командну взаємодію; мотивація до фізичного самовдосконалення та готовність до захисту України підвищується значно швидше в експериментальній групі; результати дослідження підтверджують ефективність поєднання проєктних технологій та військово-прикладних вправ у фізичному вихованні старшокласників. Подальша науково-методична розробка й системне впровадження таких технологій сприятимуть підвищенню якості фізичного виховання в умовах сучасних освітніх та безпекових вимог.

Список літературних джерел

1. Ільченко В.П. Інтерактивні та проєктні технології у фізичному вихованні як засіб підготовки до захисту України. Науковий часопис Житомирського державного університету імені Івана Франка. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 122–128. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/46165/1/1.pdf>
2. Орлик В.В. Проєктні технології у системі патріотичного виховання старшокласників. Молодь і ринок. 2021. № 6. С. 118–122.
3. Ільченко В.П., Грибан Г.П. Формування мотивації до захисту України учнів старшого віку засобами фізичного виховання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 8 (195). С. 68–71. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).14)
4. Міністерство освіти і науки України. Програма з фізичного виховання для закладів загальної середньої освіти (10–11 класи). Київ: Міністерство освіти і науки України, 2022. URL: <https://mon.gov.ua/ua> (дата звернення: 11.02.2026).
5. Тимчик М. Єдність фізичного та національно-патріотичного виховання старшокласників: сучасні підходи. Науковий вісник педагогіки. 2024. №3. С. 45–58. <https://sprrc.com.ua/index.php/journal/article/view/1815> (дата звернення: 11.02.2026).
6. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235405> (дата звернення: 15.02.2026).
7. European Commission. Physical Education and Competence Framework. Brussels: European Commission, 2021. URL: <https://education.ec.europa.eu> (дата звернення: 15.02.2026).
8. Hardcastle, S. Project-Based Learning in Physical Education: Theory and Practice / S. Hardcastle // Journal of Physical Education and Sport Pedagogy. 2025. Vol. 10, № 2. С. 123–140. URL: <https://journals.tandfonline.com/> (дата звернення: 15.02.2026).
9. Bailey R. Physical Education and Life Competence: International Perspectives. London: Routledge, 2024. 312 p.
10. Kirk D. Pedagogical Innovations in Physical Education: Project Methods and Competency Development. European Journal of Physical Education Research. 2022. Vol. 18, № 1. С. 58–77. URL: <https://ojs.ipv.org.ua> (дата звернення: 15.02.2026).

ТРАНСФОРМАЦІЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: ВІД ТРАДИЦІЙНОЇ МОДЕЛІ ДО ІННОВАЦІЙНИХ ПРАКТИК

Калініченко О. О., Грибан Г. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. В сучасному освітньому середовищі фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, фізичної культури та соціальної адаптації учнів і студентів [2]. Традиційні методи навчання, що базуються на класичних вправах і стандартизованих програмах, дедалі частіше не відповідають запитам цифрової ери, потребам індивідуалізації та мотиваційним установкам сучасної молоді. Швидкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, поява мобільних

освітніх платформ і фітнес-рішень зумовлюють необхідність переосмислення освітніх підходів у фізичному вихованні.

В умовах трансформації суспільних і освітніх пріоритетів виникає питання ефективності поєднання традиційних моделей із інноваційними практиками, що дозволяє не лише покращувати фізичну підготовленість здобувачів освіти, а й підвищувати їхню мотивацію до регулярної рухової активності, формувати здоров'язберезувальні компетентності та розвивати прагнення до самовдосконалення [1]. Така трансформація методів стає важливою ланкою підвищення якості освітнього процесу в цілому.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукової літератури [1–3] засвідчує, що питання розвитку фізичного виховання як педагогічної галузі привертає увагу вітчизняних і зарубіжних дослідників. У класичних працях із педагогіки фізичного виховання традиційні методи розглядаються як основа формування фізичних умінь і навичок, що ґрунтується на систематичній повторюваності рухових дій та чітких вимогах до техніки виконання.

Сучасні дослідження зосереджують увагу на інноваційних підходах: застосуванні інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), відеоаналізу рухових дій, фітнес-трекерів і мобільних освітніх платформ, а також гейміфікації занять, що дозволяє стимулювати навчальну мотивацію і саморегуляцію здобувачів освіти [2, 4]. Акцентується увага на компетентнісному підході, який враховує індивідуальні можливості учнів і студентів, їхній фізичний рівень, попередній досвід та потреби. Такі дослідження показують, що поєднання традиційних методів із інноваційними практиками може суттєво підвищити якість фізичного виховання, оптимізувати контроль і корекцію рухових навичок, а також сприяти формуванню ціннісного ставлення до здоров'я. Однак одночасно в літературі підкреслюється потреба в науково обґрунтованих моделях такої інтеграції, експериментальній перевірці їх ефективності та адаптації до умов різних освітніх закладів.

Метою дослідження є порівняння традиційних та інноваційних методів фізичного виховання, виявлення їх ефективності, а також обґрунтування шляхів трансформації освітнього процесу з урахуванням сучасних педагогічних і технологічних тенденцій.

Результати дослідження. У процесі дослідження було здійснено порівняльний аналіз результативності традиційних та інноваційних методів фізичного виховання в освітньому процесі учнів старших класів закладів загальної середньої освіти. Дослідження проводилося на базах Івано-Франківського приватного ліцею «ІТ Степ Скул» та Ліцею № 18 Івано-Франківської міської ради протягом одного семестру та охоплювало дві групи здобувачів освіти (по 20 учнів в кожній): контрольну групу, в якій освітній процес здійснювався за традиційною програмою фізичного виховання, та експериментальну групу, де впроваджувалися інноваційні педагогічні практики.

У контрольній групі Ліцею № 18 Івано-Франківської міської ради заняття з фізичного виховання проводилися за класичною схемою, що передбачала

виконання загальнорозвивальних вправ, навчання базових рухових дій та здачу нормативів відповідно до чинної навчальної програми. В експериментальній групі Івано-Франківського приватного ліцею «ІТ Степ Скул», поряд із традиційними вправами, активно застосовувалися інноваційні методи, зокрема використання мобільних застосунків для моніторингу фізичної активності, відеодемонстрацій техніки виконання вправ та елементів гейміфікації під час занять. Наприклад, під час вивчення бігових вправ учні старших класів експериментальної групи використовували фітнес-трекери для фіксації часу, дистанції та частоти серцевих скорочень, що дозволяло викладачеві оперативно коригувати навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей кожного учасника.

Результати підсумкового тестування фізичної підготовленості засвідчили більш виражену позитивну динаміку в експериментальній групі. Так, показники загальної витривалості, оцінені за результатами бігу на середні дистанції, зросли в середньому на 15 %, тоді як у контрольній групі приріст становив близько 7 %. Аналогічна тенденція спостерігалася і в показниках гнучкості, де регулярне використання відеоінструкцій із техніки виконання вправ на розтягування сприяло більш правильному та усвідомленому виконанню рухів, що зумовило підвищення результатів у середньому на 12 % порівняно з 5 % у контрольній групі. Важливим результатом дослідження стало зростання мотивації до занять фізичним вихованням в учнів старших класів експериментальної групи. За результатами анкетування, більшість учасників відзначили, що використання цифрових технологій і змагальних елементів зробило заняття більш цікавими та різноманітними. Зокрема, впровадження рейтингових таблиць індивідуальних досягнень стимулювало учнів до систематичної участі в заняттях і самостійних тренуваннях у позааудиторний час.

Крім того, застосування інноваційних методів сприяло формуванню навичок самоконтролю та самоорганізації фізичної активності. Учні старших класів експериментальної групи регулярно аналізували власні результати, фіксували зміни показників фізичної підготовленості та ставили індивідуальні цілі на наступні заняття. Такий підхід дозволив не лише підвищити ефективність освітнього процесу, а й сформував відповідальне ставлення до власного здоров'я та фізичного розвитку.

Отже, отримані результати свідчать про доцільність упровадження інноваційних практик у систему фізичного виховання, оскільки їх поєднання з традиційними методами забезпечує більш високі показники фізичної підготовленості, підвищує мотивацію до занять і сприяє формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя.

Висновки. Таким чином, традиційні та інноваційні методи фізичного виховання мають власні сильні сторони, але саме їх поєднання дозволяє оптимізувати освітній процес і робить його більш адаптованим до сучасних освітніх вимог. Запропоновані інноваційні практики позитивно впливають на мотивацію учнів, стимулюючи активну участь у заняттях і сприяючи

підвищенню рівня фізичної підготовленості. А використання цифрових технологій у фізичному вихованні учнів старших класів сприяє розвитку самоконтролю, самостійності та відповідальності за власне здоров'я. Отже, здобуті результати підтверджують доцільність інтеграції інновацій у практику викладання фізичного виховання із збереженням ключових елементів традиційної методики.

Список літературних джерел

1. Калініченко О.О. Інноваційні технології розвитку фізичної активності старшокласників у закладах загальної середньої освіти. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: XII Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Київ, 18 грудня 2025 року). Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. С. 38–40.
2. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Стан дослідження проблеми використання цифрових технологій у фізичному вихованні. Формування та розвиток взаємодії викладачів і студентів в умовах трансформаційних змін освітнього процесу: можливості та виклики: матер. Усеукр. наук.-практ. онлайн-конф., присвяченій 105-річчю Академії (м. Харків, 3 грудня 2025 р.). Харків : ХГПА, 2025. С. 211–214.
3. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Теоретико-методологічні основи використання технологій штучного інтелекту у фізичному вихованні учнів старших класів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, № 11(198). 2025. С. 74–77. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).14)
4. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Технології штучного інтелекту у фізичному вихованні старшокласників: теорія та методологія. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, № 11(198). 2025. С. 87–91. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).17)
5. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Використання інформаційних технологій та інноваційних методик навчання у формуванні фізичної культури старшокласників в умовах освіти дорослих. Освіта дорослих: світові тенденції, українські реалії та перспективи : збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 27–28 листопада 2025 р.); редкол.: А.В. Боярська-Хоменко, С.Є. Лупаренко, Т.М. Собченко та ін. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків, 2025. С. 182–186. <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/46572>

МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Карпенко М. А., Мізін С. Г.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві спостерігається зростання інтересу до здорового способу життя та регулярної рухової активності. Все більше людей прагнуть підтримувати належний рівень фізичної підготовленості, покращувати стан здоров'я та підвищувати працездатність за допомогою самостійних занять фізичними вправами [1].

Особливо популярними стають домашні тренування, заняття у фітнес-центрах без персонального тренера та використання різноманітних онлайн-програм і мобільних додатків.

У таких умовах важливого значення набуває раціональне складання індивідуальної програми тренувань, особливо для початківців. Неправильно підібрані навантаження, відсутність системності та ігнорування індивідуальних особливостей організму можуть призвести до перевтоми, травм або зниження мотивації до занять [2]. Саме тому науково обґрунтований підхід до планування тренувального процесу є необхідною умовою ефективних і безпечних занять фізичними вправами. Індивідуальна програма тренувань повинна враховувати вік людини, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, попередній досвід занять спортом, а також особисті цілі. Раціонально побудована система занять дозволяє поступово розвивати рухові якості, підвищувати витривалість, силу та гнучкість, а також формувати стійку мотивацію до регулярної рухової активності [2, 3].

Аналіз літературних джерел. Проблема раціонального планування тренувального процесу та складання індивідуальних програм занять фізичними вправами є важливим напрямом наукових досліджень у галузі фізичної культури, спорту та фітнесу [2]. У сучасній науковій літературі значна увага приділяється питанням індивідуалізації фізичних навантажень, програмування тренувального процесу та оптимізації рухової активності різних груп населення.

Питання організації фізичного виховання та індивідуалізації тренувального процесу детально висвітлені у працях Б. Шиян. Дослідник підкреслює, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від урахування вікових та індивідуальних особливостей тих, хто займається. Особливо важливо це для початківців, оскільки надмірні або неправильно підібрані навантаження можуть призвести до перевтоми або втрати інтересу до занять [3, с. 73–79].

У працях Т. Круцевич значна увага приділяється питанням оздоровчої фізичної культури та формування мотивації до рухової активності. Авторка наголошує, що індивідуалізація тренувального процесу є важливою умовою підвищення ефективності занять та зміцнення здоров'я людини [1, с. 118–124].

Проблеми побудови програм у фітнесі також активно досліджуються зарубіжними науковцями. Значний внесок у розробку теорії періодизації тренувального процесу зробив Т. Вомпа. Він зазначає, що раціональне планування тренувань передбачає поетапне підвищення навантаження, чергування різних типів вправ та оптимальний розподіл періодів навантаження і відновлення [4, с. 28–35].

Важливі рекомендації щодо складання програм силових тренувань подані у роботах Thomas R. Baechle та Roger W. Earle. Автори зазначають, що при складанні програм для початківців необхідно враховувати частоту тренувань, інтенсивність навантаження, кількість підходів і повторень, а також достатній час для відновлення організму [5, с. 381–392].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що складання індивідуальних програм тренувань є складним і багатокomпонентним процесом, який потребує врахування індивідуальних особливостей людини, рівня її фізичної підготовленості, стану здоров'я та мети тренувань.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні та розробці методики складання індивідуальної програми тренувань для початківців з урахуванням фізичного стану, рівня підготовленості та індивідуальних особливостей організму для забезпечення ефективності та безпеки занять руховою активністю.

Результати дослідження. Реалізація мети передбачає послідовні кроки, які формують методичну основу для безпечних і ефективних тренувань. Саме вони дозволяють досягти головних результатів дослідження: покращення фізичної підготовленості, формування мотивації до регулярних занять та підвищення функціонального стану організму початківців.

1. Етапи складання програми тренувань. Процес розробки індивідуальної програми складається з кількох взаємопов'язаних етапів: визначення мети тренувань, оцінка фізичного стану, підбір вправ та планування структури заняття.

Визначення мети тренувань – мета може включати: зниження маси тіла, розвиток сили, підвищення витривалості, покращення гнучкості або загальне зміцнення організму. Чітке формулювання мети визначає оптимальний підбір вправ, інтенсивність навантаження та частоту тренувань.

Оцінка фізичного стану – на цьому етапі здійснюється первинна діагностика, що включає: аналіз антропометричних показників; визначення рівня фізичної підготовленості (сила, витривалість, гнучкість, координація); оцінку функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем; виявлення протипоказань до виконання фізичних навантажень.

Отримані дані дозволяють визначити оптимальний рівень навантаження та структуру тренувального процесу.

Підбір вправ та планування структури заняття – тренування традиційно включає три частини:

Підготовча частина (розминка, 5–10 хв). Легкі аеробні вправи, розігрів м'язів і суглобів, активація серцево-судинної системи.

Основна частина (20–40 хв). Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей: силові вправи (присідання, віджимання, вправи з гантелями); вправи на витривалість (біг, велотренажер, стрибки); координаційні вправи; вправи на гнучкість.

Завершальна частина. Розслаблення, дихальні вправи, розтягування. Забезпечує поступове відновлення організму та запобігає м'язовому болю.

2. *Принципи складання програми.* Для початківців важливо дотримуватися таких принципів:

- поступовість – навантаження збільшується поступово;
- систематичність – регулярність занять;
- індивідуалізація – врахування фізичних можливостей і цілей;

- різноманітність – різні види вправ для гармонійного розвитку;
- дозування навантаження – тривалість, інтенсивність, кількість підходів і повторень, час відпочинку.

Рекомендована частота тренувань – 2–3 рази на тиждень із поступовим збільшенням до 3–4 разів після адаптації організму.

3. *Використання сучасних технологій.* Мобільні додатки та онлайн-платформи дозволяють контролювати фізичну активність, відстежувати результати та отримувати рекомендації щодо тренувань. Це підвищує ефективність індивідуальних програм і сприяє формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

4. *Результати впровадження методики.* Раціонально складена індивідуальна програма тренувань для початківців забезпечує:

- безпечний та ефективний процес фізичної підготовки;
- покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем;
- підвищення фізичної підготовленості (сила, витривалість, гнучкість, координація);
- формування стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою;
- можливість поступового підвищення складності та інтенсивності навантажень відповідно до адаптації організму.

Таким чином, досягнення поставленої мети дозволяє створити системну та науково обґрунтовану методику тренувань, яка поєднує індивідуальний підхід, безпеку та ефективність для початківців.

Висновки. Індивідуальна програма тренувань є важливим інструментом організації самостійних занять фізичними вправами. Раціонально складена програма сприяє поступовому розвитку рухових якостей, підвищенню показників витривалості, сили та гнучкості. Крім того, вона сприяє уникнути перевантажень і травм, а також формується позитивне ставлення до регулярних занять фізичними вправами. Таким чином, індивідуалізація тренувального процесу є важливою умовою ефективного та безпечного фізичного розвитку.

Список літературних джерел

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ЗВО. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 392 с.
2. Паришкура Ю., Донець І., Бистра І., Гришко Л. Індивідуалізація фізичного виховання у ЗВО: діагностика мотивації. Олімпійський та паролімпійський спорт. 2025. № 2, С. 94–98. <https://doi.org/10.32782/olimp spu/2025.2.16>
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2011. 272 с.
4. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign : Human Kinetics, 2019. 411 p.
5. Baechle T., Earle R. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Champaign : Human Kinetics, 2016. 752 p.

РОЗВИТОК СИЛИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ

Козерук К. В.¹, Нікітенко Є. Б.²

¹Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

²Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі реформування шкільної освіти та модернізації системи фізичного виховання особливої значущості набуває пошук ефективних підходів до вдосконалення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Однією з актуальних проблем є недостатній рівень розвитку сили старшокласників, що зумовлено зниженням загальної рухової активності, поширенням гіподинамії, надмірним використанням цифрових технологій у дозвіллі та обмеженням часу на систематичні фізичні навантаження [1, 5].

Сила є базовою руховою якістю, яка забезпечує належний рівень фізичної працездатності, сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищує функціональні резерви організму та створює передумови для успішного оволодіння руховими вміннями й навичками [1]. Старший шкільний вік є сприятливим періодом для цілеспрямованого розвитку силових якостей, оскільки в цей час спостерігається інтенсивне морфофункціональне дозрівання організму, удосконалення м'язової діяльності та координаційних механізмів.

У зв'язку з цим зростає інтерес до сучасних фітнес- та оздоровчих технологій, зокрема функціонального тренінгу, який характеризується комплексною спрямованістю, варіативністю, доступністю та високим прикладним потенціалом [3]. Використання функціонального тренінгу у фізичному вихованні старшокласників дозволяє не лише ефективно розвивати силові якості, а й покращувати координацію рухів, стабілізаційні можливості, рухливість, поставу та загальний рівень фізичної підготовленості.

Аналіз літературних джерел показав, що проблема розвитку сили є важливим напрямом сучасної теорії та методики фізичного виховання. Теоретичне підґрунтя дослідження становлять праці Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелової, О. Д. Кривчикової [2], у яких висвітлено закономірності розвитку фізичних якостей, принципи побудови занять та особливості розвитку сили у системі фізичного виховання. Важливими для теми є дослідження Г. П. Грибана та П. П. Ткаченка [1], де обґрунтовано ефективність силових вправ як засобу розвитку силових якостей, а також праця Ю. В. Паришкури [3], у якій розкрито підготовку майбутніх фахівців до впровадження фітнес-технологій.

Таким чином, результати аналізу науково-методичної літератури свідчать про наявність достатнього теоретичного підґрунтя щодо розвитку сили та впровадження сучасних фітнес-технологій на уроках фізичної культури [2, 4, 6]. Разом із тим виявлено недостатню конкретизацію методичних підходів до

впровадження функціонального тренінгу саме у процес розвитку сили старшокласників, що зумовлює актуальність подальшого дослідження.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати доцільність впровадження функціонального тренінгу у процес розвитку сили старшокласників та визначити ефективні форми і засоби його використання на уроках фізичної культури.

Результати досліджень. Аналіз джерел засвідчив, що традиційні засоби розвитку сили, які застосовуються на уроках фізичної культури, не завжди забезпечують достатній рівень зацікавленості учнів та не повною мірою відповідають сучасним освітнім і оздоровчим запитам старшокласників [2, 4]. Водночас функціональний тренінг розглядається як перспективний інноваційний засіб, що поєднує вправи з власною масою тіла, динамічні багатосуглобові рухи, вправи на стабілізацію, координацію та контроль положення тіла [6]. За результатами теоретичного дослідження визначено, що функціональний тренінг має низку переваг у процесі розвитку силових якостей старшокласників, зокрема:

- забезпечує комплексний вплив на основні м'язові групи;
- сприяє розвитку загальної та відносної сили;
- поєднує силову підготовку з розвитком координації, витривалості та гнучкості;
- підвищує мотивацію учнів до занять фізичною культурою за рахунок варіативності та сучасного формату вправ;
- не потребує складного обладнання, що робить його доступним для впровадження в умовах закладу загальної середньої освіти [5, 6].

Узагальнення наукових підходів дало змогу встановити, що старший шкільний вік є сприятливим періодом для цілеспрямованого розвитку силових якостей, оскільки в цей час відбувається активне морфофункціональне дозрівання організму, зростає м'язова маса, удосконалюється нервово-м'язова регуляція та підвищуються адаптаційні можливості організму до дозованих фізичних навантажень. Саме тому використання функціонального тренінгу в системі шкільного фізичного виховання є педагогічно доцільним і фізіологічно обґрунтованим.

На основі аналізу літературних джерел було визначено, що найбільш ефективними для розвитку сили старшокласників є такі вправи функціонального тренінгу:

- присідання у різних варіаціях;
- випади вперед, назад та в сторони;
- віджимання від підлоги та від опори;
- планки (фронтальна, бокова, динамічна);
- вправи на стабілізацію корпусу;
- стрибкові вправи силового характеру;
- комбіновані вправи з власною масою тіла;
- вправи в коловому форматі з чергуванням навантаження на різні м'язові групи [5, 6].

Результати аналізу дозволили дійти висновку, що впровадження функціонального тренінгу у структуру уроків фізичної культури може бути реалізоване через:

- включення окремих функціональних вправ до підготовчої та основної частин уроку;
- використання методу колового тренування як форми організації силових підготовки;
- диференціацію навантаження відповідно до рівня фізичної підготовленості учнів;
- поєднання силових і координаційних завдань для підвищення ефективності занять;
- використання індивідуально-групового підходу з урахуванням статевих та вікових особливостей старшокласників.

Отримані результати свідчать, що функціональний тренінг є доцільним засобом модернізації змісту фізичної культури старшокласників, оскільки він дозволяє одночасно вирішувати завдання розвитку сили, формування правильної постави, покращення координації, профілактики гіподинамії та підвищення загального рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, впровадження функціонального тренінгу у процес розвитку сили старшокласників є науково обґрунтованим, методично доцільним та практично перспективним напрямом удосконалення сучасного уроку фізичної культури в закладах середньої освіти.

Висновки. У результаті теоретичного дослідження встановлено, що розвиток сили старшокласників є важливою складовою сучасного фізичного виховання, а традиційні засоби силових підготовки не завжди повною мірою відповідають сучасним освітнім і мотиваційним потребам учнів. Обґрунтовано, що впровадження функціонального тренінгу у структуру уроків фізичної культури є педагогічно доцільним і методично виправданим напрямом удосконалення процесу розвитку сили учнів старшого шкільного віку.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та експериментальній перевірці авторської програми функціонального тренінгу для старшокласників з урахуванням рівня фізичної підготовленості, статевих особливостей та умов проведення уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Гирьовий спорт як основа розвитку силових якостей студентів в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 5 (99). С. 75–78.
2. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 3-тє вид. Київ : Олімпійська література, 2018. 384 с.

3. Паришкара Ю.В. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до навчання основ фітнесу. Фізична культура, спорт, реабілітація: монографія. Київ: ДТЕУ, 2025. С. 385–438.

4. Функціональний тренінг як засіб розвитку фізичних якостей школярів на уроках фізкультури в НУШ. Дунаєвецька міська територіальна громада : офіц. сайт. URL: <https://surl.lt/sawpwm> (дата звернення: 06.03.2026).

5. Хуртенко О., Дмитренко С. Формування здорового способу життя школярів засобами інноваційних фітнес-технологій у процесі фізичного виховання. Physical culture, sports and health of the nation. 2025. Т. 20, № 39. С. 97–108. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-97-108](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-97-108)

6. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В., Шинкарьова Н. Г. Функціональний тренінг у сфері фізичної культури і спорту. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2025. № 1. С. 119–127.

ОЦІНКА РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ З ІСТОРІЇ ВИНИКНЕННЯ ФУТЗАЛУ

Кокуть Я.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. Сьогодні вища освіта має на меті сформувати у студентів комплексне розуміння фізичної культури, де футзал є важливим компонентом. Хоча історія цього виду спорту в Україні активно вивчається, ми все ще маємо обмаль фактичних даних про те, наскільки добре в ній орієнтується сучасна молодь. Брак системних досліджень історичної обізнаності студентів заважає створенню актуальних навчальних програм. Без розуміння реального рівня знань здобувачів неможливо адаптувати освітній процес до сучасних вимог та розкрити футзал як унікальну спортивну дисципліну.

Аналіз літературних джерел. Аналіз сучасних наукових розвідок свідчить про те, що проблема формування теоретичної бази знань студентів у галузі фізичного виховання перебуває в центрі уваги багатьох фахівців, проте історичні аспекти футзалу залишаються висвітленими фрагментарно.

Фундаментальні засади становлення та розвитку спортивних ігор у системі вищої освіти досліджували такі вчені, як В. Г. Ареф'єв та М. О. Носко, які наголошували на пріоритетності інтеграції теоретичних знань із практичними навичками для всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця. Питання історичної генези та еволюції правил «футболу в залі» ґрунтовно представлені у працях С. Г. Шамардіна та В. І. Костюкевича, де автори розглядають футзал не лише як похідну форму футболу, а як самобутній вид спорту з унікальною тактико-технічною структурою [1].

Вагомий внесок у вивчення організаційних основ підготовки спортсменів у футзалі зробили А. М. Петренко та Р. А. Перепелиця, підкреслюючи роль історичного досвіду у формуванні професійної компетенції тренерів та

педагогів. Водночас аналіз публікацій О. С. Куца та В. М. Приступи вказує на наявність певної диспропорції між значним обсягом методичної літератури та дефіцитом емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення реального рівня когнітивного компонента обізнаності студентської молоді [1, 2, 3, 4].

Наукові праці Т. Ю. Круцевич акцентують увагу на необхідності постійного моніторингу знань здобувачів освіти як інструменту контролю якості освітнього процесу, проте специфіка оцінки знань саме з історії футболу в цих роботах не деталізована. На сучасному етапі спостерігається тенденція до посилення ролі інформаційних технологій у навчанні, про що зазначають Ю. М. Вихляєв та Л. П. Сущенко, але питання адаптації цих методів для перевірки історичної грамотності футболістів-початківців залишається відкритим. Отже, попри наявність серйозного теоретичного підґрунтя, існує гостра потреба у проведенні системного аналізу рівня знань студентів, що дозволить усунути прогалини між науковими здобутками істориків спорту та рівнем їх засвоєння безпосередньо в освітньому середовищі [5, 6].

Мета дослідження – полягає в об'єктивному оцінюванні теоретичної підготовки студентів щодо еволюції футболу та пошуку ефективних шляхів популяризації його історичної спадщини в освітньому середовищі.

Результати дослідження. Емпіричну базу дослідження склали 40 здобувачів вищої освіти (зокрема і ті хто відвідують секцію футболу) Поліського національного університету

Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс наукових методів:

- соціологічне опитування (анкетування) респондентів на констатувальному та контрольному етапах дослідження;
- теоретичний аналіз та узагальнення архівних матеріалів, історичних джерел та фахової науково-методичної літератури;
- методи математичної статистики для верифікації отриманих даних та оцінки достовірності результатів.

Для збору первинних даних використано інструментарій Google Forms, що дозволило провести дистанційне опитування за допомогою авторської анкети, яка містила 10 цільових запитань. Навчальний процес в експериментальній групі базувався на впровадженні інноваційних технологій: мультимедійних презентацій, інтерактивних історичних екскурсів, методу «мозкового штурму» з використанням аудіовізуального контенту та форматів віртуальних експедицій (табл. 1).

Таблиця 1

Дані опитування до та після експерименту

Параметри	За результатами вхідного контролю	За підсумками контрольного етапу (дистанційний формат)
Частка студентів, які дали правильні відповіді	18 %	90 %
К-ть здобувачів, котрі назвали видатних особистостей	12 із 40	33 із 40
Динаміка зацікавленості	Не визначалось	Майже половина опитаних

історичною спадщиною у футзалі		(43%) виявили стійку зацікавленість у подальшому детальному вивченні
Форми роботи	Під час занять за стандартною методикою	Проведення додаткового теоретичного модуля та застосування інтерактивної технології мозковий штурм у дистанційному форматі (платформа Google Meet)
Об'єктивовані результати самостійної роботи	Не зафіксовані	Презентації про розвиток футзалу в світі

Впровадження інтерактивного інструментарію (візуалізація, інтерактивні дискусії) забезпечило кращу когнітивну продуктивність здобувачів. Важливим результатом стало формування у студентів цілісного світогляду, де історія спорту інтегрована в контекст національної ідентичності

Висновки. Дослідження підтвердило, що ретроспективний аналіз становлення футзалу є потужним інструментом формування соціокультурної та професійної ідентичності майбутніх фахівців. Інтеграція історичного компонента у структуру підготовки забезпечує розширення когнітивного кругозору здобувачів та сприяє аксіологічному ставленню до вітчизняної спортивної спадщини. Емпірично доведено, що застосування інтерактивного інструментарію оптимізує процес засвоєння складних історико-теоретичних відомостей.

Список літературних джерел

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Вихляєв Ю. М. Управління навчальним процесом з фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 1. С. 22–26.
3. Грибан Г.П., Бахур Д.В., Пилипчук П.Б. Підвищення рухової активності учнів середнього віку засобами футболу. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 58–61. <https://eprints.zu.edu.ua/46165/1/1.pdf>
4. Грибан Г.П., Бойчук Т.О. Удосконалення технічних дій учнів у шкільній секції з футзалу. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 58–65. <https://eprints.zu.edu.ua/46165/1/1.pdf>
5. Костюкевич В. І. Теорія і методика викладання обраного виду спорту (футбол) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2007. 326 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ БРЕЙКІНГУ

Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Сучасна школа ставить перед дітьми молодшого шкільного віку складні завдання: інтенсивне освоєння навчального матеріалу, адаптація до нових соціальних ролей. Такі умови призводять до зростання психоемоційного навантаження, що може спричинити стан тривожності, емоційного виснаження, труднощі самооцінки та зниження мотивації до навчання. Вітчизняні психологи підкреслюють, що емоційні процеси відіграють ключову роль у розвитку особистості школяра, а їх адекватне формування є необхідною умовою якісного психічного і соціального розвитку дитини [1, с. 92].

Ряд зарубіжних досліджень у галузі творчих і рухових практик свідчать про позитивний вплив рухової діяльності, зокрема танцю та терапії рухом, на емоційний стан дітей: підвищення позитивних емоцій, зниження рівня негативного афекту, покращення самоусвідомлення і здатності до саморегуляції емоцій. Так, у роботах Zhang досліджено можливості танцювально-рухової терапії для підвищення здатності до регуляції емоцій та покращення психологічного благополуччя дітей, що демонструє зниження тривожності і посилення позитивних переживань [9, с. 15]. Інші дослідження підкреслюють, що взаємодія руху, музики та творчого самовираження сприяє розвитку соціальних навичок і емоційного інтелекту [10, с. 5].

Позакласна діяльність, зокрема через нетрадиційні рухові практики, відкриває додаткові можливості для емоційного розвантаження школярів у сприятливому, творчому середовищі, що не пов'язане безпосередньо з оцінюванням знань і змаганнями. Така діяльність має потенціал для корекції емоційних станів, зниження рівня стресу, підвищення впевненості в собі та розвитку міжособистісних навичок. У цьому контексті брейкінг – як форма сучасної танцювальної і рухової активності – виступає перспективним засобом психолого-педагогічного впливу на молодших школярів [4, с. 17]. Він поєднує елементи музики, ритму, творчого самовираження та фізичної активності, що може позитивно впливати на емоційний стан дитини, сприяти адаптації до соціального середовища та налагодженню саморегуляції емоційних переживань [6, с. 31].

Попри згаданий потенціал, психолого-педагогічні аспекти використання брейкінгу для емоційного розвантаження дітей молодшого шкільного віку залишаються недостатньо дослідженими. У науковій літературі бракує системних даних про механізми впливу цієї форми рухової діяльності на емоційну сферу школярів, а також методичних рекомендацій для педагогів і

практичних психологів щодо її інтеграції у позаурочну роботу. Отже, дослідження психолого-педагогічних аспектів емоційного розвантаження молодших школярів засобами брейкінгу є актуальним з огляду на сучасні вимоги до збереження психічного здоров'я молодших школярів, потребу в ефективних педагогічних інструментах підтримки емоційного стану та відсутність достатньої наукової бази щодо впливу сучасних танцювальних практик на емоційний розвиток дітей.

Аналіз літературних джерел. Проблема емоційного розвантаження дітей молодшого шкільного віку займає важливе місце у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях, оскільки саме на цьому етапі розвитку формуються основи емоційної сфери, ставлення до навчання та соціальної взаємодії. Навчальна діяльність молодших школярів супроводжується значними емоційними навантаженнями, пов'язаними з адаптацією до шкільного середовища, новими вимогами, необхідністю дотримання правил і постійною взаємодією з однолітками та дорослими. У зв'язку з цим актуалізується потреба в організації таких форм діяльності, які б сприяли зниженню емоційного напруження та підтримці позитивного психоемоційного стану учнів [2, с. 18]. У наукових джерелах наголошується, що позаурочна діяльність має значний виховний і розвивальний потенціал, оскільки створює більш гнучкі та емоційно комфортні умови для перебування дитини в освітньому середовищі. Саме в позаурочній діяльності діти мають можливість вільніше проявляти себе, обирати види активності відповідно до власних інтересів і потреб, що позитивно впливає на емоційний стан та сприяє формуванню позитивного ставлення до школи загалом [1, с. 45]. Відсутність жорсткого контролю та оцінювання дозволяє знизити напруження, яке часто виникає під час навчальних занять. Дослідження, присвячені емоційним станам молодших школярів, свідчать про наявність тісного зв'язку між тривожністю та навчальною діяльністю. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на увагу, працездатність і загальну активність дітей, що може призводити до зниження навчальних результатів і формування негативного ставлення до навчання [2, с. 18]. Це підкреслює необхідність впровадження в освітній процес таких форм роботи, які б виконували не лише навчальну, а й емоційно підтримувальну функцію.

Особливе місце у системі позаурочної діяльності посідають різні види рухової активності, які поєднують фізичне навантаження з емоційним залученням. У наукових працях зазначається, що сучасні танцювальні напрями є привабливими для дітей, викликають позитивні емоції та сприяють формуванню стійкого інтересу до рухової діяльності [8, с. 47]. Такі заняття дозволяють дітям зняти накопичене напруження, відволіктися від навчальних труднощів і відчути задоволення від руху та музики. Окремі дослідження присвячені можливостям використання брейкінгу в освітньому процесі. Зазначається, що брейкінг як форма рухової активності має виражений емоційний компонент, оскільки поєднує ритмічні рухи, музику та елементи творчого самовираження [3, с. 45]. Це створює сприятливі умови для

емоційного розвантаження дітей, формування позитивного настрою та підвищення мотивації до участі в заняттях. Крім того, залучення до сучасних і популярних видів діяльності сприяє підвищенню інтересу дітей до фізичної культури загалом [6, с. 31]. У наукових джерелах також підкреслюється соціальний аспект занять брейкінгом. Брейкінг сформувався як форма спільної діяльності, що ґрунтується на взаємодії, співпраці та підтримці з боку групи. Така особливість сприяє формуванню у дітей почуття приналежності до колективу, розвитку впевненості в собі та позитивного емоційного досвіду спілкування [4, с. 17; 7, с. 34]. Для молодших школярів це має особливе значення, оскільки емоційна підтримка з боку однолітків і дорослих є важливим чинником психологічного благополуччя.

Результати міжнародних досліджень підтверджують доцільність використання танцювально-рухових форм діяльності для підтримки психоемоційного стану. Заняття, що поєднують рух, музику та емоційне самовираження, сприяють зниженню рівня напруження, покращенню емоційної рівноваги та загального психологічного самопочуття [9, с. 15]. Узагальнення результатів численних досліджень також засвідчує позитивний вплив таких занять на психічне здоров'я та емоційний комфорт [10, с. 4].

Таким чином, аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що позаурочна діяльність є ефективним середовищем для реалізації завдань емоційного розвантаження молодших школярів, а використання брейкінгу як сучасного виду рухової активності має значний педагогічний потенціал. Водночас наявні дослідження переважно зосереджені на фізичному, мотиваційному або соціальному аспектах брейкінгу, тоді як його цілеспрямоване використання саме з метою емоційного розвантаження дітей молодшого шкільного віку потребує подальшого наукового обґрунтування.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та проаналізувати психолого-педагогічні аспекти емоційного розвантаження дітей молодшого шкільного віку у позаурочній діяльності засобами брейкінгу.

Результати досліджень. У ході аналізу наукових джерел і узагальнення теоретичних положень встановлено, що емоційний стан дітей молодшого шкільного віку є чутливим до умов організації освітнього середовища та характеру діяльності, у якій вони беруть участь. З'ясовано, що навчальне навантаження, обмежені можливості для рухової активності та високий рівень вимог можуть спричиняти емоційне напруження, яке проявляється у підвищеній тривожності, зниженні інтересу до навчання та труднощах у соціальній взаємодії. Водночас підтверджено, що створення емоційно сприятливого середовища у позаурочній діяльності позитивно впливає на психоемоційний стан молодших школярів [2, с. 18]. У результаті дослідження встановлено, що позаурочна діяльність розглядається як ефективний простір для емоційного розвантаження, оскільки вона забезпечує більшу свободу вибору, знижує напруження, пов'язане з оцінюванням, та сприяє вільному самовираженню дітей. Такі умови дозволяють молодшим школярам проявляти

ініціативу, активність і творчість, що позитивно відображається на їхньому емоційному стані та загальному психологічному комфорті [1, с. 45].

Аналіз наукових праць, присвячених сучасним видам рухової активності, засвідчив, що поєднання руху, музики та емоційної залученості створює сприятливі умови для зниження психоемоційного напруження. Визначено, що заняття, які мають виражений емоційний і творчий характер, сприяють формуванню позитивного настрою, підвищенню мотивації до активної діяльності та покращенню самопочуття дітей. Це підтверджує доцільність використання танцювально-рухових форм діяльності у роботі з молодшими школярами.

Результати узагальнення вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчать, що брейкінг має значний потенціал як засіб емоційного розвантаження у позаурочній діяльності. Заняття брейкінгом характеризуються емоційною насиченістю, різноманітністю рухів і можливістю творчого самовираження, що сприяє зниженню рівня емоційної напруги та формуванню позитивних емоційних переживань. Встановлено, що регулярна участь у таких заняттях може сприяти покращенню емоційного фону та загального психологічного стану дітей [10, с. 5].

У процесі дослідження також визначено, що важливим чинником емоційного розвантаження є соціальний аспект занять брейкінгом. Спільна діяльність, взаємодія з однолітками та підтримка з боку групи створюють відчуття приналежності й емоційної безпеки, що є особливо значущим для дітей молодшого шкільного віку. Такі умови сприяють розвитку впевненості в собі, позитивного ставлення до колективу та зниженню емоційної напруженості у міжособистісному спілкуванні [7, с. 34].

Отримані результати дозволяють стверджувати, що використання брейкінгу у позаурочній діяльності може розглядатися як ефективний психолого-педагогічний засіб емоційного розвантаження молодших школярів. Поєднання рухової активності, музичного супроводу та творчого компонента забезпечує позитивний емоційний вплив і створює умови для гармонійного розвитку дитини. Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність упровадження брейкінгу у систему позаурочної діяльності як засобу підтримки емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку та окреслюють перспективи подальших наукових досліджень у цьому напрямі.

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що емоційне благополуччя дітей молодшого шкільного віку є важливою умовою їх успішної адаптації до навчальної діяльності, повноцінного особистісного розвитку та формування позитивного ставлення до школи. Аналіз наукових джерел підтвердив, що підвищене навчальне навантаження, обмеження рухової активності та соціальні вимоги можуть спричиняти емоційне напруження, яке потребує цілеспрямованого педагогічного впливу. Доведено, що позаурочна діяльність створює сприятливі умови для емоційного розвантаження молодших школярів завдяки більш вільному характеру організації, зниженню ролі оцінювання та можливості творчого самовираження. Саме в межах позаурочної

діяльності педагог має змогу реалізувати засоби, спрямовані на підтримку позитивного емоційного стану дітей і формування психологічного комфорту.

Узагальнення результатів досліджень свідчить, що брейкінг як сучасний вид рухової та творчої активності має значний психолого-педагогічний потенціал. Поєднання рухів, музичного супроводу та елементів самовираження сприяє зниженню емоційної напруги, формуванню позитивного настрою та підвищенню інтересу дітей до активної діяльності. Заняття брейкінгом створюють умови для вільного прояву емоцій і сприяють гармонізації психоемоційного стану молодших школярів. Встановлено, що важливу роль у процесі емоційного розвантаження відіграє соціальний аспект занять брейкінгом. Спільна діяльність, взаємодія з однолітками та підтримка з боку групи сприяють розвитку впевненості в собі, формуванню почуття приналежності та позитивного досвіду спілкування, що є особливо значущим у молодшому шкільному віці.

Отже, використання брейкінгу у позаурочній діяльності може розглядатися як ефективний засіб психолого-педагогічної підтримки емоційного стану дітей молодшого шкільного віку. Отримані висновки підтверджують доцільність упровадження брейкінгу в практику позаурочної роботи закладів загальної середньої освіти та окреслюють перспективи подальших досліджень, спрямованих на експериментальну перевірку його впливу на емоційний розвиток і психоемоційне благополуччя учнів.

Список літературних джерел

1. Бібік Н.М. Соціалізація молодших школярів у взаємозв'язку урочної та позаурочної діяльності : метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2020. 176 с.
2. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Збірник наукових праць. Психологічні науки. 2020. Вип. 2(103). С. 18–24.
3. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Чайка Ю. Ю., Саранча М. П., Кондратюк А. Ю. Брейкінг як засіб підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. № 5(155). С. 45–50.
4. Грибан Г. П., Кондратюк А. Ю., Лайчук А. М. Історія розвитку брейкінгу. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи : зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 2023. С. 17–21.
5. Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. Аналіз розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу як виду спорту. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конференції. Житомир, 2023. С. 84–88.
6. Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. Брейкінг у системі фізичного виховання школярів. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи : зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конференції (Житомир, 18 березня 2024 року). Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 31–35.
7. Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. Роль спільноти у формуванні здорового способу життя молоді через танець брейкінг. Спортивна наука – 2024: зб. наук. пр. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. 24 травня 2024 року, Житомир / гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Вид. центр ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 34–38.

8. Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. Перспективи впровадження брейкінгу в освітні програми: порівняння з іншими видами фізичної активності. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві : зб. наук. праць VI Всеукраїнської наук.-практичної конференції. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2024. С. 47–51.

9. Zhang Y., Liu X., Chen Y. The role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: a literature review. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356421>

10. Koch S. C., Riege R., Tisborn K. Effects of dance movement therapy on mental health: a meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*. 2019. Vol. 63. P. 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.03.002>

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ІНФЛЮЕНСЕРІВ НА ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕННЯ ПРО ІДЕАЛЬНЕ ТІЛО

Котлова А.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження: у сучасному світі вплив на формування уявлення про ідеальне тіло серед молоді залишається критичним через стрімку популярність платформ, де пропагують ідеалізовані образи. Дослідження вказують на негативні ефекти ідеалізованого контенту, зокрема серед дівчат. Водночас, деякі інфлюенсери сприяють позитивним змінам, заохочуючи самоприйняття та відмову від шкідливих стандартів. У контексті нашої країни, з легким доступом до соціальних мереж, це дослідження є ключовим для запобігання психологічним розладам.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових джерел засвідчує значний вплив соціальних мереж на формування самооцінки та образу тіла молоді. Зокрема, І. Дубровик підкреслює роль нових медіа у процесі самоідентифікації особистості, де соціальні мережі виступають простором формування уявлень про зовнішність і соціальні норми [1]. Зарубіжні дослідження також підтверджують цей вплив: за даними В. Guimaraes, ідеалізований контент може спричинити зниження самооцінки та розвиток психологічних проблем [2]. У роботі Bindal та ін. встановлено зв'язок між активністю в соціальних мережах і незадоволеністю власним тілом серед підлітків і молодих жінок [3]. Водночас G. Goldfield та ін. доводить, що обмеження часу використання соціальних мереж сприяє покращенню сприйняття власного тіла [4–9]. Отже, наукові дослідження підтверджують як негативний, так і потенційно позитивний вплив соціальних мереж на молодь, що залежить від характеру споживаного контенту.

Мета дослідження: вивчити як впливає на молодь ідеалізовані стандарти, їх вплив на самооцінку.

Результати досліджень. У теперішніх реаліях життя кожна сучасна людина використовує соціальні мережі такі як Instagram, TikTok і подібні, що означає що кожен піддався впливу цих платформ. Кожен хоч раз у житті чув слово «інфлюенсер». Але що ж це за людина? Інфлюенсер це людина, яка

ведучи соціальні мережі, не тільки публікує фото та відео, але і має владу на вплив щодо формування громадської думки. Інфлюенсер має авторитет що спонукає на певні дії та думки, що вважається і плюсом, і мінусом.

Кожна ніша має своїх інфлюенсерів, зараз ми розглянемо «лідерів думок» в сфері харчування та спорту. Підлітки є найбільш вразливими особами, у яких тільки починають формуватись характер та тіло, тому важливо вміти фільтрувати інформацію серед такої великої кількості. Через порівняння, ця група страждає від «нереальної» картинки, що спотворює реальність. Більшість знаменитих інфлюенсерів задають нові стандарти зовнішнього вигляду та характеру, що молодь прагне наслідувати.

Поширення правильного харчування, що є основою здорового тіла діє доволі позитивно, особливо якщо публікації мають яскраву кольорову гаму та приємний зовнішній вигляд. Більшості подобається «живий» контент, тому для кращого сприйняття інфлюенсерам потрібно показувати що вони їдять протягом дня або їхні рекомендації та рецепти. В таких повідомле має бути і словесна насиченість, щоб це зачепило увагу серед величезної кількості даних. Дописи, які показують «ідеальну» картинку зовнішнього вигляду тіла доволі негативно впливає на формування позитивної думки щодо себе, бо не всі люди можуть мати ідентичний вигляд. Такий вид взаємодії з підписниками має небезпечений характер, до прикладу, інфлюенсери розробляють курси щоб досягнути таких самих результатів. Ніби все чудово, але здебільшого на таких курсах є надмірна увага до жорсткого обмеження серед їжі, що може призводити до харчових розладів. Також деякі блогери можуть редагувати світлини або робити операції по зміні зовнішності, але цього не казати своїм підписникам. Ідеальні картинки не завжди означають здорове тіло. Публікації, які мають більш нейтральний характер не так занижує самооцінку людей, оскільки це не дає подумати про надмірні порівняння, а навпаки, підвищує зацікавленість спостерігачів.

На щастя, зараз набираються обертів блогери, які показують справжню картинку без ідеальних ракурсів, редагування дописів. Це дуже позитивно впливає на самосприйняття людини. Поширюючи своє справжнє тіло, вони заохочують своїх спостерігачів прийняти свою природну зовнішність та відкинути у голові нереалістичні стандарти краси. Прославляючи різноманітність тіл, вони підвищують обізнаність про шкоду культури дієт, що надає своїй аудиторії можливість відмовитися від шкідливих програм схуднення та допомогти відчувати гармонію з тілом.

Висновки. Оскільки ми не можемо повністю відмовитися від соціальних мереж ми маємо навчитися зменшити кількість такого контенту або знайти блогерів, які показують справжніх себе. Кожна людина по різному сприймає інформацію, тому треба розуміти це та адаптуватися до цього сучасного способу самовираження.

Список літературних джерел

1. Дубровик І. Вплив нових медіа на вікову самоідентифікацію людини [Електронний ресурс]. 2024. URL : <https://surl.li/tpgqtr>

2. Guimaraes B. The Influence of Influencers: The Impact of Social Media on Mental Health and Body Image [Electronic resource]. Medium. Mode of access. URL : <https://surl.li/qqwrli>
3. Bindal Makwana Yaeun Lee Susannah Parki, Leland Farmer. Selfie-Esteem: The Relationship Between Body Dissatisfaction and Social Media in Adolescent and Young Women. In-Mind. 2018. № 35. URL : <https://surl.li/wvbeez>
4. Goldfield G. Reducing social media use significantly improves body image in teens, young adults [Electronic resource]. American Psychological Association. URL : <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/02/social-media-body-image>
5. How Influencers Affect Body Image. Montgomery County, PA [Electronic resource]. Reclaim Therapy. URL : <https://www.sarahherstichlcsw.com/blog/how-influencers-affect-body-image#:~:text=Through%20educational%20content,%20they%20raise,acceptance%20and%20mental%20well-being>
6. Impact of body-positive social media content on body image perception. Journal of Eating Disorders [Electronic resource]. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40337-025-01286-y>
7. The Influence That Social Media Has on Body Image – The Aesthetic Skin Clinic [Electronic resource]. The Aesthetic Skin Clinic. URL : <https://www.askinclinic.co.uk/2024/09/11/the-influence-that-social-media-has-on-body-image/>
8. What is an Influencer? – Social Media Influencers Defined [Updated 2025] [Electronic resource]. Influencer Marketing Hub. Mode of access: URL : <https://influencermarketinghub.com/what-is-an-influencer/>
9. What is a Social Media Influencer? Full Definition 2025 Kingfluencers [Electronic resource]. Top Influencer Marketing Agentur der Schweiz Kingfluencers. URL : <https://www.kingfluencers.com/en/blog/social-media-influencer-definition-2025>

ПОКАЗНИКИ ІГРОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЯК КРИТЕРІЙ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ

Кравченко І. С.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Сучасний футбол у науковій літературі описують як дуже складний командний вид спорту з високими вимогами до всіх компонентів підготовленості гравців. В. Костюкевич та співавтори підкреслюють, що футбол є «не лише найпопулярнішим видом спорту, а й одним із найскладніших командних видів, де змагальна діяльність потребує високого рівня технічної, тактичної, фізичної й психічної підготовленості» [04, с. 749]. Подібну думку висловлює Т. Модрич з колегами, наголошуючи, що футбол є складним командним видом спорту зі змінною динамікою і багатоструктурними рухами, а успіх команди безпосередньо залежить від дій усіх 11 гравців [5, с. 1]. За таких умов тренувальний процес не може будуватися лише на інтуїції тренера: потрібне планування, яке спирається на об'єктивні показники ігрової діяльності.

Паралельно зростає роль системного контролю змагальної діяльності. В. Костюкевич та співавтори зазначають, що методика контролю й аналізу ігрової діяльності в командних видах спорту стає важливим напрямом наукових досліджень [0, с. 750]. На перший план виходять інтегральні підходи до

оцінювання тактики та техніко-тактичних дій. Українські дослідження Г. Лісенчука, В. Тищенко, В. Мулика, П. Перепелиці доповнюють цей загальноєвропейський контекст акцентом на багаторічній системі підготовки й відбору футболістів, де техніко-тактичні показники змагальної діяльності прямо пов'язуються з рішеннями щодо складу команди та змісту тренувань [0; 3]. Тому вивчення показників ігрової ефективності не лише як описових характеристик, а саме як критеріїв оптимізації тренувального процесу є на сьогодні актуальним завданням теорії й методики футболу.

Аналіз літературних джерел. Г. Лісенчук та В. Тищенко обґрунтовують, що ефективний відбір і підготовка футболістів мають спиратися на комплексну оцінку спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості, побудовану на аналізі змагальної діяльності й модельних характеристиках для гравців різних амплуа [0, с. 177]. Автори підкреслюють, що визначені модельні показники можуть слугувати критеріями відбору у склад команди і є складовою загальної системи контролю спеціальної підготовленості футболістів високої кваліфікації [0, с. 181].

В. Костюкевич та співавтори у своїй праці пропонують методику інтегральної оцінки тактики національних збірних на матеріалі матчів чемпіонату Європи 2024 року [4]. Система з десяти коефіцієнтів, що відображають дії команди у фазах відбору та володіння м'ячем, підсумовується в інтегральний показник IAtg, який інтерпретується за десятибальною шкалою і дозволяє цілеспрямовано аналізувати прояв тактичних компонентів гри [4, с. 755]. У такий спосіб показники ігрової ефективності розглядаються як єдиний тактичний індекс, придатний для порівняння команд і корекції тактичної підготовки.

Дослідження Т. Модрича та співавторів присвячене взаємозв'язку бігової діяльності (running performance, RP) та показників ігрової діяльності (game performance indicators, GPI), розрахованих за індексом InStat [0]. Автори показують, що для окремих амплуа (зокрема центральних захисників) обсяг бігової роботи й кількість високої інтенсивних прискорень суттєво пов'язані з індексом ігрової ефективності, тому ці параметри слід враховувати під час планування кондиційної підготовки [0, с. 9].

У статті В. Мулика та П. Перепелиці показники ігрової діяльності використовуються як критерій оцінки результативності тренувальних програм у шкільному футболі [1, 03]. Експериментальні методики командних і групових техніко-тактичних взаємодій перевіряються за змінами структури техніко-тактичних дій (удари, передачі, єдиноборства, обведення) в офіційних матчах, у висновку чого обидві програми здатні істотно впливати на показники ігрової діяльності [3, с. 48]. Таким чином, сучасні роботи узгоджено трактують показники ігрової ефективності як інструмент відбору, оцінювання тактики, позиційно-специфічного планування навантажень і верифікації тренувальних методик.

Мета дослідження. На основі узагальнення сучасних наукових підходів з'ясувати, як показники ігрової ефективності (кількісні та якісні характеристики

техніко-тактичних дій, інтегральні тактичні коефіцієнти, комплексні індекси ігрової діяльності) використовуються як критерії оптимізації тренувального процесу футболістів різних вікових і кваліфікаційних груп.

Результати досліджень. Узагальнення змісту чотирьох праць показує, що показники ігрової ефективності виконують функцію критеріїв оптимізації тренувального процесу на кількох рівнях: індивідуальному, командно-тактичному та позиційно-специфічному.

У дослідженні, присвяченому комплексній оцінці спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовленості, центральним є зв'язок змагальної діяльності із системою управління навчально-тренувальним процесом у спорті вищих досягнень. Поглиблене вивчення основних особливостей змагальної діяльності футболістів у поєднанні з методичними підходами в організації контролю техніко-тактичної підготовленості покликане допомогти в реалізації даного напрямку підготовки [20, с. 177]. Модельні характеристики, побудовані на основі аналізу змагальних дій, розглядаються як критерії відбору: орієнтація на них дає змогу «на першому етапі формування складу команди оцінити індивідуальні можливості кожного спортсмена», а на наступних – оптимально формувати лінії команди [02, с. 181]. Отже, показники ігрової ефективності тут виступають безпосереднім інструментом прийняття рішень щодо складу і структури підготовки.

Запропонована інтегральна методика оцінювання тактики національних збірних демонструє використання показників ігрової ефективності на рівні команди в цілому. Система з десяти коефіцієнтів, що описують дії у фазах відбору та володіння м'ячем, підсумовується в інтегральний показник IAtg і оцінюється за десятибальною шкалою, що дає змогу кількісно порівнювати тактичні моделі різних збірних, виявляти сильні й слабкі ланки в організації гри та орієнтувати тренувальний процес на корекцію саме тих тактичних компонентів, які виявляються недостатньо ефективними [4].

Інший підхід ґрунтується на поєднанні показників ігрової ефективності з біговими характеристиками, причому для кожного амплуа цей зв'язок має свою специфіку. Для центральних захисників, наприклад, встановлено, що дистанція, подолана в зоні бігу, та кількість високої інтенсивних прискорень є важливими чинниками, пов'язаними з індексом InStat; підкреслюється, що більша кількість таких прискорень безпосередньо впливає на реальну ігрову результативність на цій позиції [0, с. 9]. У такій логіці поєднання GPI й RP формує набір вимог до кондиційної підготовки гравців залежно від їхньої ролі на полі, а тренувальний процес має будуватися як позиційно-специфічний, а не «усереднений» для всієї команди.

Ще один напрям зосереджений на показниках ігрової ефективності використовуються як критерій оцінки та корекції програми занять. Порівняння структури техніко-тактичних дій у контрольних та експериментальних групах (удари, передачі різних типів, єдиноборства, обведення тощо) дає змогу зафіксувати зміни, зумовлені тривалим застосуванням запропонованих методик

[3, с. 48]. Саме динаміка цих показників служить головним аргументом на користь доцільності чи недоцільності певних тренувальних рішень.

Спільним для всіх розглянутих досліджень є те, що показники ігрової ефективності забезпечують системний зворотний зв'язок «гра – аналіз – тренування». В одному випадку цей зв'язок реалізується через модельні характеристики та критерії відбору, в іншому – через інтегральний тактичний індекс і десятибальну шкалу, позиційно-специфічні співвідношення RP і GPI чи зміну структури техніко-тактичних дій у матчах. В усіх ситуаціях ігрові показники виступають основою для корекції й оптимізації тренувального процесу.

Висновки. Систематизація сучасних досліджень показує, що показники ігрової ефективності є ключовою ланкою між реальною структурою змагальної діяльності та організацією тренувального процесу футболістів. У проаналізованих працях вони виконують функції критеріїв відбору й формування складу, інтегральної оцінки тактики, позиційно-специфічного планування кондиційної підготовки та перевірки результативності тренувальних методик.

Отже, показники ігрової ефективності доцільно розглядати як цілісну систему критеріїв, за допомогою яких здійснюються оцінка, корекція й оптимізація тренувального процесу на всіх рівнях підготовки, забезпечуючи науково обґрунтований зворотний зв'язок між грою та тренуванням і підвищення результативності виступів у умовах зростаючої конкуренції.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Мухін В.І. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Спортивна наука – 2021: зб. наук. праць VI Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 21–24.
2. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. 2019. Вип. 8 (27). С. 175–183.
3. Мулик В. В., Перепелиця П. Є. Підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів середнього шкільного віку за рахунок експериментальних методик. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 44–49.
4. Kostiukevych V., Shynkaruk O., Borysova O., Voronova V., Vozniuk T., Doroshenko E., Sushko R., Kulchyt'ska I. The Integral Assessment of Playing Tactics in National Football Teams. *Physical Education Theory and Methodology*. 2014. № 24 (5). P. 749–757. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.5.10>.
5. Modrić T., Versic S., Sekulic D., Liposek S. Analysis of the Association between Running Performance and Game Performance Indicators in Professional Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16. No. 20. 4032. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16204032>.

АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ У СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Крук М. З., Курилло Т. В.

Державний університет «Житомирська політехніка»

Актуальність теми дослідження. Через триваючу широкомасштабну збройну агресію російської федерації на нашу державу суттєво змінилося соціальне замовлення щодо процесу фізичного виховання громадян України. У сучасному українському суспільстві питання відновлення, реабілітації та соціалізації осіб з інвалідністю, засобами фізичної культури, набуває особливої актуальності.

За даними різних організацій, як міжнародних, так всеукраїнських, кількість українців із порушеннями опорно-рухового апарату, ампутаціями кінцівок, неврологічними відхиленнями та іншими обмеженнями функціонального стану, невпинно зростає. У зв'язку із цим виникає потреба у пошуку ефективних засобів фізичної реабілітації, що сприятимуть якомога швидшому відновленню організму або ж компенсації його порушених функцій.

Одним із таких засобів має стати адаптивне плавання. Варто вказати, що незважаючи на достатню кількість різних наукових досліджень у цьому напрямку, питанню впровадження адаптивного плавання у систему реабілітації варто приділити особливу увагу.

Аналіз літературних джерел. Питанню адаптивної фізичної культури, з використанням плавальних рухів у реабілітації осіб з інвалідністю та оздоровчому плаванню, загалом, приділяли свою увагу багато вітчизняних науковців, зокрема Л. Шульга (2008), Ю. Бріскін і О. Сидорко (2017), Ю. Шкретій (2020) та ін. У їх наукових працях наголошується на особливостях впливу водного середовища на організм людини, доводиться ефективність фізичних вправ у воді для відновлення рухових функцій та профілактики різних захворювань.

Мета дослідження. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо оздоровчого і соціального впливу занять плаванням як засобу фізичної реабілітації осіб з інвалідністю та розглянути значення адаптивного плавання на можливості відновлення рухових функцій та покращення їх фізичного стану.

Результати досліджень. Перш за все, слід відзначити, що адаптивний спорт, як визначає його Закон України «Про фізичну культуру і спорт», це – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, що спрямовується на залучення осіб з інвалідністю до занять фізичною культурою з метою сприяння відновленню їх організму для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, соціально-трудової адаптації та інтеграції в суспільство, сприяння їх фізичній та психологічній реабілітації, а також, забезпечення можливості ведення ними самостійного способу життя та їх залученню до діяльності місцевої спільноти [3].

Зазначимо, що не варто плутати адаптивний спорт зі спортом осіб з інвалідністю, оскільки останній трактується цим же Законом, як напрямок спорту, що пов'язаний із організацією та проведенням спортивних змагань з різних видів спорту осіб з інвалідністю та підготовкою спортсменів до цих змагань.

Адаптивне ж плавання, це одна із форм рухової активності людини у воді, а це може бути як плавальний басейн, так і відкрита водойма, спеціально адаптована для осіб з інвалідністю або тимчасовими порушеннями певних функцій організму.

Відомо, що водне середовище активізує кровообіг, суттєво покращує роботу респіраторної системи, сприяє розвитку м'язової сили та витривалості. [1, с. 4]. Окрім того, заняття плаванням сприяють підвищенню рівня стресостійкості, позитивно впливаючи на загальний психоемоційний стан людини та формують позитивну мотивацію до фізичної активності.

Тому не дивно, що одним із засобів покращення функціонального стану організму людини є, саме, адаптивне плавання, яке гармонійно поєднує елементи фізичної культури, лікувальної фізкультури (ЛФК) та спортивної діяльності. Специфіка плавання полягає у тому, що це саме той вид людської діяльності у якому розвиваються абсолютно всі групи м'язів, навіть мімічні.

Вода є унікальним середовищем, чимось середнім між повітрям і твердими тілами. Під час плавання усі рухи виконуються у незвичному для людини безопорному, горизонтальному положенні тіла. Щоб рухатися у воді, плавець повинен вміти розслабляти м'язи і дозволити воді підтримувати його тіло, що має природну плавучість. Перш за все, у плаванні треба навчитися взаємодії з водою, оскільки плавання є тривимірним видом спорту. До довжини і ширини додається ще й такий чинник, як глибина, і саме вона робить його неповторним, дозволяючи людині виконувати такі рухи, які вона невзмі виконати у звичних для себе природних умовах [2, 4, с. 4].

Тому, не дивно, що ці особливості водного середовища створюють сприятливі умови для виконання людьми з різними формами порушень здоров'я фізичних вправ. Під час занять у воді зменшується навантаження на хребет і весь опорно-руховий апарат, покращується координація рухів, що сприяє загальному оздоровленню організму людини.

У порівнянні з іншими засобами фізичного виховання, оздоровчий вплив плавання, через свої фізичні, термічні, хімічні та механічні властивості, полягає у всеохоплюючому, різнобічному впливі води на організм людини. Основною перевагою занять у воді, у порівнянні із традиційними видами фізичних вправ, є, саме, її фізичні властивості, такі як плавучість, гідростатичний тиск, опір, що створює вода, а також, її температурний режим [1, с. 9].

Відомо, що маса тіла людини у воді зменшується. Це дозволяє виконувати плавальні рухи із суттєво меншим навантаженням на хребет і суглоби, що особливо важливо для осіб з інвалідністю, які мають порушеннями опорно-рухового апарату, ампутацію кінцівок або інших травм. Вода,

створюючи опір, сприяє тренуванню м'язів, розвитку витривалості та сили у природних умовах, а також, сприяє вдосконаленню координаційних здібностей.

Також, на всю кардіореспіраторну систему позитивно впливає гідростатичний тиск води. Покращення кровообігу, сприяє активізації венозного відтоку та нормалізації роботи серцево-судинної системи. А оскільки, дихання людини, у воді, потребує більш активної роботи дихальних м'язів, то логічним є твердження, що у водному середовищі, покращується розвиток всієї дихальної системи і підвищення такого показника стану апарату зовнішнього дихання як життєва ємність легень (ЖЕЛ), зокрема.

Адаптивне плавання, на думку науковців є одним із найбільш ефективних засобів фізичної реабілітації осіб з інвалідністю, відхилення яких викликано порушеннями опорно-рухового апарату, наслідками травм, різними неврологічними захворюваннями та іншими функціональними обмеженнями.

Важливим чинником адаптивного плавання є і його психоемоційний вплив, так як тренування, що проводяться у воді, створюють позитивний емоційний ефект, сприяють підвищенню впевненості у власних силах та зменшенню рівня тривожності. Для багатьох осіб з інвалідністю саме плавання стає не лише важливим засобом реабілітації, але й, іноді, основним чинником їх соціалізації.

Крім реабілітаційного значення, адаптивне плавання може слугувати і основою для подальшої спортивної діяльності, оскільки спорт осіб з інвалідністю, а саме, паралімпійський та дефлімпійський спорт створює значні можливості людей у досягненні високих результатів у плаванні.

Організація занять адаптивним плаванням обов'язково має враховувати індивідуальність кожної конкретної людини, її характер, рівень фізичної і плавальної готовності, рівень функціональних порушень, використання спеціальних методик навчання плаванню учасника реабілітаційного процесу, а також, рекомендації медиків.

Зазвичай особи з інвалідністю класифікуються за певними категоріями у залежності від порушень, зокрема, слуху, зору, опорно-рухового апарату, ампутацій кінцівок, інтелекту, роботи внутрішніх органів. Для їх реабілітації заняття спортом, і, зокрема, плаванням, передбачає відновлення фізичних і психічних функцій організму, адаптацію до активної діяльності у місцевій спільноті.

Варто зазначити, що заняття оздоровчим плаванням осіб з інвалідністю направлено, у першу чергу, на навчання життєвонеобхідних навичок з рекреаційною та оздоровчою спрямованістю, а також на відбір і підготовку перспективних плавців для виступів на змаганнях серед різних категорій.

Окрім загальних завдань фізичного виховання, адаптивне плавання вирішує і деякі спеціальні, корекційні завдання, зокрема, компенсацію основної вади та корекцію вторинних порушень здоров'я, що зумовлено основним захворюванням. Тому для занять плаванням необхідно враховувати, як первинні вади, так і вторинні супутні порушення, а, також, особливості

психічних та особистих якостей, рівень фізичного розвитку осіб з інвалідністю та їх фізичної підготовленості [5, с. 182].

Висновки. Отже, підсумовуючи все вище написане, стверджуємо, що адаптивне плавання має велике значення для фізичної реабілітації осіб з інвалідністю, оскільки використання фізичних вправ у водному середовищі сприяє покращенню як функціонального, так і психоемоційного стану організму, вдосконаленню фізичних якостей і, як наслідок, підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Варто, також, зазначити, що, на нашу думку, регулярні заняття адаптивним плаванням формують мотивацію до активного способу життя осіб з інвалідністю та створюють передумови до соціальної інтеграції, сприяючи підвищенню якості їх життя.

Список літературних джерел

1. Бріскін Ю. та ін. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів. ЛДУФК. 2017. 200 с.
2. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч. метод. поіб. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 157 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]: URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/comp20251002>
4. Крук М.З., Крук А.З. Навчання спортивним способам плавання : навч.-метод. посіб. Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2015. 68 с.
5. Шульга Л.М. Оздоровче плавання : навч. посіб. Київ: Олімпійська література. 2008. 232 с.

МОДЕЛЮВАННЯ ТАКТИЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ «ЗАСЛІН» У БАСКЕТБОЛІ ЯК НЕЛІНІЙНОЇ ДИНАМІЧНОЇ СИСТЕМИ

Кульман С. М.

Поліський національний університет

Актуальність теми. Тактичні взаємодії в командних видах спорту є складними динамічними процесами, що потребують кількісного аналізу для оптимізації тренувальних методик та розробки стратегій [1, 2]. Баскетбол, що характеризується високою швидкістю прийняття рішень і постійним протиборством двох сторін, слугує ідеальним середовищем для застосування методів математичного моделювання [3, 4]. Елемент «заслін» (screen/pick) є одним з ключових тактичних прийомів, ефективність якого залежить від множини параметрів: техніки виконання, реакції захисника, своєчасності дій нападника [5]. Існуючі підходи до аналізу спортивних взаємодій часто мають описовий або статистичний характер, не розкриваючи причинно-наслідкових зв'язків у динаміці [6, 7]. Використання апарату нелінійних динамічних систем дозволяє формалізувати процес, виявити критичні параметри та запропонувати кількісні рекомендації для підвищення ефективності [8, 9]. Окрім спортивної

науки, такі моделі знаходять застосування в теорії управління, соціальних науках та аналізі конфліктів, де потрібно кількісно оцінити результати стратегічної взаємодії [10]. Дане дослідження актуальне для подальшого розвитку крос-дисциплінарних методів моделювання складних систем з обмеженими ресурсами та конфліктуючими цілями.

Аналіз літературних джерел. У сфері моделювання спортивних взаємодій можна виділити кілька основних підходів:

- статистико-емпіричні моделі, що базуються на аналізі великих даних (наприклад, траєкторій гравців, результатів атак).

- дискретні ймовірнісні моделі (ланцюги маркова, мережеві графи), що використовуються для аналізу сценаріїв розвитку подій.

- агентні моделі, що імітують поведінку автономних гравців на основі заданих правил

- динамічні системи, що описують еволюцію стану системи в часі за допомогою диференціальних рівнянь.

Мета дослідження: Розробка та аналіз математичної моделі тактичного елементу «заслін» у баскетболі як детермінованої нелінійної динамічної системи з визначенням умов максимізації переваги нападника.

Завдання:

1. Формалізувати взаємодію трьох агентів (блокуючий, захисник, нападник) у вигляді системи звичайних диференціальних рівнянь (ОДР).

2. Отримати аналітичне рішення системи та вивести умову успішності засліну

3. Провести параметричний аналіз, визначивши діапазони коефіцієнтів, що забезпечують перевагу нападника.

4. Побудувати фазові портрети системи для візуалізації динаміки.

5. Запропонувати практичні рекомендації для тренерів та гравців та розглянути можливості застосування моделі в інших сферах.

Результати досліджень. Модель будується на наступних припущеннях:

- Взаємодія відбувається на обмеженому часовому інтервалі $t \in [0, T]$.

- Сумарний «ресурс впливу» постійний: $A(t) + B(t) + C(t) = 1$ (закон збереження).

- Коефіцієнти k_1, k_2, k_3 постійні протягом одного епізоду.

- Система ОДР:

$$dA/dt = - (k_1 + k_2)A$$

$$dB/dt = k_1A - k_3B$$

$$dC/dt = k_2A + k_3B$$

де:

$A(t)$ – ефективність засліну (ступінь «закриття» захисника);

$B(t)$ – активність захисника з протидії;

$C(t)$ – ступінь свободи (перевага) нападника;

k_1 – швидкість переходу ефективності засліну в активний опір захисника;

k_2 – швидкість прямого перетворення ефективності засліну на перевагу нападника (якість засліну);

k_3 – швидкість використання нападаючим активності захисника (контрдія). Початкові умови: $A(0)=1$, $B(0)=0$, $C(0)=0$.

Цільова умова: $C(t) > B(t)$ у момент часу t (момент завершення взаємодії).

1. Аналітичне рішення:

$$A(t) = \exp(-(k_1+k_2)t);$$

$$B(t) = k_1/(k_3 - k_1 - k_2) [\exp(-(k_1+k_2)t) - \exp(-k_3 t)] \text{ (при } k_3 \neq k_1+k_2);$$

$$C(t) = 1 - A(t) - B(t)$$

2. Чисельні результати для трьох варіантів:

- Варіант 1 ($k_1=1$, $k_2=2$, $k_3=1$):

$$C(1) \approx 0.79, B(1) \approx 0.16, A(1) \approx 0.05.$$

Перевага нападника максимальна. Фазова траєкторія швидко зміщується у бік C .

- Варіант 2 ($k_1=0.5$, $k_2=1$, $k_3=2$):

$$C(1) \approx 0.69, B(1) \approx 0.09, A(1) \approx 0.22.$$

Нападаючий має явну перевагу, захисник практично нейтралізований.

- Варіант 3 ($k_1=1$, $k_2=1$, $k_3=3$):

$$C(1) \approx 0.78, B(1) \approx 0.09, A(1) \approx 0.14.$$

Високий k_3 компенсує середню якість засліну.

Обговорення:

Ключовим параметром є k_2 – швидкість прямого створення переваги. Його збільшення є найефективнішим.

Параметр k_3 (майстерність нападаючого) може компенсувати недостатнє k_2 . Параметр k_1 (реакція захисника) повинен мінімізуватися атакуючою стороною. Фазові портрети показують, що успішні траєкторії характеризуються швидким переходом від високого A до високого C з мінімальним піком B .

Валідація.

- Внутрішня валідність: Перевірка збереження $A+B+C=1$ в аналітичному рішенні та при чисельному інтегруванні.

- Якісна перевірка: Відповідність динаміки моделі експертним уявленням тренерів.

- Якщо заслін поганий (k_2 мало), нападаючий не отримує свободи.

- Якщо захисник передбачає заслін (k_1 велике), ефективність знижується.

- Кількісна валідація (потенційна): Сопоставлення з відеоаналізом реальних ігор.

- Оцінка часу звільнення нападаючого.

- Порівняння успішності заслонів при різних параметрах (наприклад, дистанція, кут).

- Чутливість: Аналіз показав, що результат найбільш чутливий до k_2 і k_3 , що відповідає тактичним очікуванням.

Висновки:

1. Розроблено математичну модель засліну у баскетболі, що адекватно відображає динаміку взаємодії трьох агентів.

2. Успішність засліну визначається співвідношенням параметрів k_2 (якість засліну) та k_3 (майстерність нападаючого).

3. Аналітичне рішення дозволяє прогнозувати результат та оптимізувати параметри на тренуваннях.

Рекомендації для баскетболу:

- Тренерам: приділяти особливу увагу техніці постановки засліну (збільшення k_2).

- Нападникам: тренувати швидкість та своєчасність старту (збільшення k_3).

- Команді: мінімізувати передбачуваність засліну (зниження k_1 для захисника).

Застосування в інших галузях конфлікту інтересів:

1. Військова справа: Модель описує відволікаючий маневр (А), сили противника (В) та основну ударну групу (С). Рекомендації: підвищувати k_2 (реалістичність маневру) та k_3 (швидкість реакції ударної групи).

2. Економіка (конкурентна боротьба): А – маркетинговий хід, В – реакція конкурента, С – захоплення частки ринку. Збільшення k_2 (ефективність реклами) та k_3 (оперативність виведення продукту) критично.

3. Політологія/інформаційні війни: А – інформаційний зброс, В – контрпропаганда опонента, С – вплив на громадську думку. Високий k_2 (правдоподібність) та k_3 (швидкість поширення) визначають успіх.

4. Кібербезпека: А – хибна вразливість (honeypot), В – дії зловмисника, С – можливість його ідентифікації. Параметри k_1 та k_3 дозволяють оптимізувати систему заманювання.

Список літературних джерел

1. McGarry T., Anderson D. I., Wallace S. A., Hughes M. D., Franks I. M. Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 2002. № 20(10). P. 771-781.

2. Passos P., Davids K., Araújo D., Paz, N., Minguéns, J., Mendes, J. Networks as a novel tool for studying team ball sports as complex social systems. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2011. № 14(2). P. 170-176.

3. Bourbousson J., Sève C., McGarry T. Space-time coordination dynamics in basketball: Part 1. Intra- and inter-couplings among player dyads. *Journal of Sports Sciences*, 2010. № 28(3). P. 339-347.

4. Araújo D., Davids K. Team synergies in sport: theory and measures. *Frontiers in Psychology*. 2016. № 7. P. 1449.

5. Merton R. K. The Matthew effect in science. *Science*, 1968. № 159 (3810). P. 56-63.

6. Gabel A., Redner, S. Random walk picture of basketball scoring. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 2012. № 8(1).

7. Skinner B. The price of anarchy in basketball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 2010. № 6(1).

8. Strogatz S. H. *Nonlinear dynamics and chaos: with applications to physics, biology, chemistry, and engineering*. CRC press. 2018.

9. Nowak M. A. *Evolutionary dynamics: exploring the equations of life*. Harvard university press. 2006.

10. Axelrod R., Hamilton W. D. The evolution of cooperation. *Science*, 1981. № 211(4489). P. 1390-1396.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ВІЙНИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Левандович А. В. Погасій Л. І.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна військова агресія Російської Федерації проти України, що розпочалася у 2022 році, спричинила глибоку кризу в усіх сферах життєдіяльності держави, зокрема в системі виховання та фізичної культури і спорту. Ці сфери, які традиційно розглядаються як фундамент для формування стійкої, здорової та патріотичної нації, зіткнулися з безпрецедентними руйнуваннями, логістичними перешкодами та масовою психоемоційною травматизацією учасників освітнього процесу.

Актуальність даного дослідження полягає у необхідності не лише фіксації завданих збитків, а й у терміновій розробці та впровадженні адаптованих, стійких та травмоінформованих стратегій у сфері виховання та спорту [1]. Війна перетворила освітнє та спортивне середовище на важливі платформи для формування національної стійкості та психологічної реабілітації населення.

Воєнний стан суттєво вплинув на функціонування системи освіти та виховання в Україні. Насамперед зміни відбулися в організації освітнього процесу, який у багатьох регіонах був переведений на дистанційну або змішану форму навчання. Це стало необхідним заходом для забезпечення безпеки учнів та педагогічних працівників в умовах постійної загрози обстрілів та повітряних тривог.

Однією з найбільш серйозних проблем є руйнування освітньої інфраструктури. Значна кількість навчальних закладів зазнала пошкоджень або була повністю зруйнована внаслідок бойових дій. Це призвело до тимчасового припинення роботи окремих освітніх установ та необхідності організації навчання в укриттях або онлайн-середовищі.

Крім матеріальних втрат, воєнний стан має значний вплив на психологічний стан учнів, студентів та педагогів. Діти та молодь часто переживають стрес, тривожність, страх та інші емоційні труднощі, пов'язані з війною, що негативно позначається на їхній навчальній мотивації та соціальній активності. У зв'язку з цим важливою складовою освітнього процесу стає психологічна підтримка та створення безпечного освітнього середовища.

Разом з тим війна сприяла активному розвитку цифрових технологій у сфері освіти. Використання онлайн-платформ, електронних освітніх ресурсів та дистанційних інструментів навчання дозволяє забезпечувати безперервність освітнього процесу навіть у складних умовах воєнного часу.

Таким чином, воєнний стан створює серйозні виклики для системи виховання та освіти, але водночас стимулює пошук нових підходів до

організації навчального процесу, підвищення ролі психологічної підтримки та впровадження сучасних освітніх технологій.

Аналіз літературних джерел. Проблеми психоемоційної травматизації дітей та молоді в умовах війни активно досліджуються сучасними науковцями. У наукових працях українських дослідників значна увага приділяється впровадженню травмоінформованого підходу в освітньому процесі, психологічним наслідкам військових дій для дітей та підлітків, а також питанням психосоціальної підтримки в умовах кризових ситуацій [1, 3, 6]. Важливими джерелами інформації є також аналітичні звіти та рекомендації державних установ, зокрема Міністерства охорони здоров'я України, які аналізують вплив війни на систему освіти та пропонують практичні шляхи підтримки учнів і педагогів [2, 4, 5].

Метою дослідження є аналіз основних проблем, які виникли у сфері виховання та спорту в умовах воєнного стану, а також визначення можливих шляхів їх вирішення на основі сучасних наукових досліджень та статистичних даних.

Результати досліджень. Система виховання в Україні зазнала значних змін унаслідок війни. Однією з найбільш гострих проблем є руйнування освітньої інфраструктури. За офіційними даними, внаслідок бойових дій було пошкоджено або зруйновано понад 3,5 тисячі навчальних закладів різних рівнів освіти, з яких близько 350 знищено повністю [2]. Ще однією серйозною проблемою є психоемоційний стан дітей та молоді. Багато учнів пережили обстріли, вимушене переселення або втрату близьких людей, що негативно вплинуло на їхній психологічний стан. У сучасних умовах спорт набуває нового значення, виконуючи не лише виховну, але й реабілітаційну функцію. Одним із важливих напрямів є розвиток адаптивного спорту для військовослужбовців та ветеранів, які отримали поранення під час бойових дій. Фізична активність сприяє фізичному відновленню та психологічній реабілітації [7].

Важливим напрямом є також відновлення спортивної інфраструктури з урахуванням принципів безбар'єрності та інклюзивності [9]. Крім того, значну роль відіграє цифровізація освітнього та тренувального процесу, що дозволяє проводити заняття навіть у складних умовах воєнного часу.

Висновки. Отже, сучасні умови війни створюють значні виклики для системи виховання та спорту в Україні. Серед основних проблем можна виділити руйнування освітньої та спортивної інфраструктури, психоемоційні травми дітей та молоді, а також складнощі організації освітнього процесу.

Водночас у цих умовах відкриваються нові можливості для розвитку системи виховання та спорту. Особливого значення набувають психологічна підтримка учнів, впровадження травмоінформованих педагогічних підходів, розвиток адаптивного спорту та відновлення інфраструктури з урахуванням принципів інклюзивності.

Список літературних джерел

1. Васильченко О. В., Петренко І. С. Травмоінформований підхід в освітньому середовищі: виклики та можливості в умовах воєнного стану. Педагогічні науки: теорія і практика. 2023. № 1 (54). С. 15–20.
2. Інформаційно-аналітичний звіт CEDOS. Війна та освіта. Як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи. 2023. URL: <https://surl.li/frxfge>
3. Литовченко Г. О. Психологічні наслідки військових дій для дітей та підлітків: діагностика та корекція. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 12 (3). С. 88–95.
4. Міністерство охорони здоров'я України. Рекомендації з психологічної підтримки учнів в умовах війни. Київ, 2024. URL: <https://moz.gov.ua/uk/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi>
5. Ройз С. Психологічна допомога дітям під час війни: добірка практичних інструментів і порад. Нова українська школа. 2024. URL: <https://surl.li/ajtghc>
6. Скрипник А. І. Психосоціальна підтримка та розвиток емоційної регуляції в умовах кризи. Український психологічний журнал. 2023. № 2 (40). С. 112–118.
7. Міністерство молоді та спорту України. План відновлення та розвитку спортивної інфраструктури України на період до 2032 року. Київ, 2023. С. 42–45. URL: <https://recovery.gov.ua/>
8. Національний олімпійський комітет України. Звіт про вплив воєнних дій на підготовку спортсменів високого класу. 2023.
9. Концепція безбар'єрності в українському спорті. Аналітичні матеріали Офісу Президента України. 2022. URL: <https://bf.in.ua/>

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТЗАЛОМ

Логвиненко С. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Актуальність оцінки координаційних здібностей школярів у процесі занять фізичною культурою та спортом зумовлена низкою факторів які визначають стан сучасної системи фізичного виховання. В першу чергу це сенситивність віку по-друге це трансформація програм де сучасна школа застосовує варіативні модулі серед яких спортивні ігри займають ключову роль, по-третє зниження загального рівня рухової активності школярів привело до погіршення постави осанки школяра та його просторового орієнтування що потребує нових інструментів для вчасної корекції. Крім того високий рівень координації є фундаментом для оволодіння складною технікою в подальшому у будь-якому виді спорту а також це запобігає травматизму в побуті.

Проаналізувавши літературні джерела з проблематики оцінювання рівня координації школярів на уроках фізичної культури та в позакласних заняттях можна зробити висновок, що для здійснення контролю координаційних здібностей школярів з науковою складовою програма тестування має бути

набагато ширшою і займати більше часу та необхідного обладнання а також відповідного кадрового забезпечення. Це зумовлено тим що під час наукових досліджень метою є вивчення закономірностей і особливостей рівня розвитку різних видів координаційних та психомоторних показників із врахуванням багатьох чинників, серед яких стать, вік вид рухової активності тощо. Також вивчається причинно-наслідкові зв'язки, залежності показників координаційних якостей з іншими параметрами, такими як показники індивідуального типологічні рухові морфофункціональні технічної підготовленості тощо. Таким чином деталізація в процесі оцінки координаційних здібностей школярів дозволяє виявити значення окремих показників у структурі єдиного цілого, обумовленість цих показників генетичними або середовище ними чинниками, їх внесок у досягнення загального рівня результативності а також зміну цих показників під впливом тренувань [2, 3, 6].

Проблема критеріїв та методів оцінювання координаційних здібностей вже була предметом спеціальних досліджень [4], однак вона не розглядалась із залученням переважно дітей шкільного віку які систематично не займались спортом. Тому дослідження школярів різного віку які систематично займаються футзалом у науковому дослідницькому полі розглядається вперше

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових джерел свідчить про важливість комплексного підходу до розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей учнівської молоді. Так, у роботах Р. Бойчука та Т. Захаркевич підкреслюється значення педагогічного контролю як ефективного інструменту оцінювання рівня координаційної підготовленості юних спортсменів [1]. Л. Волков обґрунтовує теоретико-методичні засади розвитку фізичних якостей у дитячому та юнацькому віці, акцентуючи увагу на вікових особливостях тренувального процесу [2]. Т. Круцевич розглядає оцінювання як важливий чинник підвищення мотивації до занять фізичною культурою [3], тоді як Т. Скалій пропонує сучасні підходи до діагностики координаційних здібностей школярів [4]. У дослідженнях М. Філіппова висвітлено психофізіологічні основи функціональних станів організму, що є важливими для розуміння адаптаційних процесів під час фізичних навантажень [5]. Водночас Б. Шиян та О. Вацеба обґрунтовують методологічні підходи до проведення науково-педагогічних досліджень у сфері фізичного виховання і спорту [6]. Отже, наукові праці підтверджують значущість поєднання педагогічного контролю, мотиваційних чинників та психофізіологічних особливостей у процесі фізичного виховання учнів.

Мета дослідження. Метою є на основі наукових доробок розробити комплексну систему критеріїв оцінювання координаційних здібностей школярів із врахування специфіки систематичних занять футзалом.

Результати досліджень. Під критеріями розуміють основні ознаки завдяки яким можна оцінити координаційні якості [5]. Під час вибору критеріїв оцінювання координаційних якостей керуються сучасними уявленнями фізіології та психології активності біомеханіки рухових вправ кібернетики саме

ті аспекти які розкривають особливості поведінки складних систем включаючи систему управління рухами об'єкта дослідження.

Критерії оцінювання координаційних здібностей школярів варто розділити на три ключові групи:

1. Кількість не критерії, який являють собою класичні показники які найлегше піддаються математичній статистиці, це зокрема точність виконання швидкість перебудови рухової дії стабільність.

2. Якісні критерії – це параметри які часто оцінюються експертним шляхом зокрема за п'ятибальною шкалою і є важливим для характеристики технічності. Це зокрема здатність узгоджувати рухи різних частин тіла плавність та ритмічність, економічність, як здатність виконання вправи з мінімальними енерговитратами.

3. Специфічні критерії до яких може відноситись статистична та динамічна рівновага, просторова орієнтація, реакція на рухомий об'єкт.

Р. І. Бойчук у своїй роботі виділяє наступні критерії оцінювання координаційних якостей: кмітливість раціональність бистрота та правильність які мають відповідну якісні та кількісні характеристики. До основних якісних критеріїв оцінювання координаційних якостей він відносить: адекватність, своєчасність, доцільність та ініціативність. До кількісних критеріїв включає точність швидкість економічність та стабільність. Він наголошує, що саме ці критерії оцінювання є узагальнюючими поняттями які слід конкретизувати і вивчати стосовно конкретних видів рухової активності [1].

Однак на наш погляд проблема оцінювання координаційних здібностей полягає у наступних суперечностях. Оскільки координація є багатограним явищем яка включає в себе такі якості як рівновага, ритм, реакції, орієнтування, більшість шкільних тестів зокрема човниковий біг оцінюють лише швидкісно-силовий компонент в той час ігноруючи інші аспекти. Багато критеріїв оцінювання є якісними що ускладнює об'єктивний математичний аналіз у науковому полі. Більшість валідних наукових методик вимагають спеціального обладнання, які є застарілим або взагалі відсутнім у звичайних школах, що створює розрив між наукою та практикою. І останнє полягає у складності диференціації коли важко відокремити власне координаційні прояви від рівня розвитку сили чи швидкості дитини.

Для футболу критерії оцінювання координаційної підготовленості школярів мають відображати специфіку даного виду спорту, зокрема обмежений простір високу динаміку та постійну зміну ігрових ситуацій. Таким чином на відміну від загальної координації у футболі ми оцінюємо спеціальну координацію. Враховуючи вищенаведене нами узагальнено наступні групи критеріїв які найбільш оптимально та ефективно зможуть оцінити рівень координаційних здібностей у футболі.

1. Фундаментальний критерій для футболу де важлива точність прикладання зусиль до м'яча полягає в здатності до диференціювання параметрів руху. І тут критерієм виступає точність передачі м'яча на різні відстані та точність ударів по цілі.

2. Здатність до орієнтування в просторі – це вміння бачити геометрію поля та позицію партнерів/суперників. Критерієм тут виступає швидкість прийняття рішення при зміні ігрової локації.

3. Спритність як здатність до перебудови рухових дій – це золотий стандарт для футзалу. Час виконання технічного комплексу при зміні умов зокрема зміни напрямку руху за звуковим або зоровим сигналом виступає головним критерієм до оцінки.

4. Враховуючи що футзал вимагає стійкості під час виконання ударів та фінтів і часто це відбувається на одній опорній нозі статистична та динамічна рівновага відіграє в цьому ключову роль. Стільки стіла під час виконання технічних елементів та після них виступає важливим критерієм координаційної якості.

5. У футзалі вміння підлаштовувати свій біг під темп гри та рух м'яча характеризується здатністю до ритмізації. Критерієм цьому виступає стабільність ритму ведення м'яча при зміні швидкості бігу.

Висновки. Координаційні здібності є фундаментальним компонентом рухової активності в шкільному віці, проте існуюча система оцінювання у школах є застарілою оскільки вона переважно фокусується на швидкісно-силових показниках ігноруючи багатогранність координаційних якостей. Встановлено що для школярів які систематично займаються футзалом пріоритетною є спеціальна координація. Критерії її оцінювання повинні базуватися на здатності до диференціювання параметрів руху, орієнтування в обмеженому просторі та здатності до миттєвої перебудови рухових дій в умовах високої динаміки гри.

Список літературних джерел

1. Бойчук Р., Захаркевич Т. До питання педагогічного контролю координаційних здібностей юних волейболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. № 3(2). С. 41-44.

2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література. 2002. 295 с.

3. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Фізичне виховання в школі. 1999. №1. С. 47-50.

4. Скалій Т. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7–17 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 4. С. 170-200.

5. Філіппов М.М. Психофізіологія функціональних станів: навч. посібник. Київ : Персонал, 2012. 240 с.

6. Шиян Б., Вацеба О. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Богдан. 2008. 276 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ 14–16 РОКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ

Мазяр В. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Забезпечення гармонійного розвитку фізичних якостей учнів 14–16 років засобами флорболу є актуальною проблемою дослідження освітнього процесу з фізичної культури, пов'язаної з проєктом Нової української школи. Такий підхід посилює зацікавлення юнаків у вирішенні поставлених завдань, які в свою чергу потребують удосконалення технічної підготовки з флорболу що досягається особистісно зорієнтованим підходом до навчання.

Аналіз літературних джерел. Флорбол – це рухлива гра, в якій яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор характерні активні творчі рухові дії, мотивовані її сюжетом. Основними позитивними перевагами флорболу перед іншими видами спорту є: безпечність, цілорічність, невибагливість до місць занять та інвентарю, простота правил гри, можливість під час гри виконувати велику кількість замінів гравців, можливість використовувати в іграх змішані за статтю команди – «мікст», це видовищна, динамічна, стрімка та надзвичайно захоплююча гра, яка розвиває швидкість, спритність, витривалість та практично не має протипоказань, тому вона має зайняти своє місце у фізичному вихованні учнів [4, с. 109].

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 не мають стимулів для її покращення [5, с. 123–124]. Відповідно, що від рухової активності залежить рівень розвитку фізичних якостей в учнів.

Основою розвитку рухових якостей є використання здатності організму до накопичувальної пристосованості до навантажень, в процесі якої під впливом регулярних тренувань виникає точне пристосування до характеру та сили цих навантажень і, як наслідок, підвищення функціональних можливостей організму в цьому конкретному напрямку. Це так званий ефект накопичувальної адаптації, що виникає за умов повторювання з достатньою частотою навантажень оптимальної величини [1, с. 6].

Виконання вправ потребує певного виявлення сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та координації [5]. Вдосконаленням

фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності займалися Г. П. Грибан з співавт. [2]; О. А. Івчук вивчав особливості розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку в настільному тенісі [3]; К. В. Мирончук та Г. П. Грибан Г.П розглядали розвиток фізичних якостей в учнів 10–11 класів загальної середньої освіти в сучасних фітнес-технологіях [6]; О. Р. Нагорний та Г. П. Грибан досліджували розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку в кросфіті [6] та інші.

Аналіз літературних джерел показав, що розвиток фізичних якостей в флорболі юнаків 14–16 років вивчений недостатньо, тому що цей вид рухової активності в українських школах упроваджується в освітній процес лише із введенням проєкту Нова українська школа.

Мета дослідження – розкрити шляхи розвитку фізичних якостей в учнів 14–16 років засобами флорболу на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. Основою розвитку фізичних якостей є здатність організму до накопичувальної адаптації до фізичних навантажень, під час якої під впливом регулярних занять флорболом виникає точне пристосування до характеру певних навантажень, які підвищують функціональні можливості організму юнаків до даного виду рухової активності. Під час занять флорболом фізичні навантаження направлені на розвиток окремих компонентів фізичного потенціалу учнів. Тому нами рекомендується дотримуватися під час тренування такої інтенсивності навантаження, а саме: вправи на розвиток швидкості виконувати з ЧСС 150–160 за 1 хв; при розвитку координації – ЧСС 140 за 1 хв, швидкісно-силових якостей – 170–190, загальної витривалості – 130–140 за 1 хв, відповідно.

Розвиток швидкості у юнаків 14–16 років характеризується активною перебудовою організму, що створює сприятливі умови для оволодіння вправами з флорболу. До 15–16 років юнаки досягають максимальних показників швидкості цілісних рухів, що дозволяє досягти високої технічної майстерності у флорболі. У віці 14–16 років спостерігається найбільш помітне зростання швидкісно-силових можливостей, що дозволяє виконувати різкі старту та прискорення на майданчику під час гри. Розвиток швидкості також позитивно впливає на вдосконаленням технічних прийомів (дриблінг, передачі) у динаміці. Для досягнення високих результатів у флорболі в тренувальному процесі необхідно включати: інтервальні прискорення (короткі відрізки 5–15 м) з максимальною інтенсивністю для розвитку вибухової швидкості; вправи на зміну напрямку руху за сигналом, що імітує ігрові ситуації; виконання технічних елементів (ведення м'яча, обводка) на високій швидкості; виконання координаційних вправ (подолання бар'єрів) тощо.

Розвиток координації у флорболі у юнаків 14–16 років є критичним, оскільки в цьому віці завершується формування нейром'язових зв'язків. У цей період важливо поєднувати загальну координацію з технічними навичками володіння ключкою. Для цього використовуються акробатичні вправи (перекиди, стрибки з розворотом на 180° та 360°); вправи зі зміною напрямку руху (біг змійкою, човниковий біг з імітацією рухів у флорболі та раптові

зупинки за сигналом вчителя); вправи на розвиток координації (швидкі кроки, стрибки та перехресні рухи на драбині у поєднанні з дриблінгом м'яча ключкою, одночасні тренування ніг та рук); сенсорне тренування (вправи на балансувальних подушках, виконання технічних елементів із заплющеними очима); використання рухливих ігор з флорбольним обладнанням; постійна зміна умов виконання вправ (швидкість, напрямок, вага м'яча) запобігає звиканню та стимулює мозок створювати нові нейронні зв'язки.

Розвиток витривалості у юнаків 14–16 років у флорболі потребує поєднання загальної фізичної підготовки та специфічних ігрових навантажень. У цьому віці організм активно розвивається, тому важливо дотримуватися балансу між інтенсивністю та відновленням. Для досягнення найкращого результату рекомендуються такі тренування: інтервальні – чергування періодів максимальної інтенсивності (1–2 хв біг) з відпочинком (1–2 хв ходьба); циклічні вправи (безперервний біг у рівномірному темпі або змінний біг); спеціальні ігрові вправи (ведення м'яча, передачі у високому темпі протягом 3–5 хв); силові вправи на витривалість (зміцнення ніг та корпусу – присідання, випади, стрибки на скакалці, планка). Вправи на витривалість виконують наприкінці основної частини заняття, після вправ на розвиток швидкості та техніки.

Висновки. Впровадження флорболу на уроках фізичної культури є важливим кроком до модернізації освітньо-виховного процесу та підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості учнів. Заняття флорболом мотивують учнів до активних занять фізичними вправами, спортивного вдосконалення та дотримання здорового способу життя.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Розвиток фізичних якостей в освітньому процесі здобувачів закладів вищої освіти: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Поліський національний університет», 2025. 44 с. URL : <https://eprints.zu.edu.ua/45610/>
2. Грибан Г., Гресь М. Пантус О., Цуд І., Косенко Н. Вдосконалення фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 31 (187). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2025. С. 343–348. <https://doi.org/10.58407/visnik.253156>
3. Івчук О.А., Грибан Г.П. Особливості розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку засобами настільного тенісу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2025. Вип. 6 (193). С. 57–60. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).11)
4. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Перспективи впровадження варіативного модулю «Флорбол» до навчальної програми з фізичної культури для юнаків 14–16 років. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Випуск 5. № (178) 24. С. 108–111. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).22)
5. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол». Науковий часопис Українського

державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 5К (191). С. 122–126. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к\(191\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к(191).26)

6. Мирончук К.В., Грибан Г.П. Розвиток фізичних якостей в учнів 10–11 класів загальної середньої освіти засобами сучасних фітнес-технологій. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 6 (193). С. 83–86. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).17)

7. Нагорний О. Р., Грибан Г. П. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 6 (193). С. 86–90. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).18)

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Марковська В. С. Бойко О. Г.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Сучасні умови навчання у закладах вищої освіти характеризуються значним інтелектуальним навантаженням, низьким рівнем рухової активності та високим рівнем стресу серед студентів. Такий спосіб життя негативно впливає на стан здоров'я молоді, спричиняючи розвиток гіподинамії, зниження фізичної працездатності та погіршення психоемоційного стану [3, 5].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження здоров'язбережувальних технологій у систему фізичного виховання студентів. Вони спрямовані не лише на підвищення рівня фізичної підготовленості, а й на формування свідомого ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя.

Аналіз літературних джерел. Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді широко висвітлюється у наукових дослідженнях. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» підкреслює необхідність створення умов для гармонійного фізичного розвитку молоді та зміцнення її здоров'я [5].

Науковці зазначають, що використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму, зниженню рівня захворюваності та покращенню якості життя студентів [2]. Дослідження також доводять ефективність комплексного підходу, що включає рухову активність, раціональний режим дня, психоемоційну стабілізацію та формування мотивації до здорового способу життя [1].

Дослідження також доводять ефективність комплексного підходу, що включає рухову активність, раціональний режим дня та харчування, психоемоційну стабілізацію та формування мотивації до здорового способу життя [4].

Мета дослідження. Обґрунтувати значення та ефективність впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Результати досліджень. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні передбачають комплекс заходів, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я студентів. Вони включають організацію оптимальної рухової активності, використання сучасних методик фізичних вправ, індивідуалізацію навантажень та створення сприятливого психоемоційного середовища [1, 2].

Одним із ключових напрямів є впровадження індивідуального підходу до студентів. Врахування рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та особистих потреб дозволяє підвищити ефективність занять і запобігти перевантаженню організму [2]. Важливу роль відіграє також використання різноманітних форм рухової активності: фітнес-програм, аеробіки, йоги, рухливих ігор та інших сучасних видів фізичної діяльності. Такий підхід сприяє підвищенню зацікавленості студентів та формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами [3]. Здоров'язбережувальні технології включають і психоемоційний компонент. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню загальної працездатності студентів [1, 3].

Крім того, важливим аспектом є формування у студентів знань про здоровий спосіб життя. Освітній компонент фізичного виховання має включати інформацію про правильне харчування, режим дня, профілактику захворювань та значення фізичної активності для здоров'я [2]. Практика показує, що впровадження здоров'язбережувальних технологій сприяє підвищенню рівня фізичної активності студентів, покращенню їхнього фізичного стану та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я [2, 3].

Висновки. Отже, результати дослідження свідчать, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичне виховання студентів є необхідною умовою формування здорової, фізично активної та соціально адаптованої особистості. Комплексний підхід до організації фізичного виховання, що включає фізичні, психологічні та освітні компоненти, забезпечує підвищення ефективності навчального процесу та сприяє зміцненню здоров'я студентської молоді. Таким чином, використання здоров'язбережувальних технологій дозволяє не лише покращити фізичний стан студентів, а й сформувати у них стійку мотивацію до ведення здорового способу життя.

Список літературних джерел

1. Бальсевич В. К. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні молоді. Харків : Основа, 2019. 256 с.

2. Грибан Г.П., Пилипчук П.Б., Гринчук О.М. Роль сучасних здоров'язбережувальних технологій в формуванні особистості вчителя фізичної культури. Матеріали VII Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць, Ч.1. За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. С. 77–79. <https://eprints.zu.edu.ua/45604/>

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2018. 392 с.

4. Паришкура Ю. В., Підлужняк О. І., Магула О. С., Гаврилова Н. М., Гетьман Л. М. Аспекти навчання консультуванню з харчування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Олімпійський та паралімпійський спорт. Вип. 2, 2024. С. 46–50.

5. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII // Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. Ст. 80. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 01.03.2026).

ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мельничук В. Р., Яценко О. В.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Сучасне студентське життя вимагає обробки величезних масивів інформації, тривалого сидіння за комп'ютерами та постійної розумової напруги. Такий спосіб життя неминуче призводить до нестачі руху – гіподинамії. Для молодих людей це означає не лише погіршення фізичної форми, а й швидку втомлюваність, порушення сну та зниження здатності концентруватися на навчанні [1, 4].

Звичайні заняття з фізичного виховання, які часто зводяться до простого здавання нормативів, не завжди цікаві студентам. Молодь часто виконує їх примусово, лише заради оцінки. Тому сьогодні вкрай важливо знайти такі підходи до фізичного виховання, які б викликали щирий інтерес і бажання рухатися. Футбол у цьому контексті є одним із найкращих інструментів. Це доступна, емоційна та масова гра, яка здатна не просто покращити здоров'я, а й сформувати у студента звичку до активного способу життя [1–2, 4].

Аналіз літературних джерел. Державна політика у сфері спорту, закріплена в Законі України «Про фізичну культуру і спорт», наголошує на важливості розвитку масового спорту серед молоді як основи здоров'я нації [1]. Наукове обґрунтування користі футболу активно досліджується провідними європейськими вченими. Зокрема, професори П. Краструп та Й. Бангсбо провели серію масштабних експериментів. Вони довели, що регулярна гра у футбол на невеликих майданчиках (у форматі 5x5 або 7x7) дає значно кращий оздоровчий ефект для нетренованих людей, ніж звичайний біг чи фітнес [5]. Також дослідження групи вчених під керівництвом П. Ойя підтверджують, що ігрові види спорту мають найвищий показник утримання інтересу – люди рідше кидають такі тренування порівняно з індивідуальними заняттями [6].

Мета дослідження. Обґрунтувати ефективність використання футболу як засобу підвищення рухової активності, покращення фізичного та психоемоційного стану і формування фізичної культури студентів у системі фізичного виховання закладів вищої освіти.

Результати досліджень. Формування фізичної культури особистості передбачає не лише розвиток фізичних якостей, а й усвідомлення необхідності систематичної рухової активності як важливої складової здорового способу життя. Аналіз процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти свідчить, що впровадження ігрових видів спорту, зокрема футболу, сприяє підвищенню рівня рухової активності студентів, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та розвитку соціальних і психологічних якостей.

Передусім футбол забезпечує комплексний вплив на організм. Під час гри студенти виконують різноманітні рухові дії: прискорення, ривки, зміну напрямку руху, зупинки та стрибки. Такий варіативний характер навантаження створює ефективний тренувальний ефект для серцево-судинної та дихальної систем. Дослідження зарубіжних учених свідчать, що під час гри у міні-футбол більшу частину часу пульс гравців перебуває у зоні високої інтенсивності, що сприяє підвищенню витривалості, покращенню обміну речовин і зміцненню серцевого м'язу. Для студентської молоді, чия навчальна діяльність пов'язана з тривалим перебуванням у сидячому положенні та високим рівнем розумового навантаження, така рухова активність є ефективним засобом профілактики гіподинамії та серцево-судинних захворювань [1, 4].

Не менш важливим є психологічний аспект занять футболом. Навчання у закладах вищої освіти супроводжується значним психоемоційним навантаженням, пов'язаним із підготовкою до занять, складанням іспитів та виконанням навчальних завдань. Ігрова діяльність, зокрема футбол, виступає ефективним засобом емоційного розвантаження. Під час гри увага студентів зосереджується на ігровій ситуації, що дозволяє зменшити рівень стресу та психологічної напруги. Позитивні емоції, які виникають у процесі гри, сприяють покращенню настрою, підвищенню працездатності та загального психоемоційного стану студентів [4].

Важливу роль футбол відіграє також у процесі соціалізації студентської молоді. Командна гра формує навички співпраці, взаємодопомоги та відповідальності за спільний результат. Під час тренувань і змагань студенти розвивають комунікативні здібності, лідерські якості, вчаться приймати рішення в умовах швидкої зміни ігрових ситуацій, а також формують толерантне ставлення до партнерів по команді та суперників. Таким чином, футбол сприяє розвитку важливих соціальних компетентностей, які є необхідними у майбутній професійній діяльності [2].

Практичним прикладом ефективного використання футболу у системі фізичного виховання є досвід Державного торговельно-економічного університету (ДТЕУ), де цей вид спорту активно розвивається як у освітньому процесі, так і у позааудиторній діяльності студентів. В університеті функціонує студентська футбольна команда спортивного клубу «Меркурій», яка бере

участь у міських, всеукраїнських та міжнародних студентських змаганнях. Активна участь студентів у футбольних турнірах сприяє підвищенню інтересу до занять фізичною культурою та формуванню позитивної мотивації до систематичної рухової активності.

Спортивні досягнення команди університету свідчать про високий рівень розвитку студентського футболу. Зокрема, команда ДТЕУ здобувала призові місця у студентських змаганнях та представляла Україну на міжнародному рівні. Така діяльність не лише популяризує футбол серед студентів, а й формує спортивні традиції університету, сприяє зміцненню командного духу та розвитку студентського спорту.

Практичний досвід проведення занять із використанням елементів футболу показує, що ігрова форма організації фізичного виховання значно підвищує рівень відвідуваності занять та зацікавленість студентів. Молодь охочіше бере участь у заняттях, коли вони мають динамічний і змагальний характер. Крім того, міні-футбол є доступним для студентів різного рівня фізичної підготовленості, у тому числі для дівчат, що дозволяє залучати до рухової активності ширше коло молоді та формувати позитивний соціально-психологічний клімат у студентських колективах.

Таким чином, результати аналізу свідчать, що використання футболу у системі фізичного виховання студентів є ефективним засобом підвищення їхньої рухової активності, покращення фізичного та психоемоційного стану, а також розвитку соціальних і комунікативних навичок.

Висновки. Підсумовуючи, можна стверджувати, що футбол є одним із найефективніших засобів формування фізичної культури студента. Він гармонійно поєднує в собі фізичне навантаження, психологічне розвантаження та соціальне виховання. Використання футболу та його елементів у програмах закладів вищої освіти дозволяє відійти від формального підходу до спорту. Завдяки емоційності та ігровому азарту, футбол допомагає студентам щиро полюбити рух, закладаючи міцний фундамент здоров'я та активності на все подальше життя.

Список літературних джерел

1. Анікєєнко Л. В., Білоконь В. П., Дакал Н. А. Футбол як базовий засіб фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. №3 (162). С. 21–25.

2. Петренко Ю., Дуднік Ю. Футзал як засіб фізичного виховання студентської молоді. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у ЗВО. 2025. С. 42–46.

3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

4. Цись Д., Хлус Н., Цись Н. Вплив занять міні-футболом у процесі фізичного виховання в умовах закладів вищої освіти на фізичний стан студенток. Журнал Спортивні ігри. 2023. №4 (22). С. 72–80.

5. Krstrup P., Dvorak J., Junge A., Bangsbo J. Executive summary: The health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2010. Vol. 20 (Suppl 1). P. 132–135.

6. Oja P., Titze S., Kokko S., Kujala U. M., Foster C., Kaminsky L. A., Kelly P. Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 2015. Vol. 49 (7). P. 434–440.

ФУТБОЛ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Мельничук В. Р.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Сучасне студентське життя вимагає обробки величезних масивів інформації, тривалого сидіння за комп'ютерами та постійної розумової напруги. Такий спосіб життя неминуче призводить до нестачі руху – гіподинамії. Для молодих людей це означає не лише погіршення фізичної форми, а й швидко втомлюваність, порушення сну та зниження здатності концентруватися на навчанні. Звичайні заняття з фізичного виховання, які часто зводяться до простого здавання нормативів, не завжди цікаві студентам. Молодь часто виконує їх примусово, лише заради оцінки. Тому сьогодні вкрай важливо знайти такі підходи до фізичного виховання, які б викликали щирий інтерес і бажання рухатися. Футбол у цьому контексті є одним із найкращих інструментів. Це доступна, емоційна та масова гра, яка здатна не просто покращити здоров'я, а й сформувати у студента звичку до активного способу життя.

Аналіз літературних джерел. Державна політика у сфері спорту, закріплена в Законі України «Про фізичну культуру і спорт», наголошує на важливості розвитку масового спорту серед молоді як основи здоров'я нації [4]. Наукове обґрунтування користі футболу активно досліджується провідними європейськими вченими. Зокрема, професори П. Краструп та Й. Бангсбо провели серію масштабних експериментів. Вони довели, що регулярна гра у футбол на невеликих майданчиках (у форматі 5х5 або 7х7) дає значно кращий оздоровчий ефект для нетренованих людей, ніж звичайний біг чи фітнес [5]. Також дослідження групи вчених під керівництвом П. Ойя підтверджують, що ігрові види спорту мають найвищий показник утримання інтересу – люди рідше кидають такі тренування порівняно з індивідуальними заняттями [6].

Мета дослідження. Визначити, як саме систематичні заняття футболом впливають на фізичний та психологічний стан студентів, а також обґрунтувати роль цієї гри у формуванні їхньої особистої фізичної культури.

Результати досліджень. Формування фізичної культури особистості – це не просто вміння швидко бігати чи віджиматися. Це свідоме розуміння того, що рух необхідний для нормального життя [1, 2]. Аналізуючи процес фізичного

виховання у закладах вищої освіти, можна побачити, що впровадження футболу допомагає вирішити одразу кілька ключових завдань.

По-перше, футбол дає чудове комплексне навантаження на весь організм [3]. Під час гри студент не просто біжить в одному темпі. Він постійно змінює швидкість: робить різкі ривки, зупиняється, стрибає, маневрує. Такий рваний ритм є ідеальним кардіотренуванням. Зарубіжні дослідження фіксують, що під час гри у міні-футбол пульс гравців тримається на високому рівні більшу частину часу [5, с. 133]. Це тренує серцевий м'яз, покращує роботу легень та прискорює обмін речовин. Для студентів, майбутня професія яких пов'язана з постійним сидінням та стресами, така підготовка є найкращою профілактикою серцево-судинних захворювань.

По-друге, не варто недооцінювати психологічний вплив футболу. Навчання в університеті часто супроводжується хвилюваннями: сесії, дедлайни, курсові роботи. Студентам необхідна емоційна розрядка. Футбол працює як потужний антистрес. Під час матчу увага повністю перемикається на ігрову ситуацію, мозок відпочиває від академічних завдань. Радість від забитого м'яча або вдалого пасу сприяє викиду гормонів щастя (ендорфінів). Після такого заняття студенти відчують приплив енергії, у них покращується настрій, що позитивно позначається і на їхній здатності засвоювати навчальний матеріал на інших парах.

Третій важливий аспект – соціалізація та виховання характеру. Футбол неможливий без команди. На полі студенти вчаться взаємодіяти між собою, домовлятися, страхувати один одного. Тут немає значення, на якому курсі ти навчаєшся чи які в тебе оцінки з математики – на полі всі рівні. Командна гра вчить відповідальності, адже помилка одного впливає на загальний результат. Студенти розвивають у собі лідерські якості, вчаться поважати суперників і гідно приймати як перемоги, так і поразки. Ці соціальні навички (так звані *soft skills*) є надзвичайно цінними для їхнього майбутнього дорослого та професійного життя.

Практика показує, що коли на заняттях з фізичного виховання студентам пропонують пограти у футбол замість монотонного виконання вправ, рівень відвідуваності пар значно зростає. У молоді з'являється внутрішня мотивація. Вони приходять на стадіон чи в зал не заради галочки в журналі, а тому що їм дійсно подобається процес. Важливо також зазначити, що міні-футбол є цілком доступним і для дівчат. За умови правильної організації гри та дотримання правил безпеки, мікшані команди (де грають хлопці та дівчата разом) показують чудові результати у формуванні дружнього колективу.

Висновки. Підсумовуючи, можна стверджувати, що футбол є одним із найефективніших засобів формування фізичної культури студента. Він гармонійно поєднує в собі фізичне навантаження, психологічне розвантаження та соціальне виховання. Використання футболу та його елементів у програмах закладів вищої освіти дозволяє відійти від формального підходу до спорту. Завдяки емоційності та ігровому азарту, футбол допомагає студентам щиро

полюбити рух, закладаючи міцний фундамент здоров'я та активності на все подальше життя.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Гарлінська А.М., Солодовник О.В., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пантус О.О., Пилипчук П.Б. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 6 (151) 22. С. 42–46. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).09
2. Грибан Г.П., Ковальчук Я.О. Формування культури здорового способу життя студентів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Спортивна наука – 2022: зб. наук. праць VII Всеукраїнської наук.-практичної Інтернет-конференції / гол. ред. Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2022. С. 33–43.
3. Островський В.В., Грибан Г.П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць IV студентської наук.-практ. конф. (24 травня 2014 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – С. 111–113.
4. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
5. Krstrup P., Dvorak J., Junge A., Bangsbo J. Executive summary: The health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2010. Vol. 20 (Suppl 1). P. 132–135.
6. Oja P., Titze S., Kokko S., Kujala U. M., Foster C., Kaminsky L. A., Kelly P. Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. British Journal of Sports Medicine. 2015. Vol. 49 (7). P. 434–440.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нагасць О. О., Погасій Л. І.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набуває дуже особливої актуальності. Студенти закладів вищої освіти часто стикаються з середнім та високим рівнем навчального навантаження, тривалим перебуванням у сидячому чи лежачому положенні під час навчання, активним використанням цифрових пристроїв та недостатнім рівнем рухової активності. У наукових дослідженнях зазначається, що саме в студентському віці закладаються основні принципи та звички, пов'язані зі способом життя людини, зокрема ставлення до фізичної активності, режиму дня та турботи про власне здоров'я. Саме такі негативні чинники можуть призводити до погіршення фізичного стану, зниження працездатності та появи хронічної

втомі вже на досить ранньому етапі життя. Саме тому в системі освіти особлива увага приділяється впровадженню підходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я майбутнього студентів.

Одним із найбільш ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є використання здоров'язбережувальних технологій у процесі фізичного виховання, оскільки вони поєднують не тільки освітні та виховні, а і оздоровчі можливості фізичної культури.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти має виконувати не лише освітню, але й оздоровчу функцію. Воно спрямоване на розвиток фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму та формування у студентів позитивного ставлення до регулярної рухової активності, яка є дуже важлива для їхнього подальшого життя [1, 5, с. 1–6].

Аналіз літературних джерел. Проблема використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів активно досліджується у науковій літературі. У працях вітчизняних і сучасних учених зазначається, що здоров'язбережувальні технології є важливим компонентом освітнього процесу, який забезпечує гармонійний розвиток особистості та сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я [4, с. 320–324]. Важливою особливістю здоров'язбережувальних технологій є їх комплексний і поєднювальний характер. Вони об'єднують фізичні вправи, освітні елементи, формування мотивації та прагнення до занять спортом та створення безпечного освітнього середовища, в якому кожному студенту буде комфортно.

Дослідники також зазначають, що формування здоров'язбережувальної компетентності є одним із ключових завдань сучасної системи освіти [2, с. 6–12]. Така компетентність передбачає не лише наявність теоретичних знань про здоровий спосіб життя, але й здатність людини застосовувати ці знання на практиці: правильно організовувати режим дня, займатися фізичною активністю та дбати про власний фізичний стан, при цьому не забувати про навчання і продовжувати розвиватись, стаючи прикладом для інших.

Мета дослідження полягає у визначенні ефективності використання здоров'язбережувальних технологій у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти та їх впливу на фізичний стан, мотивацію до рухової активності й формування здорового способу життя.

Результати досліджень. У процесі дослідження було встановлено, що використання сучасних методик фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу і зацікавлення студентів до занять фізичною культурою. Наприклад, застосування елементів фітнес-програм, групових тренувань та інтерактивних методів навчання з використанням сучасних методів дозволяє зробити заняття більш різноманітними та привабливими для студентів. Це особливо важливо в умовах, коли значна частина молоді веде малорухливий спосіб життя. Застосування цих методик дозволяє урізноманітнити навчальний процес і підвищити зацікавленість студентів у заняттях фізичною культурою, оскільки можна підбирати матеріал, який буде цікавий всім.

Одним із важливих напрямів використання здоров'язбережувальних технологій є індивідуальний підхід до студентів. Це означає, що під час організації занять необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та індивідуальні особливості кожного студента. Такий підхід дозволяє забезпечити оптимальне фізичне навантаження та підвищити ефективність занять [3, с. 201–205].

Крім того, важливим напрямом розвитку здоров'язбережувальних технологій є використання інформаційних технологій у процесі фізичного виховання. Зокрема, використання сучасних цифрових технологій, таких як мобільні додатки для контролю фізичної активності або фітнес-трекери, дозволяє студентам краще відстежувати власні результати та мотивує їх до регулярних занять фізичними вправами. Оскільки дослідження показують, що саме регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан організму студентів. Вона сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню роботи дихальної системи, підвищенню витривалості та загальної фізичної працездатності організму. Крім того, фізичні вправи мають позитивний вплив на психоемоційний стан людини, зменшуючи рівень стресу та напруження, що є дуже важливим фактором в нашій реальності, і є актуальним завжди.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що використання здоров'язбережувальних підходів у системі фізичного виховання студентів має важливе значення для їхнього всебічного розвитку. Фізична активність у поєднанні з сучасними оздоровчими програмами сприяє покращенню фізичного стану, розвитку основних фізичних якостей та підвищенню загальної працездатності студентської молоді, які, як наслідок, підвищують розумові здатності студентів. Водночас інноваційні методики проведення занять роблять освітній процес більш цікавим і мотивуючим, що допомагає залучати студентів до регулярної рухової активності.

Особливу роль у цьому процесі відіграє формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Участь у заняттях фізичною культурою та використання сучасних підходів до організації тренувань сприяють тому, що студенти починають розглядати фізичну активність як необхідну складову щоденного життя, а не лише як елемент навчальної програми, і роблять це для себе, а не для викладачів. Саме так формується культура здорового способу життя, яка зберігається і після завершення навчання, і буде корисною звичкою, яка буде супроводжувати їх протягом всього життя.

Список літературних джерел

1. Бородіна О.С., Гусаревич О.В. Здоров'язберігальні технології в освітньому процесі закладу вищої освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 76, т. 1. С. 84–88. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-1.15>
2. Борисенко В. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти засобами фізичного виховання. Освіта. Інноватика. Практика. 2021. № 8(1). С. 6–12.

3. Логвінова Я.О. Використання фітнес-технологій у формуванні здоров'язберігаючої компетентності студентів факультету фізичного виховання. Наукові Записки. Серія: Педагогічні Науки. 2022. № 207. С. 201-205.

4. Потужній О.В., Поліщук В.В., Кузькова М.В. Здоров'язбережувальні технології в системі фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2023. Вип. 3к (162). С. 320-324.

5. Танасійчук Ю.М. Проблеми та перспективи фізичного виховання в українських школах: аналіз сучасного стану та напрями розвитку. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. № 3. <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.02.29.02>

КРОСФІТ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Нагорний О. Р.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Проаналізувавши різні інтернет джерела, було виявлено ряд основних проблем пов'язаних із фізичним вихованням дітей старшого віку. Основними факторами які сприяють цим проблемам є: політична ситуація в нашій країні пов'язана із війною, зниження інтересу до занять спортом через одноманітність уроків, не достатня кваліфікація вчителів, недостатньо забезпеченість шкіл матеріально технічною базою особливо в сільських школах. Одним із основних завдань фізичної культури є формування в учнів стійкого інтересу до занять спортом, покращення свого здоров'я, підвищення свої фізичних показників та покращення свого психо-емоційного стану. Одним із позитивних компонентів вирішення даного питання є впровадження елементів кросфіту під час занять з фізичної культури учнів старших класів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати користь впровадження елементів із кросфіту спрямованих на розвиток фізичних якостей та створення стійкого інтересу до занять з фізичної культури учнів старших класів.

Аналіз літературних джерел. Спираючись на праці таких дослідників як О. Отравенко яка вивчала особливості формування мотивації здобувачів освіти старших класів закладів ПЗСО до занять кросфіту [7, с. 138], О. Митчик указує, що кросфіт є ефективним засобом підготовки школярів, здобувачів вищої освіти, військовослужбовців та майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту [6, с. 269].

Результати дослідження. Перед тим як вирішувати питання пошуку нових методів удосконалення занять фізичної культури слід розглянути основні проблем які повязані із цим питанням.

1. **Перевантаженість програмами:** Зміст освіти залишається надто насиченим і перевантаженим, що не дає можливості учням застосовувати знання на практиці.

2. Застарілі методи: Часто використовуються переважно застарілі дидактичні засоби, хоча очікується перехід на сучасніші.

3. Брак матеріально-технічного забезпечення: У багатьох школах бракує сучасного обладнання.

Можна сміливо стверджувати про користь використання кросфіт технологій під час занять з фізичної культури учнів старших класів. Кросфіт – це система функціональних високоінтенсивних тренувань, в основу якої включено елементи таких дисциплін, як важка атлетика, гімнастика, аеробіка, гирьовий спорт, вправи стронгменів та інших видів спорту [2, с. 6]. Це ефективний засіб зміцнення здоров'я, підвищення мотивації та створення командного духу, що адаптується під різні рівні фізичної підготовки учнів.

Ключові аспекти використання кросфіту: переваги – суттєве покращення фізичних якостей, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, запобігання малорухливому способу життя; особливості – велика різноманітність вправ які можуть змінюватись, висока інтенсивність та робота в командах.

Примірний комплекс для учнів:

Присідання з обтяженням (гиря/гантелі) – 10 разів.

Випади зі стрибками – 7 разів на кожен ногу.

Планка – 1 хв.

Віджимання від підлоги – 15 разів.

Бурпі – 10 разів.

Трастери з гантелями – 10 разів.

Підйоми ніг у висі – max разів.

Згинання/роз-гинання рук в упорі лежачі за 20 с та піднімання тулуба в сід, руки на грудях [8, с. 392].

Безпека та ризики: Кросфіт має бути адаптований для підлітків, щоб уникнути травм, хоча за правильного підходу рівень травматизму не перевищує загальну фізичну підготовку. Заняття сприяють не лише фізичному, а й психоемоційному розвитку, формуючи здоровий спосіб життя.

Кросфіт розвиває наступні фізичні якості: Серцево-судинна витривалість (здатність організму ефективно використовувати кисень. Біг, їзда на велосипеді та стрибки через скакалку є прикладами серцево-судинної діяльності. Іншими словами – кардіонавантаження); витривалість (здатність ефективно використовувати енергію в поєднанні з силою наприклад, для підняття певної кількості ваги. Підйом по канату може також збільшити силу); гнучкість (діапазон рухів у суглобі); потужність (досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів, але включає в себе застосування максимальної сили за короткий проміжок часу. Стрибки на ящик так само є прикладом потужності); швидкість (здатність виконувати різні навантаження за короткий проміжок часу); координація (узгодженість рухів та дій); спритність (будь-яка діяльність, в якій дитина виконує швидко зміну дій і напрямом. [1, с. 24.] Комплекс з елементами кросфіту дає змогу одночасно задіювати м'язи різних груп, завдяки чому калорії спалюються швидше, ніж під час стандартних

тренувань, а прискорення метаболізму може сягати до 40%. Тобто ця система вправ підходить для позбавлення від зайвої ваги – актуального питання для школярів у всі часи [4, с. 171].

Заняття з фізичної культури включають: загальну розминку, розвиваючий блок і 15–20 хвилин високоінтенсивного тренування. Для підвищення мотивації учнів можливе застосування елементів змагання – підрахунок балів, робота в команді, досягнення різних рівнів [3, с. 17]. Аналізуючи дану методику можна стверджувати, що основною її характеристикою є постійна зміна інтенсивності виконуваних дій [5, с. 40]. Також слід зазначити, що, цей метод є одним із специфічних методів фізичного виховання, даний метод слід використовувати обережно, плануючи змагальні вправи переважно на кінець уроку.

Враховуючи все вище вказане можна стверджувати про користь застосування методики з елементами з кросфіту на уроках з фізичної культури. Багато дослідників сходяться на тому, що кросфіт та використання його елементів на заняттях з фізичної культури сприяє комплексному розвитку фізичних якостей та психічних показників і може бути одним із шляхів оптимізації навчально-виховного процесу з фізичної культури учнів старших класів.

Висновки. Отже, враховуючи вище перелічені застосування кросфіт методу може позитивно вплинути на заохочення учнів до занять спортом, покращити їх психо-емоційний стан, покращити їх фізичні показники, підтягнути спортивну форму, та позитивно вплинути на педагогічний процес та моторність занять з фізичної культури.

Список літературних джерел

1. Атамась О.А. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 2. С. 40.
2. Бречка В.Ю. Застосування засобів кросфіту у спортивній підготовці футболістів 17–18 років. Запоріжя. 2023. С. 17.
3. Митчик О. Особливості використання системи кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. № 3(161). С. 114–117. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).269](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).269)
4. Отравенко О. Формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфіту. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. С. 132–138. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249697>
5. Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.
6. Слюсаренко В.В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі: метод. посіб. Вінниця. 2017. С. 24.
7. Усиченко В. Визначення критеріїв ефективності підготовки спортсменів-бодіблдерів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3-4. С. 171.
8. Якушевський Е. О. Методичні рекомендації. Використання кросфіту у фізичній культурі учнів старших класів. Маріуполь. 2021. С. 6.

АДАПТАЦІЯ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ВИМОГ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВВНЗ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ МІЖВІДОМЧИХ ТА ВІДОМЧИХ КЕРІВНИХ ДОКУМЕНТІВ

Павленко В. О., Сокульській І. М.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. Досвід ведення сучасних бойових дій свідчить, що переможцем у бою стає той, хто ефективніше використовує озброєння, має високі морально-вольові якості, належний рівень психологічної та фізичної підготовленості, а також здатний швидко орієнтуватися в обстановці, аналізувати її та приймати оперативні рішення [3]. Саме тому у структурі базової загальновійськової підготовки визначальним компонентом є якісна та всебічна фізична підготовленість слухачів [1, 7]. Фізичний стан військовослужбовців безпосередньо впливає на їхню боєздатність та загальну ефективність військово-професійної діяльності [4].

В умовах ведення Російською Федерацією гібридної війни проти України особливої актуальності набуває питання підвищення рівня підготовки майбутніх військовослужбовців, зокрема на початковому етапі навчання у вищих військових навчальних закладах. Одним із важливих аспектів цього процесу є узгодження стандартів фізичної підготовки Збройних Сил України та стандартів фізичної підготовки у ВВНЗ з урахуванням міжвідомчих і відомчих керівних документів.

Аналіз літературних джерел. Проблеми фізичної підготовки військовослужбовців та формування їх професійної готовності до виконання службових завдань розглядаються у наукових працях вітчизняних і зарубіжних дослідників у галузі військової педагогіки, фізичної підготовки та військової психології [2, 8]. У дослідженнях зазначається, що належний рівень фізичної підготовленості забезпечує розвиток спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок та підвищення морально-психологічної стійкості військовослужбовців [4].

Разом з тим аналіз нормативно-правових документів та керівних матеріалів, що регламентують фізичну підготовку у підрозділах Збройних Сил України та у вищих військових навчальних закладах, свідчить про наявність певних відмінностей у вимогах до рівня підготовленості [5, 6]. Це обумовлює необхідність удосконалення підходів до організації фізичної підготовки з метою забезпечення її відповідності сучасним вимогам військової служби, що має особливе значення для здобувачів закладів вищої освіти, які проходять підготовку за програмою базової загальновійськової підготовки у ЗВО.

Метою дослідження є обґрунтування особливостей організації та адаптації фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти у процесі реалізації базової загальновійськової підготовки.

Результати досліджень. Встановлено, що виконання стандартів фізичної підготовки сприяє формуванню та розвитку у слухачів спеціальних фізичних якостей, оволодінню військово-прикладними навичками, вихованню морально-вольових якостей та підвищенню рівня згуртованості колективу відповідно до особливостей службової діяльності.

Спеціальна фізична підготовка відіграє важливу роль у формуванні психологічної готовності здобувачів до дій в екстремальних умовах та підвищенні їх стійкості до бойового стресу. Засоби фізичної підготовки сприяють розвитку не лише фізичних, а й психічних якостей людини, зокрема вольових характеристик, емоційної стійкості та розумової працездатності.

Проведений порівняльний аналіз стандартів фізичної підготовки підрозділів Збройних Сил України та стандартів фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах України свідчить про наявність певних відмінностей у вимогах до рівня підготовленості. Це може впливати на рівень готовності майбутніх військовослужбовців до виконання завдань військової служби.

Водночас в умовах запровадження базової загальновійськової підготовки у закладах вищої освіти особливого значення набуває адаптація та використання окремих елементів стандартів фізичної підготовки Збройних Сил України під час підготовки здобувачів вищої освіти. Такий підхід сприятиме формуванню у здобувачів ЗВО необхідного рівня фізичної підготовленості, розвитку військово-прикладних навичок та підвищенню їх готовності до виконання завдань, пов'язаних із захистом держави.

У зв'язку з цим у дослідженні запропоновано рекомендації щодо організації, методики та порядку формування фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти під час опанування програми базової загальновійськової підготовки з урахуванням вимог чинних нормативно-правових та керівних документів.

Висновки. Таким чином, результати проведеного аналізу свідчать про необхідність удосконалення підходів до організації фізичної підготовки у процесі реалізації базової загальновійськової підготовки у закладах вищої освіти. Адаптація окремих елементів системи фізичної підготовки, що застосовується у військовій сфері, до умов підготовки здобувачів вищої освіти сприятиме формуванню належного рівня фізичної підготовленості, розвитку військово-прикладних навичок.

Список літературних джерел

1. Вербин Н.Б., Бондар Д.О., Шостак Р.Г. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців під час базової загальновійськової підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. Серія 15, 12(199) С. 30–36. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).06)
2. Ворона П.В., Кононенко М.М. Методологія організації дистанційного навчання «теоретичного курсу базової загальновійськової підготовки» для студентів зво (досвід сил ТРО). <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-570-9-3>

3. Гарбуз С.В., Гришко А.В., Руденко А.В. Проблемні аспекти фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів в умовах воєнного стану. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : тези VII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 24 листопада 2023 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2023. С. 338–339.

4. Дубровська О.М. Аналіз освітньо-професійної програми – фізичне виховання і спорт у вищих військових навчальних закладах. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : тези VII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 24 листопада 2023 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2023. С. 76–78.

5. Закон України «Про основи національного спротиву» № 4331-IX від 26.03.2025 року. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4331-20#Text>

6. Маняк С.В., Откидач В.С., Золочевський В.В. Сучасні підходи щодо вдосконалення спеціальної фізичної підготовки сектору безпеки і оборони. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Випуск 11 (184). С. 113–120. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).22)

7. Про затвердження Порядку проведення базової загальновійськової підготовки громадян України, які здобувають вищу освіту, та поліцейських: Постанова Кабінету Міністрів України від 21 червня 2024 р. № 734. Київ. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/734-2024-%D0%BF#Text>

8. Рютін В. Проблемні питання організації базової загальновійськової підготовки у вищих навчальних закладах. Пропілеї права та безпеки. 2025. № 6–7. С. 89–91. <https://doi.org/10.32620/pls.2025.67.24>

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ПІДВИЩЕННЯ АЕРОБНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ПЕРІОД ПУБЕРТАТУ

Пантус О. О.

Поліський національний університету

Актуальність теми дослідження. Сучасний волейбол характеризується стрімким зростанням інтенсивності ігрових дій, що висуває жорсткі вимоги до аеробної спроможності спортсменок. Для дівчат 13–15 років характерною є фізіологічна дисоціація: бурхливий ріст тотальних розмірів тіла випереджає розвиток функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Це призводить до так званого «дихального дефіциту» під час тривалих розіграшів, що негативно впливає на координацію та технічну точність.

Оскільки в період пубертату надмірні бігові навантаження можуть спровокувати перенапруження міокарда або травми окістя, актуальним стає пошук альтернативних методів розвитку витривалості. Спеціальні дихальні вправи (ергогенні засоби) дозволяють цілеспрямовано впливати на силу

дихальних м'язів, економізацію газообміну та підвищення стійкості до гіпоксії, не створюючи при цьому механічного стресу для суглобово-зв'язкового апарату [6].

Мета дослідження – науково обґрунтувати та експериментально перевірити вплив спеціалізованих дихальних комплексів на динаміку аеробної витривалості волейболісток 13–15 років.

Результати дослідження. Дослідна робота проводилася в межах наукового співробітництва з Житомирською обласною дитячою громадською організацією «Дитячий волейбольний клуб «ПОЛІСЯНКА» згідно з Договором №Н-11/25-24 від 20.03.2025 [1].

Програма підготовки волейболісток була доповнена специфічним блоком дихальної гімнастики, який базувався на трьох векторах впливу:

1. Розвиток сили дихальної мускулатури (Резистивне дихання). Спортсменки виконували вправи на форсований вдих та подовжений видих із опором (використання спеціальних тренажерів-мундштуків або створення опору губами). Це дозволило зміцнити діафрагму та міжреберні м'язи. Встановлено, що після 12 тижнів занять у ДВК «Полісянка» життєва ємність легень (ЖЄЛ) у дівчат експериментальної групи зросла в середньому на 350–450 мл, що є статистично значущим показником для цього віку [4].

2. Формування гіпоксичної стійкості (Метод вольової затримки дихання). У тренувальний процес було впроваджено короткочасні апное (затримки дихання) після видиху безпосередньо під час виконання переміщень по майданчику. Такий підхід стимулює еритропоез (збільшення кількості еритроцитів) та покращує буферну ємність крові. Як наслідок, волейболістки стали швидше відновлюватися між інтенсивними ігровими відрізками.

3. Координація дихання з технічними діями. Специфіка волейболу вимагає жорсткої фіксації грудної клітки в момент удару. Ми навчали дівчат робити короткий «вибуховий» видих у момент контакту з м'ячем та глибокий вдих у фазі підготовки (замаху). Це дозволило знизити енерговитрати організму та уникнути передчасного задихання під час затяжних партій.

Експериментальна перевірка показала, що в тесті на витривалість (ступінчастий біг) волейболістки експериментальної групи покращили свої результати на 14,5%. Показник проби Штанге (затримка дихання на вдиху) зріс із 38 до 52 секунд, що підтверджує глибоку адаптацію дихального центру до накопичення вуглекислого газу [3, 5].

Висновки. Спеціальні дихальні вправи в пубертатному періоді виступають ефективним протектором (захисником) серцево-судинної системи, дозволяючи розвивати витривалість без ризику перетренування. Реалізація положень Договору №Н-11/25-24 на базі ДВК «Полісянка» засвідчила, що інтеграція дихальних вправ у щоденні тренування призводить до стабільного зростання аеробних можливостей та підвищення соматичного здоров'я дівчат. Отримані дані дозволяють рекомендувати дихальний тренінг як обов'язковий автономний модуль у системі підготовки резерву в професійному волейболі.

Список літературних джерел

1. Договір №Н-11/25-24 від 20.03.2025 про виконання науково-дослідної роботи. Житомир : ЖОДГО «ДВК «ПОЛІСЯНКА». 2025.
2. Зошій І.В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104–108.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. 392 с.
4. Маліков М.В. Фізіологія фізичних вправ у запитаннях та відповідях: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 218 с.
5. Платонов В.М. Основи підготовки спортсменів у олімпійських видах спорту. Київ : Олімпійська література, 2015. 420 с.
6. Романчук О.П. Аеробні можливості та дихальна система спортсменів. Одеса : Екологія, 2023. 188 с.
7. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ДОДАТКІВ ТА ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ У САМОКОНТРОЛІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Паришкара Ю. В.¹, Зуб В. О.², Борисенко В. В.²

¹*Державний торговельно-економічний університет*

²*Національний університет «Чернігівська політехніка»*

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку фізичної культури та спорту характеризується активним впровадженням цифрових технологій у процес організації та контролю рухової активності [1, 3, 4, 5 та ін.]. Стрімкий розвиток мобільних платформ, пристроїв та інтелектуальних систем моніторингу здоров'я сприяв формуванню нового підходу до самоконтролю фізичного стану людини. Фітнес-додатки та фітнес-трекери стали важливим інструментом підвищення мотивації, оптимізації фізичного навантаження та формування здорового способу життя [2].

Популяризація таких пристроїв, як Apple Watch, Xiaomi Mi Band, Fitbit Charge, а також мобільних застосунків на кшталт Strava, MyFitnessPal та Google Fit значно розширила можливості індивідуального контролю за руховою активністю, частотою серцевих скорочень, енерговитратами, якістю сну та іншими показниками здоров'я.

Використання цифрових засобів самоконтролю дозволяє здійснювати постійний моніторинг інтенсивності навантаження, аналізувати динаміку функціональних показників, своєчасно коригувати тренувальні програми та попереджувати перевантаження або гіподинамію. Особливої актуальності це набуває в умовах дистанційного навчання, самостійних занять фізичними вправами та індивідуалізації тренувального процесу.

Разом із тим, ефективність застосування фітнес-додатків і трекерів залежить від рівня цифрової грамотності користувача, інтерпретації отриманих

даних та дотримання принципів безпечного й раціонального планування фізичних навантажень. Самоконтроль за допомогою цифрових технологій має поєднуватися з педагогічним супроводом, науково обґрунтованими методиками тренування та критичним аналізом отриманої інформації.

Отже, вивчення можливостей, переваг і обмежень використання фітнес-додатків та фітнес-трекерів у самоконтролі рухової активності є важливою складовою підготовки сучасного фахівця з фізичної культури і спорту, а також формування культури відповідального ставлення до власного здоров'я в умовах цифрової епохи.

Аналіз літературних джерел. У сучасних наукових дослідженнях проблема використання фітнес-додатків та фітнес-трекерів у самоконтролі рухової активності розглядається як важливий напрям цифровізації фізичного виховання та фітнесу. Актуальність теми зумовлена зниженням рівня рухової активності населення, зокрема студентської молоді, та стрімким поширенням мобільних і носимих технологій, що забезпечують можливість постійного моніторингу фізіологічних і рухових показників.

У статті Н. В. Чухланцевої та ін. (2020), мобільно орієнтовані фітнес-технології розглядаються як засіб впливу на рухову активність студентів [4]. Автори обґрунтовують, що використання фітнес-додатків у смартфонах сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власної рухової активності, розвитку навичок самоконтролю та підвищенню мотивації до занять. Методологічною основою дослідження слугувала Theory of Planned Behavior, що дозволило пояснити механізми впливу цифрових технологій на формування поведінкових намірів. Результати їх дослідження засвідчили, що студенти, які активно користуються мобільними фітнес-застосунками, демонструють вищий рівень рухової активності та більш виражене відчуття поведінкового контролю [4].

Подальший розвиток проблематики простежується у дослідженнях М. Ярмоленка та ін. (2025) де автори аналізують можливості застосування трекерів рухової активності та смарт-годинників у фітнесі, акцентуючи увагу на їх технічному та функціональному потенціалі. У роботі підкреслюється, що пристрої забезпечують безперервний моніторинг показників частоти серцевих скорочень, кількості кроків, витрат енергії, рівня інтенсивності навантаження та якості сну. Такий формат контролю створює умови для більш точного регулювання фізичних навантажень і запобігання перевантаженням. Автори зазначають, що смарт-годинники та фітнес-трекери виконують функцію оперативного зворотного зв'язку, що сприяє підвищенню дисципліни занять і формуванню стійкої мотивації до рухової активності [5].

Мобільні додатки та пристрої доповнюють один одного в системі самоконтролю рухової активності. Якщо фітнес-додатки здебільшого впливають на когнітивно-мотиваційний компонент поведінки, формуючи усвідомлення та намір до активності, то фітнес-трекери й смарт-годинники забезпечують об'єктивний, безперервний та більш точний контроль фізіологічних показників. У комплексі ці засоби сприяють розвитку

саморегуляції, відповідальності за власний фізичний стан та індивідуалізації тренувального процесу.

Мета дослідження. Вивчення сучасних фітнес-додатків і фітнес-трекерів як цифрових технологій у сфері фізичної культури і спорту, обґрунтування доцільності використання в освітніх компонентах «Інформаційні системи і технології в спорті» та «Фітнес та методика його викладання» у підготовці бакалаврів спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

Результати досліджень. У процесі дослідження проаналізовано функціональні можливості сучасних фітнес-додатків і фітнес-трекерів та їх потенціал у системі самоконтролю рухової активності здобувачів вищої освіти. Встановлено, що використання пристроїв (Apple Watch, Xiaomi Mi Band, Fitbit Charge) забезпечує безперервний моніторинг частоти серцевих скорочень, кількості кроків, енерговитрат, тривалості та інтенсивності фізичного навантаження, а також показників сну. Це створює умови для об'єктивної оцінки рівня рухової активності та своєчасної корекції тренувальних програм.

Мобільні застосунки (Strava, MyFitnessPal, Google Fit) доповнюють апаратні засоби розширеним аналітичним інструментарієм: веденням статистики, графічною візуалізацією динаміки показників, постановкою цілей, формуванням нагадувань та соціальною взаємодією користувачів. За результатами аналізу встановлено, що регулярне використання таких додатків сприяє:

- підвищенню усвідомленості щодо власного рівня рухової активності;
- формуванню навичок планування тренувального процесу;
- зростанню мотивації до систематичних занять;
- розвитку самодисципліни та відповідальності за власний фізичний стан.

Виявлено, що поєднання трекерів і мобільних застосунків забезпечує комплексний ефект: об'єктивні фізіологічні показники підкріплюються когнітивно-мотиваційними механізмами саморегуляції. Це особливо ефективно в умовах дистанційного навчання та самостійної роботи студентів.

У межах освітніх компонентів «Інформаційні системи і технології в спорті» та «Фітнес та методика його викладання» використання цифрових засобів самоконтролю продемонструвало доцільність як інструмент формування цифрової грамотності майбутніх фахівців, умінь аналізувати великі масиви даних, інтерпретувати функціональні показники та здійснювати індивідуалізацію фізичних навантажень.

Освітній компонент «Інформаційні системи і технології в спорті» доцільно використовувати цифрові засоби самоконтролю в темах:

- Цифровізація спорту та інноваційні технології;
- Інформаційні системи моніторингу фізичного стану;
- Аналіз і візуалізація спортивних даних;
- Цифрова грамотність фахівця.

Освітній компонент «Фітнес та методика його викладання» доцільно інтегрувати в темах:

- Самоконтроль у фітнесі;

Індивідуалізація тренувального процесу;
Планування та регуляція навантаження;
Оцінювання ефективності занять.

У межах зазначених тем цифрові технології сприяють формуванню навичок аналізу показників, інтерпретації даних та індивідуалізації фізичних навантажень.

Разом із тим, визначено певні обмеження: похибка вимірювання окремих показників, залежність результатів від коректності налаштувань, необхідність критичного аналізу отриманих даних та достатнього рівня цифрової компетентності користувача.

Висновки. Фітнес-додатки та фітнес-трекери є ефективними цифровими інструментами самоконтролю рухової активності, що забезпечують оперативний зворотний зв'язок і сприяють оптимізації фізичних навантажень. Комплексне використання пристроїв і мобільних застосунків підвищує мотивацію до занять, формує навички саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Інтеграція цифрових технологій у підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту сприяє розвитку професійних компетентностей: цифрової грамотності, аналітичного мислення, здатності до планування та корекції тренувального процесу. Ефективність застосування фітнес-додатків і трекерів залежить від педагогічного супроводу, науково обґрунтованого підходу до інтерпретації даних та дотримання принципів безпечного планування фізичних навантажень. Використання цифрових засобів самоконтролю є перспективним напрямом модернізації освітнього процесу та формування культури здоров'язбережувальної поведінки в умовах цифрової трансформації суспільства.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Бойчук Т.О. Удосконалення технічних дій учнів у шкільній секції з футболу. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 58–65. <https://eprints.zu.edu.ua/46165/1/1.pdf>
2. Дяченко А. Кульчицька І., Антонюк А. Підвищення мотивації до занять руховою активністю студентів на основі використання фітнес-додатків. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 11(30). 2021. С. 55–66.
3. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Стан дослідження проблеми використання цифрових технологій у фізичному вихованні. Формування та розвиток взаємодії викладачів і студентів в умовах трансформаційних змін освітнього процесу: можливості та виклики: матер. Усеукр. наук.-практ. онлайн-конф., присвяченій 105-річчю Академії (м. Харків, 3 грудня 2025 р.). Харків : ХГПА, 2025. С. 211–214.
4. Чухланцева Н.В., Шуба Л.В., Шуба В.В. Мобільно орієнтовані фітнес-технології як засіб впливу на фізичну активність студентів. Information Technologies and Learning Tools. 2020. № 75(1). С. 253–268
5. Ярмоленко М., Яковенко О., Строганов С., Лут І., Пінчук В. Застосування трекерів фізичної активності та смарт-годинників у фітнесі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. Серія 15, (8(195)). С. 209–212. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).44)

ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-МЕТОДИКИ «GO WILD» У РОБОТУ ТРЕНЕРІВ СПОРТИВНИХ ЦЕНТРІВ

Пелешенко І. М., Ємець М. В.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»,
Харків, Україна*

Актуальність теми дослідження. Сучасна фізична культура та фітнес-індустрія активно розвиваються, пропонуючи різноманітні методики, орієнтовані на потреби різних вікових груп та рівень фізичної підготовки [1, 5]. Особливу увагу привертає робота з чоловіками першого зрілого віку (30–45 років), які перебувають у періоді високої соціальної та професійної активності, але часто не приділяють достатньо часу для регулярних фізичних занять. Недостатня рухова активність у цій категорії осіб підвищує ризик серцево-судинних захворювань, метаболічних порушень та зниження психоемоційного стану [2, 3].

Актуальність теми зумовлена необхідністю впровадження інноваційних фітнес-програм, здатних комплексно розвивати фізичні та психоемоційні показники, стимулювати мотивацію до регулярних тренувань та забезпечувати адаптоване навантаження з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей.

Одним із перспективних напрямів є методика «Go Wild», яка поєднує елементи функціонального та екстремального тренінгу, силових і кардіо-вправ, координаційних вправ та імітацій природної активності, що забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей та покращує психоемоційний стан учасників [4].

Саме це робить тему дослідження актуальною, оскільки впровадження методики «Go Wild» у роботу тренерів спортивних центрів може стати ефективним інструментом формування комплексної фізичної підготовки чоловіків першого зрілого віку та підвищення їхньої рухової активності.

Аналіз літературних джерел свідчить про зростаючу увагу дослідників до впровадження фітнес-технологій та біомеханічних підходів у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Зокрема, І. Пелешенко та О. Фоменко розкривають теоретичні й практичні аспекти біомеханіки рухів у різних напрямках фітнесу, підкреслюючи їх значення для підвищення ефективності тренувального процесу [1]. О. Школа акцентує увагу на формуванні ключових компетентностей майбутніх фахівців як основи їх професійної діяльності [2], тоді як у спільних дослідженнях О. Школи, О. Отравенка та В. Жамардія обґрунтовується роль фітнес-технологій як інноваційного інструменту професійного становлення [3, 6]. Водночас у роботі О. Школи, О. Фоменка та І. Пелешенка висвітлено ефективність впровадження сучасних реабілітаційних технологій для вдосконалення біомеханіки рухів під час занять фітнесом [4]. Отже, результати наукових досліджень підтверджують доцільність інтеграції інноваційних фітнес- та реабілітаційних технологій у

освітній процес як важливого чинника підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців.

Метою дослідження є оцінка ефективності впровадження методики «Go Wild» у тренувальний процес спортивних центрів та розробка практичних рекомендацій для тренерів щодо її застосування.

Для досягнення мети поставлені певні завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела щодо функціонального та екстремального фітнесу для дорослих чоловіків, визначити методичні особливості та структуру занять за програмою «Go Wild».

2. Провести експериментальне дослідження впливу методики на фізичний стан та психоемоційний рівень учасників, а також підготувати практичні рекомендації для тренерів.

Для реалізації дослідження застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, анкетування, статистична обробка результатів

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 30 чоловіків віком 30-45 років, які відвідують спортивний центр «Металспорт» (м. Харків). Учасників було розподілено на експериментальну (n=15) та контрольну (n=15) групи. Заняття експериментальної групи проводились за методикою «Go Wild» протягом 12 тижнів, три рази на тиждень.

Анкетування показало підвищення мотивації до систематичних занять та покращення психоемоційного стану. Середній бал мотивації експериментальної групи зріс з 3,2 до 4,5, понад 70 % учасників відзначили зниження рівня стресу та покращення настрою після тренувань.

Методика передбачала три основні етапи заняття: розминка (5–10 хв) для підготовки серцево-судинної системи та м'язів, основна частина (40 хв) з чергуванням силових, кардіо та координаційних вправ, та заключна частина (5–10 хв) з розтяжкою та дихальними вправами. Вправи включали роботу з власною вагою, гантелями, елементи нестандартних рухів, імітацію лазіння, стрибків, балансування, а також групові вправи, що стимулювали соціальну взаємодію та підтримку.

Застосування методики «Go Wild» призвело до значного покращення фізичних показників учасників. Середня аеробна витривалість експериментальної групи зросла на 18%, сила верхніх і нижніх кінцівок – на 15–17 %, гнучкість – на 12 %, координація – на 14 % порівняно з контрольною групою.

Отримані результати підтвердили ефективність методики «Go Wild» як інструменту комплексного розвитку фізичних і психоемоційних показників чоловіків першого зрілого віку. Впровадження методики у роботу тренерів спортивних центрів дозволяє адаптувати програми для різного рівня підготовки, підвищувати мотивацію клієнтів та формувати позитивне ставлення до регулярної фізичної активності.

Висновки. Таким чином, методика «Go Wild» є ефективним інструментом підвищення рухової активності, сили, витривалості, гнучкості та

координації чоловіків першого зрілого віку. Заняття за цією методикою забезпечують комплексний розвиток фізичних і психоемоційних показників, підвищують мотивацію до регулярних тренувань та формують позитивне ставлення до фізичної активності. Впровадження методики у роботу тренерів спортивних центрів дозволяє адаптувати навантаження до індивідуальних особливостей та рівня підготовки учасників, включати елементи групової взаємодії для підвищення соціальної мотивації. Методика «Go Wild» може стати основою для розробки нових програм функціонального та екстремального фітнесу у спортивних закладах.

Список літературних джерел

1. Пелешенко І.М., Фоменко О.В. Біомеханіка рухів у фітнесі різних напрямів: теоретичний та практичний аспекти. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. National University «Chernihiv Colehium». 2025. №35(191). С. 190–196. <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>
2. Школа О.М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності через формування ключових компетентностей. Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти: матер. V Міжнарод. наук.-практ. конф. (Київ, 17 жовтня 2025 р.). 2025. С. 460–464. <https://doi.org/10.18372/2786-823.1.20695>
3. Школа О.М., Отравенко О.В., Жамардій В.О. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. National University «Chernihiv Colehium». 2025. № 35(191), С. 190-196. <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>
4. Школа О.М., Фоменко О.В., Пелешенко І.М. Впровадження сучасних реабілітаційних технологій для покращення біомеханіки рухів на заняттях з фітнесу. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. National University «Chernihiv Colehium». 2025. № 31(187). С. 165–169.
5. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alosyna, A., Opanasiuk, F., Grihan, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332-341. doi: 10.36740/WLek202002125.
6. Zhamardiy, V., Grihan, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloschynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 27-34. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЧЕРЕЗ ФІТНЕС-БЛОГЕРІВ: ПЕРЕВАГИ ТА РИЗИКИ

Перфілова О. І., Погасій Л. І.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Фітнес-блогери відіграють важливу роль у поширенні ідей здорового способу життя, мотивуючи широку аудиторію до регулярних фізичних навантажень і збалансованого харчування. Вони створюють легкодоступний мотиваційний контент, у якому демонструють ефективні тренування, діляться корисними порадами та особистим досвідом. Завдяки цьому вони сприяють формуванню спільнот у соціальних мережах, де аудиторія отримує підтримку та обмінюється результатами, що особливо актуально для молоді та початківців. Такий формат подачі інформації підвищує свідомість щодо важливості фізичної активності і здорових звичок, сприяє їх стійкості та масовому поширенню. Крім того, фітнес-блогери часто роблять акцент на комплексному підході до здоров'я, включаючи не лише фізичні тренування, а й психологічний стан та правильне харчування [3, 6].

Аналіз літературних джерел відчить про значний вплив соціальних медіа та фітнес-контенту на здоров'я та поведінку молоді. Зокрема, І. Коваленко підкреслює, що соціальні мережі можуть як сприяти популяризації здорового способу життя, так і формувати ризики для фізичного та психічного здоров'я молоді [1]. О. Волков акцентує увагу на небезпеках неправильного фітнес-контенту, який часто не має наукового підґрунтя та може призводити до травм і помилкових уявлень про тренування [2]. Т. Борисенко розглядає блогерів як важливих агентів впливу, які здатні формувати активний спосіб життя та мотивувати до занять фізичною активністю [3]. Водночас А. Петренко наголошує на необхідності контролю якості інформації у фітнес-медіа для забезпечення її достовірності та безпечності [4]. Л. Шевченко доводить, що саме науково обґрунтований контент має найбільш позитивний вплив на формування здорових звичок і відповідального ставлення до власного здоров'я [5]. Отже, результати досліджень підтверджують як потенційні переваги, так і ризики впливу фітнес-контенту, що зумовлює необхідність критичного його сприйняття.

Результати досліджень. Серед основних переваг фітнес-блогерів – доступність інформації, здатність адаптувати поради під різні рівні фізичної підготовки та підвищення мотивації за рахунок особистих історій. Вони можуть надихати на зміни та підтримувати прихильність до здорового способу життя, формуючи довіру через відкритість і чесність у спілкуванні з аудиторією. Це особливо важливо у сучасних реаліях, коли інформаційний простір переповнений різною інформацією, і саме автентичність блогерів стає тим фактором, який формує лояльність [1, 7].

Однак разом із позитивом з'являються і певні ризики. Не всі блогери мають кваліфікацію, що призводить до поширення неперевіреної і часом

шкідливої інформації. Використання екстремальних методів тренувань без професійного контролю може спричинити травми або погіршення фізичного стану користувачів. Конкуренція за увагу в соцмережах стимулює появу неперевіраних трендів і маркетингових маніпуляцій, які вводять у оману і підривають довіру до контенту загалом [2, 4].

В цьому контексті надзвичайно важливими є розвиток медіаграмотності та критичного мислення аудиторії. Вміння аналізувати і вибирати надійну інформацію допомагає уникнути небезпек і робить популяризацію здорового способу життя більш ефективною та безпечною. Освітні ініціативи, що підвищують обізнаність у цій сфері, можуть стати хорошим доповненням до роботи фітнес-блогерів і допомагати розвивати культуру здорової поведінки [1, 8].

Наукове дослідження Л. Шевченка підтверджує, що найбільший вплив мають ті фітнес-блогери, які співпрацюють із професіоналами (тренерами, дієтологами) та подають інформацію, що має наукове підґрунтя і є відповідальною. Такий підхід сприяє формуванню правильних звичок і позитивного ставлення до власного здоров'я [5].

Фітнес-блогери також допомагають руйнувати стереотипи щодо фізичної активності, поширюють культуру спорту серед різних вікових груп і соціальних категорій, що позитивно впливає на загальний рівень здоров'я населення [8; 9].

Висновки. Отже, фітнес-блогери мають великий потенціал у популяризації здорового способу життя, але цей потенціал може бути розкритий лише за умови свідомого ставлення самих блогерів та критичного сприйняття контенту користувачами. Відповідальна подача інформації й розвиток медіаграмотності залишаються ключовими факторами успіху цієї популяризації.

Список літературних джерел

1. Коваленко І. Вплив соціальних медіа на здоров'я молоді. Медійна освіта. 2023. С. 34–38.
2. Волков О. Ризики неправильного фітнес-контенту. Журнал спортивної науки. 2024. С. 56-60.
3. Борисенко Т. Роль блогерів у формуванні активного способу життя. Сучасний спорт. 2023. С. 101–104.
4. Петренко А. Контроль якості інформації у фітнес-медіа. Наука і спорт. 2024. С. 89-92.
5. Шевченко Л. Науково обґрунтований фітнес-контент і його вплив. Фізична культура сьогодні, 2023, С. 72–75.
6. Мандзяк В. Секрети здорового схуднення. Ранок надії, 2023.
7. Катерина Жесть. Популяризація здорового способу життя через фітнес-бізнес. Блог. 2024.
8. Индика С. Вплив фізичної активності на якість життя людей старшого віку. Журнал здоров'я. 2023. №12. С. 45–50.
9. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні. Соціологічний журнал, 2025. № 1, С. 15–20.
10. Тиждень науки-2025. Факультет соціальних наук: зб. наук. пр., 2025, С. 101–110.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ У СПОРТСМЕНІВ-БІГУНІВ З АХІЛЛОВОЮ ТЕНДИНОПАТІЄЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Петровська Н. С., Нестерчук Н. Є.

*Національний університет водного господарства та природокористування,
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я*

Актуальність теми дослідження. Сучасна система фізичного виховання все більше орієнтується на реабілітаційні та корекційні підходи щодо оптимізації функціонального стану осіб із порушеннями опорно-рухового апарату. Ахіллова тендинопатія у спортсменів-бігунів характеризується тривалим перебігом та схильністю до повторних загострень, що зумовлює потребу в розробці ефективної програми фізичної терапії, спрямовану на відновлення функцій нижньої кінцівки та профілактику рецидивів.

Аналіз літературних джерел [5, 8] показує, що ексцентричні та силові вправи сприяють підвищенню сили триголового м'яза гомілки, стимулюють синтез колагену та зміцнюють структуру ахіллового сухожилля. Корекція техніки бігу протягом 12 тижнів призводить до морфологічних змін сухожилля, зокрема зміни поперечного перерізу та довжини, що підвищує його здатність витримувати механічне навантаження.

Контрольоване й поступове збільшення обсягу роботи є ключовим, оскільки як недостатнє, так і надмірне навантаження сповільнює процес відновлення та спричиняє погіршення стану пацієнта [2, 9].

Мета дослідження: визначити ефективність комплексного застосування засобів фізичної терапії для відновлення та покращення функціонального стану нижньої кінцівки у спортсменів-бігунів з ахілловою тендинопатією.

Результати досліджень. Основним механізмом виникнення ахіллової тендинопатії є процес повторних ексцентричних скорочень литкових м'язів без достатнього часу для відновлення, який зумовлює мікротравми, порушення кровопостачання та зниження еластичності сухожилля, що, у свою чергу, призводить до дегенеративних змін його волокон [3, 7]. Біль, ранкова скутість, зменшення сили м'язів та порушення біомеханіки бігу знижують тренувальний обсяг. При цьому традиційні підходи до лікування – відпочинок, протизапальна терапія, ортопедичні засоби – не завжди забезпечують повне відновлення функції, що негативно впливає на спортивні результати, фізичну працездатність та якість життя людей [1, 6, 10].

Впровадження терапевтичних вправ у процес відновлення обґрунтоване необхідністю корекції динамічного стереотипу постановки стопи. Вправи дозволяють модифікувати механічне навантаження на ахіллове сухожилля, знижуючи патологічний натяг тканин та стимулюючи адаптаційні процеси в матриксі сухожилля [4], (табл.1).

Періоди адаптації ахіллового сухожилля до навантаження

Фаза та терміни	Тип навантаження	Мета	Ключові вправи	Режим дозування
I. Захисна (0–2 тижні)	Ізометричне (статичне)	знеболення, підтримка тону м'язів без розтягування волокон сухожилля	утримання напруження гомілки у нейтральному положенні	5 підходів по 45 сек.; відпочинок – 2 хв між підходами
II. Рання адаптація (2–6 тижні)	Ізотонічне (мала амплітуда)	початок мобілізації, відновлення ковзання сухожилля в оболонці	підйоми на носки сидячи, вправи з еластичною стрічкою	3–4 підходи по 10–15 повторень; темп повільний
III. Зміцнення (6–12 тижнів)	Heavy Slow Resistance (повільне, важке)	стимуляція синтезу колагену, вирівнювання волокон за лініями натягу	повільні підйоми на носки стоячи (3 сек вгору, 3 сек вниз) з додатковою вагою	3 підходи по 15 повторень; виконувати двічі на день протягом 12 тижнів
IV. Енергетична (12+ тижнів)	Пліометричне (динамічне)	тренування здатності сухожилля накопичувати та віддавати енергію (ефект пружини)	стрибки, біг, вправи на реактивність (drills)	2–3 підходи по 10–20 стрибків; при відсутності болю в попередніх фазах

Реабілітація при ахіллової тендинопатії базується на принципах поступового дозованого навантаження, контролю болю та відновлення функції сухожилля. При цьому ефективність комплексної програми фізичної терапії оцінюють за динамікою больового синдрому, обсягом рухів у гомілковостопному суглобі та за показниками функціонального стану нижньої кінцівки [2, 9], (табл. 2).

Динаміка показників функціонального стану нижньої кінцівки у спортсменів-бігунів з ахілловою тендинопатією під впливом засобів фізичної терапії (ФТ)

Показник	До ФТ значення (M±m)	Після ФТ значення (M±m)
Біль за ВАШ, бали	6,2 ± 0,4	2,8 ± 0,3
Тильне згинання стопи,	14,6 ± 1,2	20,1 ± 1,0
Підйом на носки, разів	18,3 ± 1,5	28,7 ± 1,6
Стрибок на одній нозі, см	96,4 ± 4,8	118,9 ± 5,1
Індекс функції ахіллового сухожилля (VISA-A), бали	58,4 ± 3,2	82,6 ± 2,8

M – середнє значення; m – стандартна похибка

Після курсу комплексної фізичної терапії відзначено зниження інтенсивності больового синдрому, збільшення обсягу рухів у гомілковостопному суглобі та достовірне покращення показників функціональних тестів.

Самоменеджмент спортсмена сприяє формуванню навичок самостійного виконання вправ, підтриманню оптимальної техніки бігу та плануванню поступового повернення до тренувального процесу, який здійснюється за умови поетапного досягнення клінічних та функціональних критеріїв (рис. 1).

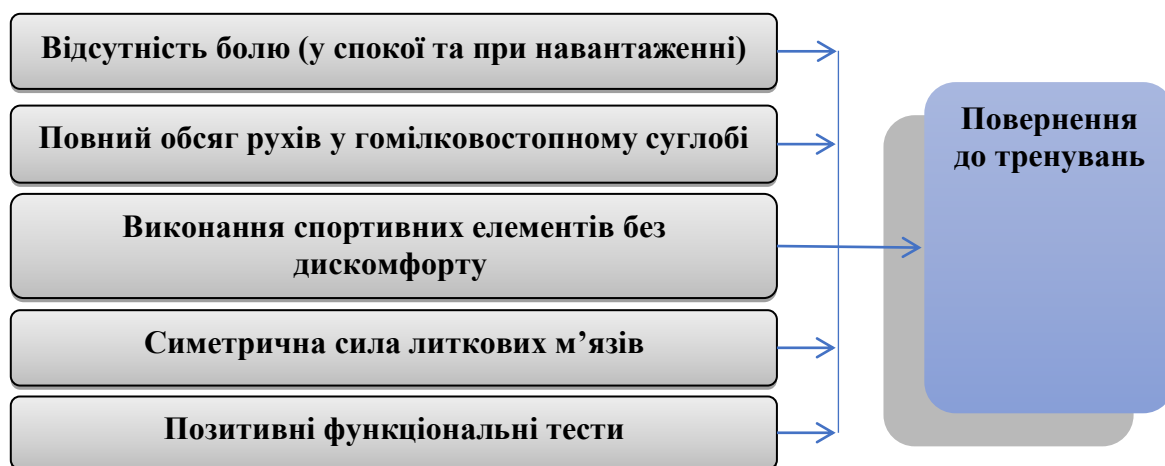


Рис. 1. Блок-схема критеріїв готовності спортсмена до повернення в тренувальний процес

Висновки. Розроблена програма фізичної терапії для бігунів з ахілловою тендинопатією ґрунтується на цілісному науково обґрунтованому підході до відновлення функціонального стану сухожилля, корекції біомеханічних порушень та покращенні загальної працездатності спортсменів.

Ефективність реабілітації забезпечується глибоким аналізом кінематики бігу: контролем патерну контакту стопи з опорою, оптимізацією фаз опори й відштовхування, а також регуляцією довжини кроку для мінімізації надмірного навантаження на триголовий м'яз гомілки.

Інтеграція прогресивного силового тренінгу, корекції патологічних рухових стереотипів та суворого дозування навантажень створює умови для структурної адаптації сухожилля. Комплекс профілактичних заходів – від контролю тренувального обсягу до оптимізації мобільності гомілковостопного суглоба та раціонального підбору екіпірування – забезпечує стійке функціональне відновлення сухожилля та суттєво знижує ризик рецидивів.

Список літературних джерел

1. Crawford F. D., Schubert C. L. A systematic review of running-related musculoskeletal injuries in runners. *Journal of Sport and Health Science*. 2021. Vol. 10. №. 5. P. 513-522.
2. Dengkong S. Current physical therapy management and clinical evaluation for Achilles tendinopathy. *Siriraj Medical Journal*. 2023. Vol. 75. № 5. P. 399-406.

3. Lagas I. F., Fokkema T., Bierma-Zeinstra S. M. A., Verhaar J. A. N., de Vos R. J. How many runners develop persistent symptoms after a new onset of Achilles tendinopathy? A large prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2020. Vol. 30, № 11. P. 2177-2186.
4. Marrone V., Andrews R., Reynolds A., Vignona P., Patel S., O'Malley M. Rehabilitation and return to sport after Achilles tendon repair. *International Journal of Sports Physical Therapy*. 2024. Vol. 19. №. 9. P. 1152-1165.
5. Merry K., Malliaras P., Waugh G. D., Windell K., Barton C., Reeves N. D. Identifying characteristics of resistance based therapeutic exercise interventions for Achilles tendinopathy: A scoping review. *Physical Therapy in Sport*. 2023. Vol. 63. P. 73-94.
6. Traveger A., Scott A., Kjær M., Wezenbeck E., Scattone Silva R., Kennedy J. G., Butler J. J., Gomez Florit M., Gomez M. E., Snedeker J. G., Deakin S. G., Wildeman B. Achilles tendinopathy. *Nature Reviews Disease Primers*. 2025. Vol. 11, Art. 102.
7. Wang Y., Zhou H., Nie Z., Cui S. Prevalence of Achilles tendinopathy in physical exercises: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine and Health Science*. 2022. Vol. 4. № 3. P. 230-238.
8. Zhang X., Deng L., Xiao S., Fu W. Effects of a 12-week gait retraining program on the Achilles tendon adaptation of habitually shod runners. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2024. Vol. 34. № 1, P. 14516.
9. Physiotutors. Progressing Achilles tendon loads during rehabilitation [Електронний ресурс]. URL: <https://www.physiotutors.com/research/progressing-achilles-tendon-loads-during-rehabilitation/> (дата звернення: 13.02.2026).
10. Tice T. A systematic review of running-related musculoskeletal injuries in runners [Електронний ресурс]. URL: <https://physicaltherapyfirst.com/blog/2025/06/05/a-systematic-review-of-running-related-musculoskeletal-injuries-in-runners/> (дата звернення: 05.02.2026).

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Пилипчук П. Б.

Поліський національний університету

Актуальність теми дослідження. Трансформаційні процеси, що відбуваються в українському суспільстві в умовах воєнного стану, ставлять перед системою вищої освіти завдання не лише професійної підготовки, а й збереження ментального здоров'я здобувачів. Студентський вік характеризується інтенсивним становленням особистісних якостей, проте постійний вплив дистресу, спричиненого загрозами безпеці та соціальною нестабільністю, провокує розвиток депресивних станів і зниження вольового потенціалу.

Пауерліфтинг, як вид спорту, що базується на подоланні опору граничних обтяжень, має потужний потенціал для формування «психологічного каркаса» особистості. Унікальність силового триборства полягає в тому, що воно моделює ситуацію екстремального зусилля, де успіх залежить не лише від м'язової сили, а й від здатності до миттєвої мобілізації волі [1]. Таким чином,

дослідження впливу силових навантажень на психоемоційну сферу студентів у кризових умовах є актуальним науковим завданням [3].

Аналіз літературних джерел свідчить про важливість поєднання фізичної підготовки та психоемоційного розвитку студентської молоді. Зокрема, О. Глагощук доводить ефективність використання засобів атлетичної гімнастики для корекції психоемоційного стану студентів [1]. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає правові та організаційні засади розвитку фізичної культури, підкреслюючи її значення для зміцнення здоров'я населення [2]. І. Зошій акцентує увагу на формуванні психологічної стійкості особистості в умовах підвищеного стресу [3], тоді як Н. Москаленко розкриває роль спортивної психології у становленні характеру молоді [4]. У навчальному посібнику Н. Олійник та співавт. висвітлено значення атлетичних видів спорту у фізичному вихованні студентів [5]. С. Степанюк обґрунтовує необхідність психофізичної підготовки до діяльності в умовах ризику [6], а І. Іваній та В. Сергієнко розглядають психологічні аспекти фізичного виховання як важливий чинник гармонійного розвитку особистості [7]. Отже, результати досліджень підтверджують доцільність комплексного підходу до фізичного виховання, що поєднує фізичні вправи та психоемоційний розвиток студентів.

Мета дослідження – здійснити теоретико-методологічний аналіз впливу регулярних тренувань із пауерліфтингу на психоемоційну стабільність та розвиток вольових якостей студентської молоді як чинників адаптації до кризових умов.

Результати досліджень. Аналіз тренувальної діяльності в пауерліфтингу дозволяє виокремити декілька рівнів впливу на психіку студента:

1. **Нейробіологічний рівень:** регуляція гормонального фону. Під час роботи з великими вагами (80–90 % від максимуму) організм реагує активізацією гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи. Регулярні тренування оптимізують викид норадреналіну та дофаміну, що сприяє підвищенню порогу стресочутливості. На відміну від хронічного психологічного стресу, «спортивний стрес» у пауерліфтингу є керованим і короткочасним, що тренує нервову систему до швидкого відновлення після фази максимального напруження [4].

2. **Психологічний рівень:** виховання операційної волі. У пауерліфтингу кожна вправа (присідання, жим, тяга) є актом подолання страху перед вагою. Формуються такі специфічні вольові якості:

- витримка та самовладання: здатність зберігати технічну точність рухів у стані граничної фізичної втоми.

- наполегливість: готовність до тривалої монотонної роботи заради відстроченого результату (збільшення результату на штанзі на кілька кілограмів за місяці тренувань).

- рішучість: здатність до подолання внутрішнього опору перед підходом до «рекордної» ваги [5].

3. **Соціально-адаптивний рівень:** формування резильєнтності. Кризова ситуація в країні створює відчуття хаосу. Тренувальний процес у залі, де діють

жорсткі закони біомеханіки та чітке планування, стає для студента «острівцем стабільності». Досягнення прогресу в силових показниках формує позитивний образ «Я-спроможного», що безпосередньо корелює з рівнем соціальної активності та здатності протистояти життєвим труднощам.

Дослідження показують, що студенти, які займаються силовими видами спорту, на 30 % рідше страждають від панічних атак та демонструють вищу стресостійкість під час іспитів або в умовах різкої зміни безпекової ситуації порівняно з однолітками, що ведуть малорухомий спосіб життя [6].

Висновки. Доведено, що пауерліфтинг є дієвим засобом психофізичної корекції стресових станів, оскільки він дозволяє конвертувати деструктивну енергію стресу в конструктивну фізичну дію. Встановлено, що систематичне подолання фізичного опору в силовому триборстві безпосередньо розвиває вольову сферу студента, формуючи стійкість до зовнішніх кризових чинників. Обґрунтовано необхідність інтеграції атлетичної підготовки (силових вправ) у навчальні програми з фізичного виховання як стратегічного інструменту зміцнення ментального здоров'я молоді в умовах війни. Доцільним є вивчення довгострокового впливу силового тренінгу на запобігання професійному вигоранню майбутніх фахівців у галузях, що пов'язані з високим рівнем ризику.

Список літературних джерел

1. Глагошук О.Г. Корекція психоемоційного стану студентської молоді засобами атлетичної гімнастики. Науковий часопис. 2024. № 3К (176). С. 182–187.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : чинне законодавство станом на 1 січня 2024 року. Київ : Парламентське видавництво, 2024.
3. Зошій І.В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104–108.
4. Москаленко Н.В. Спортивна психологія у формуванні характеру молоді. Дніпро : Інновація, 2019. 140 с.
5. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навч. посіб. з фіз. виховання для вищих навч. закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.
6. Степанюк С.І. Психофізична підготовка студентів до професійної діяльності в умовах ризику. Фізичне виховання та спорт. 2023. № 4. С. 12–20.
7. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПЛАСТИЧНОГО ТРЕНІНГУ

Половко Є. С.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Актуальність теми дослідження. Координаційні здібності є однією з ключових фізичних якостей, що забезпечують високу рухову активність та адаптивність людини. Вони визначають здатність швидко опанувати нові рухові дії та ефективно перебудувати рухову діяльність за змінних умов [4, с. 18]. У сучасному фізичному вихованні здобувачів вищої освіти, особливо тих, що займаються хореографією, танцями чи театральними мистецтвами, високий рівень координації рухів є необхідним. Пластичний тренінг – комплекс вправ, спрямованих на розкриття рухової виразності й чуття тіла – створює умови для покращення просторової орієнтації, балансу та гнучкості. Як показують методичні розробки, заняття з пластичної виразності сприяють зняттю м'язових затисків і формуванню м'язової пам'яті, що безпосередньо впливає на розвиток координаційних навичок [2, с. 13].

Аналіз літературних джерел. У літературі координаційні здібності трактуються як складний комплекс фізичних якостей, що включає вміння точно і швидко виконувати рухи, зберігати рівновагу, орієнтуватися в просторі, відчувати ритм та довільно розслаблювати м'язи [4, с. 18]. За визначенням фахівців, координаційні здібності перш за все виявляються у здатності швидко опанувати новими руховими діями і швидко адаптувати рухи до умов, що змінюються. Відповідно до загальноновизнаних уявлень, будь-який новий рух базується на вже сформованих координаційних зв'язках; тому чим більший «запас» базових рухів має людина, тим швидше вона опановує нові форми рухової активності [4, с. 20; 5].

Дослідники також акцентують увагу на тому, що спритність як рухова якість включає в себе багато компонентів координації – від орієнтації в просторі до точності та темпу рухів. М. М. Булатова, М. М. Линець, та В. М. Платонов наголошують, що спритність є частиною координаційних здібностей, оскільки останні охоплюють також вміння до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму і контролю м'язового напруження [1, с. 183]. Таким чином, для цілісного розвитку координації необхідно формувати різні її сторони – від базових моторних умінь до складних вмінь мовно-рухової координації.

Питання пластичного тренінгу розглядається переважно у контексті сценічної педагогіки та сучасних методик акторської майстерності. У методичних рекомендаціях для курсів «Тренінг» зазначено, що пластичний тренінг має на меті покращення тілесного відчуття, усвідомлення свого місця у просторі, звільнення від тілесних затисків і закріплення рухових патернів у

м'язовій пам'яті [2, с. 13]. Крім того, володіння пластичним малюнком сцени вимагає від виконавця уміння правильно організувати тіло в просторі та скоординувати мовні і рухові засоби. Зокрема підкреслюється, що саме мовно-рухова координація і вміння контролювати центральні суглобові ланки тіла формують «пластичну грамотність» артиста, що дозволяє йому успішно розв'язувати творчі задачі [2, с. 5]. У підготовчих програмах зі сценічного бою і хореографії впроваджується загальний пластичний тренінг, спрямований на розвиток почуття балансу, гнучкості, ритмічності та координації рухів [2, с. 5].

Видання з фізичної культури і спорту також акцентують на поєднанні традиційних координаційних вправ з елементами пластики. В колективній монографії автора О. М Колумбета зазначається, що розробка методики розвитку координаційних здібностей студентів повинна забезпечувати рекомендації з удосконалення таких складових, як спритність, точність та просторово-часова узгодженість рухів [3, с. 9]. Таким чином, поєднання пластичних вправ з різними моторними завданнями є перспективним напрямом теоретичного осмислення підвищення рівня координаційної підготовки здобувачів вищої освіти.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування впливу пластичного тренінгу на розвиток координаційних здібностей здобувачів вищої освіти. Поставлено завдання систематизувати наявні наукові погляди на координаційні здібності й пластичний тренінг, з'ясувати їх взаємозв'язок та визначити методичні аспекти застосування пластичних вправ у фізичному вихованні для підвищення рухових координованих умінь здобувачів вищої освіти.

Результати досліджень. Теоретичний аналіз показав, що координаційні здібності складаються з багатьох конкретних умінь – від рівноваги й орієнтації в просторі до точності та швидкості виконання рухів [4, с. 9]. Високий рівень координації базується на достатньому запасі базових рухових умінь, що полегшує оволодіння новими складними рухами [1, с. 190].

Встановлено, що пластичний тренінг спрямований на розширення рухових можливостей і покращення тілесного відчуття. Заняття пластичною виразністю забезпечують послідовну розробку різних груп м'язів та формування стабільних моторних патернів (для «м'язової пам'яті») [2, с. 13]. Такий тренінг допомагає «відпустити» м'язові затиски та поглибити відчуття тіла у просторі, що безпосередньо відображається на розвитку просторової координації.

Порівняльний аналіз літератури показав, що включення пластичних елементів (імпровізаційних рухів, складних імітаційних вправ, сценічних етюдів) до системи фізичних вправ студентів може суттєво розширити функціональні можливості нервово-м'язової системи [4, с. 18]. Наприклад, методика розвитку координаційних здібностей у дослідженнях спрямована на навчання здобувачів вищої освіти, опановувати все нові рухи в поєднанні з формуванням нових коркових зв'язків. Пластичні вправи, які включають зміну рівнів, напрямків і ритмів руху, стимулюють адаптацію рухових централів і поліпшують здатність організму до швидких перебудов [3, с. 9].

Проаналізовано існуючі методичні рекомендації з курсу «Тренінг», у яких пластичний тренінг розглядається як основа для розвитку творчих і рухових можливостей студентів [2, с. 5]. Доведено, що систематичне застосування таких тренувань сприяє «прокачуванню» нервових аналізаторів, створюючи умови для вищої моторної узгодженості [2, с. 13].

Висновки. Проведений теоретичний аналіз підтвердив, що пластичний тренінг є перспективним засобом комплексного розвитку координаційних здібностей здобувачів вищої освіти. Упровадження пластичних вправ у заняття з фізичної культури та мистецтв дозволяє збагатити тренувальний процес нетрадиційними руховими завданнями, спрямованими на вдосконалення просторової орієнтації, рівноваги, ритміки та розслаблення м'язів. Як підкреслюють дослідники, методика розвитку координаційних здібностей має на меті надати педагогам і тренерам практичні рекомендації щодо адаптації фізичної підготовки студентів та вдосконалення рухових навичок [3, с. 9]. Результати огляду літератури вказують на необхідність системного використання пластичного тренінгу як складової частини фізичного виховання у вищій школі. Для подальших досліджень рекомендується апробація розроблених методичних підходів на практиці з метою оцінки їх впливу на показники координації здобувачів вищої освіти.

Список літературних джерел

1. Булатова М.М., Линець, М.М., Платонов В.М. Теорія і методика фізичного виховання. 2012. Т. 1. С. 175-295.
2. Добряк О.Я. Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни «Тренінг»: навч. посіб. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника, 2024. 26 с.
3. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія. Київ: Освіта України, 2014. 420 с.
4. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету засобами спортивних ігор у процесі неформальної фізкультурної освіти: навч.-метод. посібник. Суми, 2019. 107 с.
5. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Попок Л. О., Погасій Л. І.

Державного торговельно-економічного університету

Актуальність теми. У сучасних реаліях стан здоров'я значно впливає на якість життя. Нездоровий спосіб життя – мало руху, незбалансоване

харчування, надмірне користування гаджетами й постійні стреси – стає поширеним явищем [1, 5]. Наприклад, надмірна завантаженість студентів навчальними завданнями часто призводить до відсутності регулярних занять спортом, переважання фаст-фуду в раціоні й нестачі сну. У результаті це викликає підвищену втомлюваність, зниження продуктивності та погіршення емоційного стану [1, 4].

Сучасні цифрові технології, хоч і полегшують навчання й спілкування, часто збільшують час сидіння та порушують режим відпочинку. Зважаючи на це, формування здорового способу життя (ЗСЖ) серед молоді є вкрай важливим завданням: закладені в студентські роки корисні звички допомагають зберегти здоров'я і працездатність на багато років [1, 4].

Аналіз літературних джерел. Багато наукових джерел визначають ЗСЖ як сукупність звичок для підтримки фізичного й психічного здоров'я. Раціональне харчування розглядають як основу здоров'я, отже, достатнє надходження з їжею білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів необхідне для нормального метаболізму. Наприклад, дослідники наголошують, що збалансоване харчування сприяє у підтримці оптимальної маси тіла й запобігати ожирінню, а також є ключем до профілактики хронічних захворювань (діабету 2 типу, хвороб серця, гіпертонії, онкології) [1, 4–5].

Всесвітня організація охорони здоров'я відзначає, що регулярні заняття фізичними вправами знижують ризик серцево-судинних захворювань і позитивно впливають на психічне здоров'я [6]. Прикладом, у дорослих пом'якшують симптоми депресії та тривожності, а в молоді сприяють розвитку кісток, м'язів і когнітивних функцій [4].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та визначенні ефективних шляхів формування ЗСЖ в умовах сучасного суспільства з урахуванням соціальних, цифрових та поведінкових чинників.

Результати дослідження. Аналіз літератури засвідчив, що оптимальний режим дня й повноцінний сон (7–9 годин на добу) критично важливі для когнітивної та фізичної стійкості молоді, а також регулярний графік відпочинку сприяють відновленню сил, покращують концентрацію та запобігають хронічній втомі [5]. З іншого боку, хронічне недосипання і нерегулярний режим призводять до зниження імунітету, дратівливості, погіршення пам'яті та навчальних результатів. Не менш важливий психологічний аспект: регулярний сон і рухова активність знижують рівень стресу і тривожності, тоді як постійний стрес і перевантаження викликають емоційне вигорання [4].

Наявність регулярних занять фізичними вправами (біг, фітнес-заняття, рухливі ігри) сприяє не лише фізичному здоров'ю, а й помітно знижує рівень стресу й тривожності [1, 4]. Зокрема, регулярна активність покращує пам'ять і концентрацію, оскільки стимулює кровообіг і обмін речовин у мозку.

Збалансоване харчування (переважання овочів, фруктів, цільнозернових продуктів, пісного білка) забезпечує тіло енергією протягом усього дня і підтримує імунітет. При цьому варто зазначити, що надмірне використання соціальних мереж і гаджетів асоціюється з переважно малорухливим способом

життя – це потребує свідомої корекції у формі інтеграції фізкультурних пауз і обмежень екранного часу [1, 3]. Необхідно збалансовувати раціон та обирати корисні перекуси (носити з собою фрукти, горіхи чи йогурт замість солодошів і напівфабрикатів).

Регулярна рухова активність, не лише відвідувати спортивну та фітнес залу, а й робити рухливі перерви між академічними заняттями, виходити на прогулянку, підніматися пішки сходами [3].

Дотримання режиму дня, зокрема: відходити до сну та прокидатися щодня приблизно в один і той самий час, слідкувати за гігієною сну (відмовитися від гаджетів за годину до відпочинку) [1, 4].

Контролювати психічний стан, відтак, при необхідності робити короткі відпочинки під час навчання, знаходити час на хобі, спілкування з близькими та релаксацію [5]. Використовувати сучасні технології із користю: встановлювати на смартфон додатки для моніторингу рухової активності, як-от крокоміри чи фітнес-трекери, а також нагадування про перерви для руху та води.

Залучати друзів до здорових практик: разом прогулятися на природі, разом готувати здорову їжу або ходити на тренування. Підтримка однодумців допомагає зберігати мотивацію.

Навіть ці прості кроки сприяють покращенню здоров'я та знижують ризики проблем у майбутньому. Студентський період – це ідеальний час для закладання корисних звичок, які забезпечать високий рівень фізичного та психічного здоров'я надалі.

Висновки. Здоровий спосіб життя – це комплекс взаємопов'язаних звичок, що підтримують фізичне та психічне здоров'я. Основними його складовими є збалансоване харчування, регулярна рухова активність, дотримання режиму дня і відпочинку, а також психологічна рівновага. У сучасних умовах слід враховувати вплив соціального та цифрового середовища: підтримка сім'ї й друзів значно полегшує формування корисних звичок, а правильне використання технологій може стати їхнім потужним інструментом. Формування практик на студентському етапі вимагає особистих зусиль і організаційної підтримки з боку університетів та держави, але саме це закладає фундамент на все життя, забезпечуючи краще самопочуття і вищу продуктивність.

Список літературних джерел

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти: навч. посіб. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 240 с.
2. Паришкура Ю.В., Підлужняк О.І., Магула О.С., Гаврилова Н.М., Гетьман Л.М. Аспекти навчання консультуванню з харчування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Олімпійський та паралімпійський спорт. Випуск 2. 2024. С. 46–50.
3. Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Красілов А.Д. Самостійне оздоровче тренування: навч.-метод. посіб. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. 106 с.
4. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч. посіб. Харків: Комунальний заклад «ХГПА» ХОР, 2019. 217 с.

5. Prague Education Center. Здорові звички студента: сон, харчування і спорт в умовах навчання. URL : <https://surl.li/lkedby> (дата звернення: 09.03.2026).

6. World Health Organization. Physical activity [Електронний ресурс]. WHO. URL: <https://surl.li/ayiyud> (дата звернення: 09.03.2026).

ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Радченко О. В.¹, Радченко С. В.¹, Козак Є. П.², Денисовець А. П.³

*¹Волинський національний університет імені Лесі Українки
Комунальний заклад загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 5
Луцької міської ради»*

²Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

³Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. Актуальність дослідження зумовлена сучасними викликами, що постають перед системою вищої освіти України в умовах соціально-економічних змін, інтенсифікації навчального процесу та зростання психоемоційних навантажень на студентську молодь. Погіршення стану здоров'я здобувачів вищої освіти, зниження рівня їхньої рухової активності, поширення шкідливих звичок і недостатня сформованість навичок здорового способу життя актуалізують потребу вдосконалення змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Одним із пріоритетних напрямів модернізації освітнього процесу є формування здоров'язбережувальної компетентності як інтегрованої якості особистості, що поєднує мотиваційні установки, систему знань та практичні вміння щодо збереження і зміцнення власного здоров'я. Відповідно до сучасних наукових підходів, фізичне виховання має забезпечувати не лише розвиток фізичних якостей, а й формування ціннісного ставлення до здоров'я та здатності до самоконтролю фізичного стану [4, с. 58].

Аналіз літературних джерел. Проблема фізичної підготовленості та оцінювання її рівня у студентської молоді розглядається в працях вітчизняних науковців. Значний внесок у дослідження методів оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти зробив В. С. Джигирей, який обґрунтував підходи до комплексної діагностики фізичного стану студентів [4, с. 112]. І. В. Іваній розглядає здоров'язбережувальну компетентність як визначальний складник професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Учений обґрунтовує, що її ефективно формування можливе лише за умов органічного поєднання ґрунтовної теоретичної підготовки, сформованих практичних умінь і стійких ціннісних орієнтацій щодо збереження та зміцнення здоров'я. У зв'язку з цим автор рекомендує впроваджувати в освітній процес

спеціалізовані навчальні курси, тренінгові програми та практикоорієнтовані заняття, спрямовані на системний розвиток здоров'язбережувальної компетентності [5, с. 27–33]. Г. П. Грибан з співавт. розглядає здоров'язбережувальні технології в фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти [1], учнів закладів загальної середньої освіти [2] та роль здоров'язбережувальних технологій в підготовці вчителя фізичної культури [3]. О. Тогочинський акцентує увагу на необхідності формування здоров'язбережувального освітнього середовища як одного з пріоритетних напрямів сучасної освітньої політики. Дослідники підкреслюють значущість нормативно-правового забезпечення, розроблення освітніх стандартів і програм, що створюють організаційні та методичні передумови для впровадження здоров'язбережувальних практик у діяльність закладів освіти [6, с. 61–67].

Аналіз літератури засвідчує, що формування здоров'язбережувальної компетентності можливе лише за умови системного впливу на мотиваційну, когнітивну та діяльнісну сфери особистості. Водночас у наукових джерелах недостатньо розкрито питання впровадження комплексної педагогічної моделі в умовах ЗВО, що зумовлює необхідність проведення даного дослідження.

Мета дослідження. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування, розроблення та експериментальна перевірка педагогічної моделі формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання.

Результати досліджень. Упровадження педагогічної моделі у процес фізичного виховання було зорієнтоване на цілеспрямоване формування здоров'язбережувальної компетентності студентів шляхом інтеграції класичних і сучасних освітніх технологій. Концептуальною основою програми стало системне поєднання трьох взаємопов'язаних складників компетентності: мотиваційного, когнітивного та діяльнісного.

Організація змісту навчання передбачала поетапну реалізацію моделі.

Мотиваційно-ціннісний етап був спрямований на актуалізацію інтересу здобувачів освіти до фізичної культури та формування усвідомленого ставлення до здоров'я як важливої життєвої цінності. На цьому етапі застосовувалися анкетування, тематичні бесіди, робота у фокус-групах, а також кейс-метод із аналізом реальних життєвих ситуацій, пов'язаних із вибором способу життя. Особливий акцент робився на виявленні індивідуальних мотивів студентів, подоланні внутрішніх бар'єрів і формуванні позитивної установки щодо систематичної рухової активності.

Когнітивно-освітній етап передбачав розширення та поглиблення знань студентів у сфері анатомії, фізіології, гігієни, раціонального харчування та безпеки життєдіяльності. Освітній процес включав міні-лекції, використання відеоаналізу техніки виконання вправ, інтегровані навчальні завдання з опорою на дидактичні матеріали. Окрема увага приділялася формуванню навичок самоконтролю фізичного стану, зокрема вимірюванню частоти серцевих скорочень і визначенню адекватності фізичного навантаження.

Практично-діяльнісний етап був орієнтований на вдосконалення фізичної підготовленості студентів через різноманітні види рухової діяльності. У межах занять застосовувалися спортивні ігри, атлетичні вправи, спеціальні комплекси для розвитку сили, витривалості, швидко-силових якостей і гнучкості. Значна роль відводилася груповим і командним формам роботи, які сприяли розвитку комунікативних умінь, взаємодопомоги та відповідальності. Моніторинг результативності здійснювався із використанням сучасних підходів: відеоаналізу техніки виконання вправ, індивідуальних консультацій, а також процедур самооцінки й взаємооцінювання. Сукупність зазначених етапів реалізації педагогічної моделі фізичного виховання подано на рис. 1.

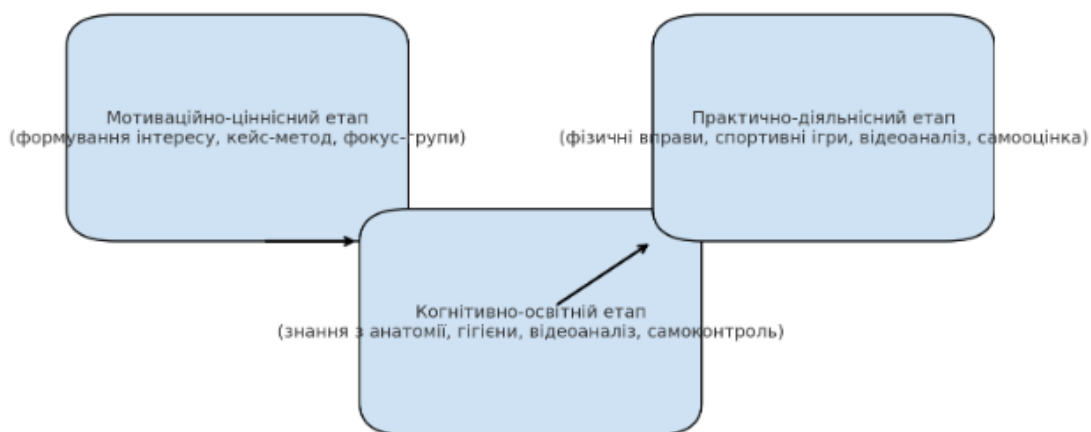


Рис. 1. Етапи реалізації програми фізичного виховання

Дана педагогічна модель відображена в експериментальній програмі у табл. 1.

Таблиця 1

Експериментальної програми на 12 тижнів – з розподілом теоретичних і практичних занять, методів та очікуваних результатів

Тиждень	Теоретичні заняття	Практичні заняття	Методи	Очікувані результати
1–2	Ознайомлення з поняттям здоров'язбережувальної компетентності; анкетування, опитування	Тестування фізичного стану; ознайомчі вправи з відеоаналізом	Анкетування, педагогічне спостереження, відеоаналіз	Визначення стартового рівня; формування мотивації
3–4	Лекції-бесіди «Цінність здоров'я»; кейс-метод (аналіз життєвих ситуацій)	Тренування загальної витривалості; складання «Щоденника активності»	Кейс-метод, самостійна робота	Усвідомлення цінності здоров'я; розвиток внутрішньої мотивації
5–6	Основи валеології (харчування, сон, гігієна); моделювання освітніх ситуацій	Комплекс вправ на силу і координацію; відеоаналіз техніки	Моделювання, відеоаналіз	Поглиблення знань; самоконтроль у фізичній діяльності

7–8	Стратегії збереження психічного здоров'я; фокус-групи (бар'єри ЗСЖ)	Вправи на швидкість і гнучкість; ігрові види діяльності (волейбол, баскетбол)	Фокус-групи, ігровий метод	Формування навичок співпраці; зниження рівня стресу
9–10	Лекція-дискусія «Ризики студентського життя»; кейс-метод (програма здоров'я)	Розвиток витривалості й швидкісно-силових якостей; аналіз змін у щоденнику активності	Кейс-метод, самостійна робота	Інтеграція знань і навичок; підвищення самодисципліни
11–12	Узагальнююча лекція «Здоров'я як стратегія»; само- та взаємооцінка (фокус-групи)	Повторне тестування фізичного стану; відеоаналіз техніки	Фокус-групи, тестування, відеоаналіз	Виявлення динаміки компетентності; підтвердження ефективності програми

Висновки. Розроблена педагогічна модель, що передбачає інтеграцію мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів, забезпечує цілісність процесу фізичного виховання. Запропонована модель може бути рекомендована для впровадження у практику фізичного виховання закладів вищої освіти України.

Список літературних джерел

1. Грибан Г. П., Пилипчук П. Б. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку. Зб. матер. VII Регіональної наук.-практ. конф. з Всеукраїнською участю (12 березня 2026 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Лубни, Полтавська обл.: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2026. С. 405–407. <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/47192>

2. Грибан Г.П. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів: теоретичні основи та практичне впровадження. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 35 (191). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2025. (Серія: Педагогічні науки). С. 203–209. DOI: 10.58407/visnik.253532 <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/46847>

3. Грибан Г.П., Пилипчук П.Б., Гринчук О.М. Роль сучасних здоров'язбережувальних технологій в формуванні особистості вчителя фізичної культури. Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць, Ч.1. За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. С. 77–79. <https://eprints.zu.edu.ua/45604/>

4. Джигирей В.С. Методи оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Київ: Знання, 2002. 203 с.

5. Іваній І.В. Поняття здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності вчителя фізичної культури. Вісник Сумського державного педагогічного університету. Серія «Педагогіка». 2023. № 3. С. 27–33.

6. Тогочинський О. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова у формуванні освітнього середовища. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2019. № 4. С. 61–67.

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Рачук І. В., Короп М. Ю.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві професійна діяльність людини часто супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, високим рівнем відповідальності, дефіцитом часу, інформаційним перенасиченням та постійними стресовими ситуаціями. У результаті тривалого впливу цих чинників може формуватися професійне вигорання, яке проявляється емоційним виснаженням, зниженням мотивації до праці, професійною дезадаптацією, погіршенням психофізичного стану та зниженням якості життя [3].

Особливої актуальності проблема професійного вигорання набуває в умовах сучасного темпу життя, зростання психоемоційної напруги, нестабільності соціального середовища та збільшення кількості професій, пов'язаних із високим рівнем міжособистісної взаємодії, емоційної включеності та відповідальності. Професійне вигорання негативно впливає не лише на ефективність праці, а й на загальний стан здоров'я людини, зокрема на функціонування нервової, серцево-судинної та ендокринної систем, сприяє хронічній втомі, тривожності, порушенням сну, дратівливості та зниженню адаптаційних можливостей організму [3].

Одним із доступних, безпечних і науково обґрунтованих засобів профілактики цього явища є регулярна рухова активність і систематичне виконання фізичних вправ, що сприяють покращенню функціонального стану організму, нормалізації емоційного стану, зниженню рівня стресу та формуванню здорових стратегій подолання психоемоційного напруження [1, 2, 5]. Саме тому вивчення ролі фізичних вправ у профілактиці професійного вигорання є актуальним і соціально значущим напрямом сучасних наукових досліджень.

Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема професійного вигорання є міждисциплінарною та розглядається в психології, педагогіці, медицині, фізичній культурі та сфері громадського здоров'я. У наукових дослідженнях підкреслюється, що професійне вигорання формується як наслідок тривалого впливу хронічного стресу та характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією, зниженням професійної результативності та втратою внутрішніх ресурсів [3]. У працях, присвячених питанням фізичної культури та здоров'я людини, наголошується, що рухова активність позитивно впливає на психічне здоров'я, підвищує стійкість до стресу, сприяє емоційному розвантаженню та покращує адаптаційні можливості організму [1, 2, 5]. Регулярні заняття фізичними вправами покращують роботу серцево-судинної та нервової систем, активізують обмінні процеси, нормалізують сон, сприяють

виробленню ендорфінів і знижують рівень тривожності, що є важливим у профілактиці професійного виснаження [3]. Дослідники Т. Ю. Круцевич (2020), Г. П. Грибан (2021) підкреслюють, що люди, які систематично займаються фізичними вправами і спортом, мають вищий рівень працездатності, кращу психоемоційну стійкість, вищу здатність до саморегуляції та ефективніше долають наслідки стресових впливів [1, 2, 5].

Окремої уваги заслуговують дослідження, що розкривають зв'язок між професійним вигоранням та негативними поведінковими стратегіями, зокрема курінням. У стані емоційного виснаження люди нерідко використовують шкідливі звички як спосіб тимчасового зняття напруження, однак такі засоби не усувають причину стресу, а, навпаки, поглиблюють функціональні порушення в організмі [4]. Це свідчить про важливість формування здорових альтернативних стратегій подолання стресу, серед яких фізичні вправи займають провідне місце.

Мета дослідження – визначити роль фізичних вправ у профілактиці професійного вигорання та обґрунтувати їх значення для підтримання психофізичного здоров'я людини.

Результати дослідження. Заняття фізичними вправами сприяють зменшенню проявів хронічного стресу, тривожності, апатії та емоційного виснаження, які є характерними ознаками професійного вигорання. Важливим механізмом профілактичної дії є стимуляція вироблення ендорфінів, серотоніну та інших біологічно активних речовин, що позитивно впливають на емоційний фон, підвищують стресостійкість і сприяють відновленню психічних ресурсів [1, 2].

До найбільш ефективних видів рухової активності в контексті профілактики професійного вигорання належать оздоровчий біг, плавання, фітнес, йога, пілатес, функціональний тренінг, дихальні практики, скандинавська ходьба та піші прогулянки. Вони поєднують помірне фізичне навантаження з відновлювальним і психорегуляційним ефектом, що особливо важливо для осіб із високим рівнем психоемоційної напруги. Навіть помірні фізичні навантаження тривалістю 30–40 хв 3–4 рази на тиждень можуть суттєво знизити ризик розвитку професійного вигорання, підвищити загальний рівень енергії, працездатність, концентрацію уваги та якість відновлення [1, 2].

У контексті заявленої теми важливо підкреслити, що роль фізичних вправ у профілактиці професійного вигорання полягає не лише у фізіологічному оздоровленні організму, а й у формуванні ефективних поведінкових моделей саморегуляції. Регулярна рухова активність сприяє:

- зниженню емоційного напруження та рівня стресу;
- профілактиці хронічної втоми та психічного виснаження;
- покращенню когнітивних функцій і концентрації уваги;
- підвищенню мотивації до професійної діяльності;
- формуванню навичок самоконтролю, самодисципліни та стресостійкості;
- зміцненню загального здоров'я та резервних можливостей організму.

Окремо слід відзначити, що фізичні вправи можуть розглядатися як ефективна альтернатива деструктивним способам подолання стресу, зокрема курінню. Куріння є одним із поширених поведінкових факторів ризику, що негативно впливає на фізичне та психоемоційне здоров'я жінок. У стані професійного вигорання, який характеризується емоційним виснаженням, зниженням працездатності та хронічним стресом, куріння нерідко використовується як спосіб тимчасового зняття напруження. Однак дія нікотину має короткочасний стимулювальний ефект і надалі сприяє посиленню тривожності, дратівливості та втоми [4].

Доведено, що тютюновий дим негативно впливає на нервову, серцево-судинну та ендокринну системи, що особливо чутливо проявляється в жіночому організмі. Куріння може погіршувати адаптаційні можливості організму, знижувати рівень енергії та посилювати прояви професійного вигорання. У результаті формується замкнений цикл: психоемоційне напруження стимулює куріння, а куріння, у свою чергу, поглиблює фізичне та психологічне виснаження [4].

Таким чином, відмова від куріння та формування здорових стратегій подолання стресу (рухова активність, відновлювальні практики, раціональний режим праці та відпочинку, нормалізація сну, дозовані рекреаційні навантаження) є важливими чинниками профілактики професійного вигорання, зокрема у жінок [4]. Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє підтриманню психофізичного здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей організму, збереженню професійної працездатності та формуванню здорового способу життя. Саме тому фізична активність має розглядатися як важливий елемент профілактичних програм, спрямованих на зниження ризику професійного вигорання в осіб різних професійних груп.

Висновки. Професійне вигорання є актуальною медико-соціальною та психолого-педагогічною проблемою сучасності, що виникає внаслідок тривалого впливу хронічного стресу, психоемоційного перенапруження та високих професійних вимог. Воно проявляється емоційним виснаженням, зниженням мотивації до праці, погіршенням працездатності та загального психофізичного стану людини. Аналіз наукових джерел засвідчив, що регулярна рухова активність і систематичне виконання фізичних вправ позитивно впливають на функціональний стан організму, покращують роботу серцево-судинної та нервової систем, сприяють нормалізації емоційного стану, зниженню рівня стресу, тривожності та втоми. Встановлено, що фізичні вправи відіграють важливу роль у профілактиці професійного вигорання, оскільки сприяють підвищенню стресостійкості, працездатності, адаптаційних можливостей організму, відновленню психоемоційної рівноваги та формуванню здорових способів подолання напруження. Найбільш ефективними засобами профілактики професійного вигорання є помірні аеробні та оздоровчі навантаження, зокрема ходьба, оздоровчий біг, плавання, фітнес,

йога, пілатес та інші рекреаційні форми рухової активності, які поєднують фізіологічний, відновлювальний і психорегуляційний ефект.

Важливим аспектом профілактики професійного вигорання є відмова від деструктивних способів подолання стресу, зокрема куріння, та заміна їх здоровими поведінковими стратегіями, серед яких провідне місце займають фізичні вправи, відновлювальні практики та раціональний режим праці й відпочинку. Отже, фізичні вправи слід розглядати як ефективний, доступний і науково обґрунтований засіб профілактики професійного вигорання, що має важливе значення для збереження психофізичного здоров'я, підтримання професійної працездатності та формування здорового способу життя.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута» 2009. 593 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2020. Т. 1, 384 с.; Т. 2, 448 с.
3. Маслах К., Джексон С. Діагностика професійного вигорання педагогів. 2021. URL: <https://vseosvita.ua/library/diagnostika-profesijnogo-vigoranna-k-maslac-s-dzekson-v-adaptacii-n-evodoranovoi-460627.html> (дата звернення: 01.03.2026).
4. Griban G., Zablotska O., Nikolaeva I., Avdieieva O., Tymchyk M., Kozeruk Yu., Kanishcheva O. The impact of smoking on diseases of the organs and systems of the female body. *Acta Balneologica*, 2023, 2(174), S. 105-110. <https://doi.org/0.36740/ABAL202302107>
5. Mykhailo F. Khoroshukha, Grygoriy P. Griban, Nadiia A. Orlyk, Iryna S. Oliinyk, Vadym O. Muzhychok, Serhii P. Drachuk, Hennadii V. Krotov (2025). Peculiarities of time perception function development in students under the influence of physical activity of different orientation. *Acta Balneologica*, 67 (2), 96-101. doi: 10.36740/ABAL202502103 <https://eprints.zu.edu.ua/44207/>

НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Свистун В. І.

Національний університет оборони України

Актуальність теми дослідження. Методична компетентність військових фахівців з фізичного виховання і спорту є одним із критеріїв визначення їхньої здатності та готовності до професійно-педагогічної діяльності, що передбачає послідовне та систематичне розв'язання різних методичних завдань у процесі реалізації професійних функцій, а саме: «розроблення рекомендацій, спрямованих на поліпшення фізичної підготовки військовослужбовців, забезпечення керівників фізичної підготовки необхідними методичними посібниками здійснюється силами начальника фізичної підготовки військової частини (ВВЧЗ) і спеціалістів військово-медичної служби. Розроблення

здійснює начальник фізичної підготовки частини у вигляді обґрунтованих доповідей і пропозицій командуванню частини або документів, методичних рекомендацій та розробок для керівників фізичної підготовки. Необхідними методичними посібниками керівників фізичної підготовки забезпечують начальник фізичної підготовки, офіцери управління частини, начальники служб, начальники фізичної підготовки вищих штабів тощо» [1, с. 57; 2, 3, 4].

Аналіз літературних джерел. Відтак суттєвий інтерес представляють дослідження проблеми формування та розвитку методичної компетентності військових фахівців Л. Олійника, В. Ягупова, В. Остапенка, Є. Кирпенка. Проте, навіть враховуючи вагомий доробок науковців, варто зазначити, що нероз'язаними залишається низка проблемних питань щодо формування та розвитку методичної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту Збройних сил України, а саме: з'ясування змісту методичної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту Збройних сил України, обґрунтованість методики, методів і засобів навчання, нерозробленість навчально-методичного забезпечення її формування та розвитку тощо.

Мета дослідження є обґрунтування значення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання фізичного виховання» у формуванні та розвитку методичної компетентності військових фахівців з фізичної культури і спорту Збройних Сил України, а також визначення її змістового та методичного потенціалу.

Результати досліджень. Програмними результатами навчання (РН) загальної та професійної підготовки офіцера тактичного рівня (освітній рівень – бакалавр), який отримує вищу військово-професійну освіту за спеціальністю 017 – фізична культура та спорт і водночас спеціалізацію – фізична культура і спорт у ЗС України згідно з Проєктом освітньо-професійної програми (ОПП) [Error! Reference source not found.] є: «РН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами», «РН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини», військово-спеціальної підготовки – «РНвс7. Володіти методикою проведення навчально-тренувальних та інших видів занять» й «РНвс8. Володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять і змагань із військово-прикладних видів спорту». Для забезпечення зазначених результатів навчання в ОПП передбачено такі навчальні дисципліни: «Теорія і методика фізичного виховання» (6 кредитів), «Гімнастика та методика її викладання» (6 кредитів), «Спортивні ігри та методика їх викладання» (8 кредитів), «Плавання та методика його викладання» (6 кредитів), «Лижний спорт та методика його викладання» (4 кредити), «Військова педагогіка та психологія» (4 кредити) [5].

Розвиток методичної компетентності слухачів освітнього рівня «магістр» за спеціальністю А7 – фізична культура і спорт забезпечує навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах», вивчення якої сприяє професійному розвитку військових фахівців з фізичної підготовки і спорту ЗС України, узагальнює

комплекс методичних знань, уявлень про методику викладання фізичного виховання військовослужбовців в процесі організації фізичної підготовки і спорту у військах.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах» є обов'язковою й висвітлює теоретичні засади викладання фізичного виховання військовослужбовцям у ВВНЗ (основні категорії та поняття теорії і методики викладання фізичного виховання, загальну характеристику військово-педагогічного процесу у ВВНЗ, методичні аспекти організації навчання військовослужбовців; теоретичне підґрунтя методики викладання фізичного виховання військовослужбовців у ВВНЗ та військах (закони військової дидактики, закономірності навчання військовослужбовців у ВВНЗ, принципи навчання військовослужбовців у ВВНЗ); методи викладання фізичного виховання військовослужбовцям у ВВНЗ (поняття, зміст і специфіка методів фізичного виховання у ВВНЗ, класифікація методів фізичного виховання), методику проведення форм фізичної підготовки у ВВНЗ (методичні аспекти проведення ранкової фізичної зарядки, методичні аспекти проведення спортивно-масової роботи, методику організації та проведення спортивних змагань).

Навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах» є міждисциплінарною, яка ґрунтується на знаннях кількох наук – педагогіки, фізіології, психології тощо, має практично-дидактичний характер: її мета – узагальнити й систематизувати знання для підготовки фахівців у сфері фізичного виховання.

Тому у процесі визначення структури та змісту навчальної дисципліни необхідно враховувати:

- *рівень систематизації наукових знань*: чим більше систематизовані знання, тим більше наукова дисципліна може претендувати на те, щоб стати навчальною дисципліною і бути внесеною до навчальних планів. Існують певні методичні аспекти проблеми систематизації базових дисциплін та категорій, які дискутуються вченими та викладачами. Нерозробленість цих аспектів свідчить про недостатню зрілість науки та методики її викладання. У зв'язку з цим особливо важливою є поява відповідних підручників та навчальних посібників;

- *методологічна позиція викладача*: в межах навчальної дисципліни викладач має викласти і розкрити всі існуючі теорії, концепції, поняття, проте він має право дотримуватися певної методологічної позиції, мати власні підходи та точку зору щодо дисципліни, що викладається;

- *тип і цілі освітньої програми*: система знань, включених до навчальної дисципліни, та система навчально-пізнавальної діяльності спрямована на їх засвоєння, вони мають бути різними залежно від рівня освіти, майбутнього фаху суб'єктів навчальної діяльності тощо;

- *інтереси, знання та здібності суб'єктів навчальної діяльності*: викладач має розробляти навчальну дисципліну в залежності від наявних у суб'єктів навчальної діяльності знань у цій галузі та з даної проблематики, що

обумовлено їхнім віком, рівнем розвиненості, індивідуально-психологічними особливостями тощо;

- *форми навчальної активності суб'єктів навчальної діяльності*: успішність засвоєння навчальної дисципліни залежить від того, чи вивчається вона у формі лекцій, семінарських, практичних занять, або ж самостійно, під час індивідуальної, групової чи фронтальної активності;

- *наявність дидактичних матеріалів*: (детальна програма занять з курсу, що викладається, конкретні завдання, наочні матеріали, контрольні питання, методичні рекомендації з вивчення певних тем тощо) значною мірою впливає на успішність викладання та можливості суб'єктів навчальної діяльності з засвоєння навчальної дисципліни [6].

Висновки. Таким чином, навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання фізичного виховання» є фундаментальною складовою професійної підготовки військових фахівців у сфері фізичної культури та спорту, яка поєднує теоретичні засади дидактики й методики з практичними аспектами організації фізичного виховання, що забезпечує розвиток їхньої методичної компетентності. Вивчення дисципліни сприяє засвоєнню сучасних методів, форм і принципів організації фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах і військах, а також розвитку здатності майбутніх офіцерів успішно планувати та проводити навчально-тренувальні заняття.

Список літературних джерел

1. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців : навч. посіб. / авт.-упор. Глазунов С. І., Жембровський С. М., Петрачков О. В. та ін. Київ : НУОУ ім. І. Черняховського, 2015. 88 с.
2. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.
3. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.
4. Романчук С.В., Лойко О.М., Романчук В.М., Грибан Г.П., Петришин Ю.В., Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності: навч. посібник. Львів: АСВ, 2012. – 319 с.
5. Свистун В. Теорія і методика викладання фізичного виховання: навч. посіб. Київ: НУОУ, 2025. 236 с.
6. Свистун В., Поливанюк В. Формування професійної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців з фізичної культури і спорту Збройних Сил України : монографія. Київ : НУОУ, 2025. 256 с.

КОРЕКЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 13–15 РОКІВ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Скорий О. С.

Поліський національний університету

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі розвитку жіночого волейболу спостерігається тенденція до ранньої спеціалізації та інтенсифікації тренувальних навантажень. Для дівчат 13–15 років цей процес збігається з періодом пубертатної перебудови, що супроводжується функціональною лабільністю серцево-судинної системи. Несвоєчасна діагностика перевтоми може призвести до вегетативних дисфункцій та зриву адаптації.

Аналіз варіабельності серцевого ритму (ВСР) є найбільш чутливим методом оцінки балансу між симпатичним та парасимпатичним відділами нервової системи. На відміну від звичайної пульсометрії, ВСР дозволяє оцінити саме якість відновлення та рівень фізіологічного стресу. Впровадження методики корекції навантажень на основі показників ВСР у практику дитячо-юнацьких клубів дозволяє перейти до персоналізованого управління тренувальним процесом [2, 7].

Аналіз літературних джерел свідчить про комплексний характер підготовки особистості у сфері фізичного виховання та спорту, що поєднує фізичні, психофізіологічні та технологічні аспекти. Зокрема, І. Зошій розкриває значення психологічної стійкості особистості в екстремальних умовах, що є важливим компонентом сучасної підготовки [1]. Т. Круцевич обґрунтовує теоретико-методичні основи фізичного виховання, акцентуючи увагу на системності та послідовності розвитку фізичних якостей [2]. У дослідженні Б. Мицкана та співавт. висвітлено особливості варіабельності серцевого ритму як показника функціонального стану організму спортсменів [3], тоді як В. Платонов розглядає фундаментальні принципи підготовки спортсменів у контексті довготривалого вдосконалення [4]. А. Чепелюк та співавт. підкреслюють ефективність використання цифрових технологій для моніторингу фізичної активності здобувачів освіти [5], а О. Шинкарук обґрунтовує значення управління, контролю та відбору у спортивній підготовці [6]. Отже, результати досліджень підтверджують необхідність інтеграції психофізіологічних, методичних і технологічних підходів у процес фізичного виховання та підготовки спортсменів.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити методику корекції тренувальних навантажень волейболісток 13–15 років на основі щоденного моніторингу варіабельності серцевого ритму на базі Житомирської обласної дитячої громадської організація «Дитячий волейбольний клуб «Полісянка»

Результати дослідження. Науково-дослідна робота проводилася на базі Житомирської обласної дитячої громадської організації «Дитячий волейбольний клуб «Полісянка» у межах виконання Договору №Н-11/25-24 від 20.03.2025 [1]. У дослідженні взяли участь вихованки старшої вікової групи (13–15 років).

Процес корекції навантажень базувався на щоденному ранковому вимірюванні показника RMSSD (корінь квадратний із середнього квадратів різниць послідовних RR-інтервалів) та показника стресу (Stress Index). За результатами моніторингу були розроблені три рівні корекції:

1. Зелена зона (відхилення показника RMSSD $\pm 10\%$ від базової норми): Спортсменка перебуває у стані оптимальної адаптації. Навантаження виконувалися згідно з планом, включаючи високоінтенсивні стрибкові серії та гру в максимальному темпі. У цій зоні вегетативний баланс стабільний, парасимпатична ланка ефективно компенсує витрати енергії.

2. Жовта зона (зниження RMSSD на 15–25 % або значне зростання Stress Index): Сигнал про накопичення втоми. У ДВК «ПОЛІСЯНКА» для таких дівчат проводилася миттєва корекція тренувального плану:

- Виключення вправ на «вибухову» силу;
- Заміна стрибкової підготовки на техніко-тактичні дії низької інтенсивності;
- Збільшення інтервалів відпочинку між сетами на 50 % [5].

3. Червона зона (зниження RMSSD понад 30% протягом двох днів поспіль): Свідчить про загрозу зриву адаптації. Для волейболісток цієї категорії впроваджувався повний «розвантажувальний день» або заняття з відновлювальної рекреації (плавання, міофасціальний реліз, дихальні вправи).

Експериментально встановлено, що впровадження цієї системи у ДВК «Полісянка» дозволило знизити кількість випадків мікротравматизму на 22 %. Крім того, наприкінці дослідження волейболістки експериментальної групи продемонстрували кращі показники тесту «човниковий біг» (на 1,2 сек), оскільки їхній організм завжди перебував у стані готовності до навантаження, уникаючи фази виснаження [6].

Висновки. Доведено, що варіабельність серцевого ритму є надійним предиктором функціонального стану волейболісток у пубертатний період, що дозволяє виявляти втому раніше, ніж з'являться суб'єктивні скарги. Встановлено, що динамічна корекція навантажень на основі показника RMSSD у практиці ДВК «Полісянка» сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та мінімізує ризик розвитку станів перетренованості. Практичне використання цифрових платформ для аналізу ВСР забезпечує тренеру можливість індивідуалізованого підходу до кожної спортсменки, що є основою сучасної спортивної науки.

Список використаної літератури

1. Договір №Н-11/25-24 від 20.03.2025 про виконання науково-дослідної роботи. Житомир : ЖОДГО «ДВК «ПОЛІСЯНКА», 2025.

2. Зошій І.В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104–108.

3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.

4. Мицкан Б.М., Остап'як З.М., Мицкан Т.С., Коробейніков Г.В., Дрозд С., Цинарський В. Я. (2022). Вареабельність серцевого ритму у спортсменів. *Rehabilitation and Recreation*. № 12. С. 128–143.

5. Платонов В.М. Основи підготовки спортсменів у олімпійських видах спорту. Київ : Олімпійська література, 2015. 420 с.

6. Чепелюк А.В., Євтушенко В.В., Івахно О.В. Використання цифрових технологій для моніторингу та підтримання фізичної активності здобувачів освіти. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 15. С. 1–20.

7. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

ВИКОРИСТАННЯ ВІДЕОМАТЕРІАЛІВ ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК У ПРОЦЕСІ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сокульський І. М., Дунаєвська О. Ф.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. В умовах воєнного стану проблема своєчасного надання домедичної допомоги набуває особливої актуальності, оскільки зростає кількість травмованих, у тому числі серед цивільного населення. У багатьох випадках своєчасна допомога може суттєво зменшити тяжкість наслідків травм або врятувати життя постраждалих [7]. У зв'язку з цим важливого значення набуває підготовка громадян до дій у надзвичайних ситуаціях та формування базових практичних навичок надання невідкладної допомоги. Питання домедичної допомоги є важливою складовою базової загальновійськової підготовки, спрямованої на формування у здобувачів освіти готовності до дій у критичних ситуаціях. Поширення відповідних знань і практичних умінь сприятиме підвищенню рівня готовності здобувачів освіти до надання допомоги постраждалим [6].

Ефективна підготовка здобувачів освіти з дисципліни домедичної підготовки передбачає поєднання теоретичних знань із формуванням практичних навичок, необхідних для оперативного реагування у випадках травм, поранень або інших невідкладних станів [4]. Важливими характеристиками такої підготовки є логічна інтеграція теоретичних положень із практичним навчанням, послідовність та наступність етапів освітнього процесу, а також системність у формуванні професійних умінь відповідно до сучасних програм підготовки [8, 9]. Крім того, зміст і методи навчання повинні

відповідати сучасним освітнім підходам та враховувати використання новітніх педагогічних технологій. Одним із ефективних інструментів освітнього процесу є навчальні відеоматеріали, які сприяють кращому розумінню алгоритмів дій, візуалізації практичних маніпуляцій та формуванню практичних навичок у здобувачів освіти.

Аналіз літературних джерел. У науковій та навчально-методичній літературі значна увага приділяється питанням удосконалення підготовки здобувачів освіти з надання домедичної допомоги, зокрема формуванню практичних навичок дій у невідкладних ситуаціях [11]. Дослідники відзначають важливість поєднання традиційних методів навчання із сучасними педагогічними технологіями, що сприяють кращому засвоєнню теоретичного матеріалу та підвищенню ефективності практичної підготовки студентів [6]. У науковій літературі значна увага приділяється використанню візуальних та мультимедійних засобів навчання, які сприяють підвищенню ефективності освітнього процесу, покращують сприйняття та засвоєння навчального матеріалу і відіграють важливу роль у формуванні професійних компетентностей здобувачів освіти [1].

Метою роботи є обґрунтування доцільності використання відеоматеріалів у процесі формування практичних навичок з домедичної підготовки.

Результати досліджень. Результати проведеного дослідження свідчать про важливу роль сучасних освітніх технологій у процесі підготовки здобувачів освіти. Зокрема, використання відеоматеріалів у навчальному процесі дозволяє наочно демонструвати алгоритми виконання практичних маніпуляцій та сприяє більш ефективному засвоєнню навчального матеріалу. Формування практичних компетентностей здобувачів освіти відбувається через системне поєднання теоретичних знань і практичних навичок [5]. Використання навчальних відеоматеріалів у цьому процесі дозволяє наочно демонструвати алгоритми надання домедичної допомоги, моделювати реальні надзвичайні ситуації та сприяє більш ефективному засвоєнню послідовності практичних дій. Такий підхід підвищує рівень самостійної підготовки студентів, забезпечує глибше розуміння процедур та сприяє формуванню стійких професійних умінь і навичок, необхідних для оперативного реагування у надзвичайних ситуаціях.

Відеоматеріали є ефективним засобом навчання, що пояснюється високою наочністю та значним впливом візуальної інформації на процес сприйняття навчального матеріалу. Інформація, представлена у наочній формі, засвоюється швидше та якісніше, що робить навчальний процес більш продуктивним. Застосування відеоматеріалів під час занять дозволяє задовольнити інтереси здобувачів і створює додаткові переваги як для викладача, так і для здобувачів освіти, зокрема у підвищенні мотивації до навчання [3]. Відеоматеріали наочно демонструють теоретичний матеріал, що поданий у підручниках або пояснюється на заняттях, забезпечуючи глибше та більш стійке засвоєння знань. Використання відео залишається актуальним, оскільки основна частина інформації про навколишній світ надходить через

органи зору та слуху. Важливим фактором ефективного формування професійних компетентностей є висока навчальна мотивація здобувачів, над розвитком якої слід працювати системно; залучення відеоматеріалів у освітній процес сприяє вирішенню цього завдання та сприяє збагаченню професійного словникового запасу здобувачів [2].

Особливу увагу слід приділяти використанню відеозаписів під час практичної медичної підготовки. Хоча ця технологія не є новою, її застосування у вищих медичних навчальних закладах залишається обмеженим. Широке впровадження відеоматеріалів обґрунтоване тим, що сучасний світ візуально орієнтований і більшість інформації (понад 90 %) сприймається за допомогою зору [10]. Використання відео під час практичних занять дозволяє моделювати реальні надзвичайні ситуації, демонструвати алгоритми дій та сприяє ефективному формуванню практичних навичок студентів з домедичної допомоги.

На власному досвіді проведення занять з домедичної підготовки можна відзначити ефективність поєднання практичного відпрацювання навичок із демонстрацією навчальних відеоматеріалів. Наприклад, при вивченні складу та принципів використання тактичної аптечки студенти спершу ознайомлюються з її вмістом, порівнюють з іншими типами аптечок, аналізують відмінності та призначення кожного елемента. Після цього для закріплення знань використовуються відеофрагменти, які демонструють правильне застосування засобів домедичної допомоги у різних тактичних ситуаціях. Такий підхід дозволяє студентам не лише візуально сприймати інформацію, а й формувати стійкі практичні уміння у моделюванні дій у реальних умовах. Подібно організовується відпрацювання алгоритму MARCH (Massive hemorrhage, Airway, Respiration, Circulation, Hypothermia/Head injury) під час практичних занять. Студенти поетапно відпрацьовують кожну складову алгоритму, одночасно переглядаючи навчальні відеофрагменти, що демонструють правильне виконання дій у реальних надзвичайних ситуаціях. Використання відеоматеріалів на практичних заняттях дозволяє підвищити точність виконання алгоритму, покращує орієнтацію у послідовності дій і сприяє більш ефективному закріпленню навичок.

Додатково викладач надає студентам посилання на навчальні відеофільми для самостійного опрацювання вдома, що забезпечує можливість повторного перегляду алгоритмів і розширює практичний досвід. Такий підхід поєднує активне навчання на практичних заняттях із самостійним закріпленням матеріалу, стимулює самостійне мислення та дозволяє студентам виробляти стійкі навички, необхідні для оперативного реагування у надзвичайних ситуаціях. Власні спостереження підтверджують, що комбіноване використання практичних вправ і відеоматеріалів значно підвищує ефективність формування практичних компетентностей здобувачів освіти.

Висновки. Використання навчальних відеоматеріалів у процесі підготовки здобувачів освіти з домедичної допомоги ефективно поєднує теоретичні знання та практичні навички. Власні спостереження підтверджують,

що такий комплексний підхід значно підвищує ефективність навчання та практичної підготовки здобувачів освіти.

Список літературних джерел

1. Дрінь Б., Поліщук А. Мультимедійні засоби навчання: методичний аспект розробки. Освітній простір України. 2019. Том 17. С. 325–332. <https://doi.org/10.15330/esu.17.325-332325>
2. Захарова В. О. Використання відеоматеріалів як засобу формування Іншомовної компетентності майбутніх фахівців із стоматології. Медична освіта. 2019. № 4. С. 84–88. <https://doi.org/10.11603/me.2414-5998.2019.4.10702>
3. Захарова В. О. Особливості використання відеоматеріалів на заняттях з іноземної мови у вищих навчальних закладах. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Ч. 2. С. 81–88.
4. Кіт Л., Фірман В. Проблема формування навичок домедичної допомоги у закладах вищої освіти. Проблеми освіти. 2022. Випуск 1(96). С. 236–252. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-96.2022.15>
5. Кухарьонко С. С. Використання відеоматеріалів як засобу формування професійної іншомовної компетентності студентів-істориків. Innovations and Modern Technology in the Educational System: Contribution of Poland and Ukraine: International Scientific and Practical Conference. May 5-6. 2017. С. 50–52.
6. Особливості формування базових знань з надання невідкладної домедичної допомоги в осіб без спеціальної медичної освіти / В. Г. Марічереда та ін. Сімейна медицина. Європейські практики. 2024. №1 (107). С. 19–23. <https://doi.org/10.30841/2786-720X.1.2024.300455>
7. Особливості цивільного захисту в умовах воєнного конфлікту: монографія; за редакцією Р. Мугаверо, В. Андроніва, М. Кустова. Харків. Рим 2023. URL : <https://surl.cc/wjlyxg>
8. Сокульський І.М., Дунаєвська О.Ф. Професійно-особистісне становлення студентів у контексті базової загальновійськової підготовки. Освіта, наука, технологій і суспільство у цифрову епоху : виклики та можливості : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., 6 бер. 2025 р. Кременчук : ЦФЕНД. 2025. С. 17–18.
9. Солодовник О.В. Практична медична підготовка: інноваційний підхід формування готовності молодших медичних спеціалістів до професійного самовдосконалення. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2016. Вип. 3(85). С. 137–142.
10. Стубайло Т.С. Аудіовізуальні засоби у навчальному процесі [Електронний ресурс]. URL : www.tneu.edu.ua/news/4939-metodi-vikoristannya-nteraktivnih-audovzualnih-zasobv-auditornogonavchannya.html
11. Ченчева О.О., Геращенко С.М., Фірсов С.А., Губачов О.І. Особливості навчання цивільного населення навичкам надання домедичної допомоги під час бойових дій. Системи управління, навігації та зв'язку. 2022. Том 2. № 68. С. 120–123. <https://doi.org/10.26906/SUNZ.2022.2.120>

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Стецишин О.Р.¹, Гришко Л.Г.²

¹Державно торговельно-економічний університет

²Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»

Актуальність теми. У сучасних реаліях стан здоров'я значно впливає на якість життя. Нездоровий спосіб життя – мало руху, незбалансоване харчування, надмірне користування гаджетами й постійні стреси – стає поширеним явищем [1, 5]. Наприклад, надмірна завантаженість студентів навчальними завданнями часто призводить до відсутності регулярних занять спортом, переважання фаст-фуду в раціоні й нестачі сну. У результаті це викликає підвищену втомлюваність, зниження продуктивності та погіршення емоційного стану [1, 4]. Сучасні цифрові технології, хоч і полегшують навчання й спілкування, часто збільшують час сидіння та порушують режим відпочинку. Зважаючи на це, формування здорового способу життя (ЗСЖ) серед молоді є вкрай важливим завданням: закладені в студентські роки корисні звички допомагають зберегти здоров'я і працездатність на багато років [1, 4].

Аналіз літературних джерел. Багато наукових джерел визначають ЗСЖ як сукупність звичок для підтримки фізичного й психічного здоров'я. Раціональне харчування розглядають як основу здоров'я, отже, достатнє надходження з їжею білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів необхідне для нормального метаболізму. Наприклад, дослідники наголошують, що збалансоване харчування сприяє у підтримці оптимальної маси тіла й запобігати ожирінню, а також є ключем до профілактики хронічних захворювань (діабету 2 типу, хвороб серця, гіпертонії, онкології) [1, 4, 5].

Всесвітня організація охорони здоров'я відзначає, що регулярні заняття фізичними вправами знижують ризик серцево-судинних захворювань і позитивно впливають на психічне здоров'я [6]. Прикладом, у дорослих пом'якшують симптоми депресії та тривожності, а в молоді сприяють розвитку кісток, м'язів і когнітивних функцій [4].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та визначенні ефективних шляхів формування ЗСЖ в умовах сучасного суспільства з урахуванням соціальних, цифрових та поведінкових чинників.

Результати дослідження. Аналіз літератури засвідчив, що оптимальний режим дня й повноцінний сон (7–9 годин на добу) критично важливі для когнітивної та фізичної стійкості молоді, а також регулярний графік відпочинку сприяють відновленню сил, покращують концентрацію та запобігають хронічній втомі [5]. З іншого боку, хронічне недосипання і нерегулярний режим призводять до зниження імунітету, дратівливості, погіршення пам'яті та навчальних результатів. Не менш важливий психологічний аспект: регулярний

сон і рухова активність знижують рівень стресу і тривожності, тоді як постійний стрес і перевантаження викликають емоційне вигорання [4].

Наявність регулярних занять фізичними вправами (біг, фітнес-заняття, рухливі ігри) сприяє не лише фізичному здоров'ю, а й помітно знижує рівень стресу й тривожності [1, 4]. Зокрема, регулярна активність покращує пам'ять і концентрацію, оскільки стимулює кровообіг і обмін речовин у мозку.

Збалансоване харчування (переважання овочів, фруктів, цільнозернових продуктів, пісного білка) забезпечує тіло енергією протягом усього дня і підтримує імунітет. При цьому варто зазначити, що надмірне використання соціальних мереж і гаджетів асоціюється з переважно малорухливим способом життя – це потребує свідомої корекції у формі інтеграції фізкультурних пауз і обмежень екранного часу [1, 3]. Необхідно збалансовувати раціон та обирати корисні перекуси (носити з собою фрукти, горіхи чи йогурт замість солодошів і напівфабрикатів).

Регулярна рухова активність, не лише відвідувати спортивну та фітнес залу, а й робити рухливі перерви між академічними заняттями, виходити на прогулянку, підніматися пішки сходами [3].

Дотримування режиму дня, зокрема: відходити до сну та прокидатися щодня приблизно в один і той самий час, слідкувати за гігієною сну (відмовитися від гаджетів за годину до відпочинку) [1, 4].

Контролювати психічний стан, відтак, при необхідності робити короткі відпочинки під час навчання, знаходити час на хобі, спілкування з близькими та релаксацію [5]. Використовувати сучасні технології із користю: встановлювати на смартфон додатки для моніторингу рухової активності, як-от крокоміри чи фітнес-трекери, а також нагадування про перерви для руху та води.

Залучати друзів до здорових практик: разом прогулятися на природі, разом готувати здорову їжу або ходити на тренування. Підтримка однодумців допомагає зберігати мотивацію.

Навіть ці прості кроки сприяють покращенню здоров'я та знижують ризики проблем у майбутньому. Студентський період – це ідеальний час для закладання корисних звичок, які забезпечать високий рівень фізичного та психічного здоров'я надалі/

Висновки. Здоровий спосіб життя – це комплекс взаємопов'язаних звичок, що підтримують фізичне та психічне здоров'я. Основними його складовими є збалансоване харчування, регулярна рухова активність, дотримання режиму дня і відпочинку, а також психологічна рівновага. У сучасних умовах слід враховувати вплив соціального та цифрового середовища: підтримка сім'ї й друзів значно полегшує формування корисних звичок, а правильне використання технологій може стати їхнім потужним інструментом. Формування практик на студентському етапі вимагає особистих зусиль і організаційної підтримки з боку університетів та держави, але саме це закладає фундамент на все життя, забезпечуючи краще самопочуття і вищу продуктивність.

Список літературних джерел

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти: навч. посіб. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 240 с.
2. Паришкура Ю.В., Підлужняк О.І., Магула О.С., Гаврилова Н.М., Гетьман Л.М. Аспекти навчання консультуванню з харчування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Олімпійський та паралімпійський спорт. Випуск 2. 2024. С. 46–50.
3. Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Красілов А.Д. Самостійне оздоровче тренування. Навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. 106 с.
4. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Навчальний посібник. Харків: Комунальний заклад «ХГПА» ХОР, 2019. 217 с.
5. Prague Education Center. Здорові звички студента: сон, харчування і спорт в умовах навчання. URL: <https://surl.li/lkedby> (дата звернення: 09.03.2026).
6. World Health Organization. Physical activity [Електронний ресурс]. WHO. URL: <https://surl.li/ayiyud> (дата звернення: 09.03.2026)

СПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ І ПОКРАЩЕННЯ МОЗКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стешенко М. В.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. В умовах сучасного динамічного світу, що характеризується високим рівнем інформаційного навантаження, соціальною нестабільністю та постійним дефіцитом часу, проблема стресу набула масштабів глобальної епідемії. Хронічне нервово напруження негативно впливає не лише на соматичне здоров'я людини, а й на її когнітивні спроможності, знижуючи продуктивність праці та якість життя. Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю пошуку доступних, фізіологічно обґрунтованих та ефективних засобів нівелювання негативних наслідків стресу. Спорт у цьому контексті розглядається не лише як засіб формування фізичних кондицій, а як потужний нейробиологічний інструмент, здатний модулювати роботу центральної нервової системи, зміцнювати психологічну стійкість та стимулювати інтелектуальний потенціал особистості.

Аналіз літературних джерел свідчить про глибокий інтерес наукової спільноти до взаємозв'язку між руховою активністю та ментальним здоров'ям. Класичні праці Г. Сельє заклали фундамент розуміння стресу як адаптаційного синдрому, тоді як сучасні нейрофізіологічні дослідження (зокрема праці Дж. Ратей та Е. Хагмана) фокусуються на молекулярних механізмах впливу вправ на мозок. Дослідники підкреслюють роль нейротрофічного фактора мозку (BDNF) та ендорфінної системи у процесах відновлення нейронних зв'язків. Вітчизняні фахівці в галузі спортивної психології та медицини також відзначають, що регулярні тренування є природним антидепресантом, який за

ефективністю в певних випадках не поступається фармакологічній терапії, але позбавлений її побічних ефектів.

Метою даного дослідження є комплексний аналіз механізмів впливу фізичної культури і спорту на зниження рівня стресу та оптимізацію мозкової діяльності, а також обґрунтування ролі спорту як стратегічного ресурсу для підтримки ментального благополуччя.

Результати дослідження демонструють, що фізична активність ініціює каскад позитивних змін на різних рівнях функціонування організму. По-перше, під час занять спортом відбувається інтенсивне вивільнення нейромедіаторів – дофаміну, серотоніну та ендорфінів, які часто називають «гормонами щастя». Вони сприяють швидкому зниженню рівня кортизолу – головного гормону стресу, що дозволяє організму перейти зі стану «боротьби або втечі» у стан відновлення. По-друге, спорт виступає як форма «контрольованого стресу»: піддаючи тіло фізичним навантаженням, людина тренує свою вегетативну нервову систему швидше адаптуватися до напруги, що згодом переноситься на психологічну стійкість у повсякденному житті. Особливу увагу слід приділити впливу спорту на когнітивні функції. Встановлено, що аеробні навантаження (біг, плавання, велоспорт) сприяють покращенню кровообігу в префронтальній корі та гіпокампі – ділянках мозку, відповідальних за пам'ять, увагу та прийняття рішень. Фізична активність стимулює нейрогенез – процес утворення нових нейронів, що раніше вважалося неможливим у дорослому віці. Це безпосередньо корелює з підвищенням швидкості обробки інформації та покращенням здатності до навчання. Більше того, спорт сприяє покращенню якості сну та загальної енергетики організму, що є критично важливим для ефективної розумової праці.

Крім біологічних аспектів, спорт має значний психосоціальний ефект. Командні ігри або групові тренування забезпечують соціальну підтримку, відчуття причетності та відволікають від рутинних проблем. Дисципліна, притаманна спортивному способу життя, допомагає структурувати мислення, підвищує самооцінку та впевненість у власних силах, що є важливим бар'єром проти емоційного вигорання.

Висновки. проведеного дослідження підтверджують, що спорт є універсальним та високоефективним інструментом подолання стресових станів та стимуляції інтелектуальної активності. Регулярні фізичні навантаження не лише зміцнюють тіло, а й виступають фундаментом для пластичності мозку, дозволяючи йому довше залишатися молодим і стійким до зовнішніх подразників. Впровадження спортивних практик у повсякденне життя має розглядатися не як додаткове навантаження, а як необхідна інвестиція в когнітивний капітал та емоційну стабільність. Таким чином, гармонійне поєднання фізичної та розумової активності є запорукою цілісного розвитку особистості в сучасному світі.

Список літературних джерел

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія : Медичні аспекти валеології : підруч. для лікарів-слухачів закладів післядип.. освіти. Львів : Кварт, 2011. 302 с.

2. Мурза В. П. Психофізична реабілітація : підручник. Київ : Олан, 2004. 448 с.
3. Ратей Дж. Е., Хагман Е. Мозок і тіло. Як фізичні навантаження впливають на ваш інтелект і самопочуття ; пер. з англ. О. Гординського. Київ : Книголав, 2019. 352 с.
4. Сельє Г. Стрес без дистресу ; пер. з англ. Миколаїв. : Прогрес, 1982. 124 с.
5. Стратегії боротьби зі стресом у сучасному суспільстві : монографія / за заг. ред. О. М. Котикової. Київ : КНТЕУ, 2016. 240 с.

БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЯК СКЛАДОВА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ

Таможанська Г. В., Перець О. В.

Національний фармацевтичний університет

Актуальність теми дослідження. Сучасний ринок праці характеризується стрімкою цифровізацією, підвищенням інтенсивності трудових процесів та зростанням когнітивного навантаження. Водночас у більшості європейських країн спостерігається тенденція до старіння працездатного населення, що зумовлює необхідність продовження активного трудового життя та збереження високого рівня функціональної спроможності працівників. У цьому контексті проблема підтримки працездатності набуває міждисциплінарного значення та розглядається як стратегічний напрям у сфері охорони здоров'я, медицини праці та соціальної політики [8].

Працездатність є інтегральною характеристикою, що відображає баланс між ресурсами організму (біологічними, психічними, когнітивними) та вимогами професійної діяльності [1]. Новітні дослідження демонструють, що її зниження асоціюється не лише з віковими змінами, а й з імунологічним старінням, рівнем фізичної підготовленості, особливостями способу життя та психосоціальними чинниками [3, 7, 10].

Особливої актуальності проблема набула після пандемії COVID-19, яка негативно вплинула на психічне здоров'я, соціальну активність та адаптаційні можливості працівників старших вікових груп [5]. Крім того, цифрове перевантаження, постійна доступність через інформаційні технології та зростання інтелектуальних вимог створюють додаткові ризики для збереження трудового потенціалу [2, 9].

Таким чином, комплексний аналіз біологічних, психосоціальних та поведінкових детермінант працездатності є науково обґрунтованим і практично значущим завданням.

Аналіз літературних джерел. Концептуальною основою більшості сучасних досліджень є модель Work Ability Index, яка дозволяє інтегрально оцінити стан здоров'я, функціональні можливості та прогноз збереження працездатності [1]. Водночас сучасні наукові підходи розширюють традиційну модель, інтегруючи біомаркери старіння, когнітивні показники та

психоемоційні характеристики [7]. Доведено, що фізична підготовленість і кардіореспіраторна витривалість мають прямий позитивний зв'язок із рівнем працездатності [3]. Дослідження імунологічного віку свідчать про те, що біологічні маркери можуть більш точно відображати функціональний резерв організму порівняно з хронологічним віком [10]. Важливу роль відіграють психосоціальні фактори. Систематичний огляд наслідків цифрово пов'язаної роботи засвідчує підвищення рівня психоемоційного напруження та ризику професійного вигорання [9]. Інформаційні системи підтримки можуть виступати превентивними інструментами зниження ментального навантаження [2]. Інноваційні цифрові інструменти оцінювання психічного здоров'я та благополуччя (зокрема валідовані індекси) дозволяють своєчасно ідентифікувати групи ризику та розробляти цільові інтервенції [4]. Програми професійної реінтеграції та підвищення психологічної грамотності демонструють позитивний вплив на трудову адаптацію та збереження працездатності [6].

Таким чином, сучасна література підтверджує багатофакторну природу працездатності та необхідність системного підходу до її оцінювання і підтримки.

Мета дослідження – здійснити комплексний аналіз біологічних, когнітивних, психосоціальних і поведінкових чинників, що визначають рівень працездатності осіб різних вікових груп, встановити їх відносний внесок у формування інтегрального показника працездатності з урахуванням сучасних наукових концепцій.

Результати досліджень. Результати аналізу продемонстрували, що працездатність є результатом взаємодії біологічних та психосоціальних детермінант [8]. Встановлено значущий зв'язок між рівнем кардіореспіраторної витривалості, фізичною активністю та показниками Work Ability Index [3]. Імунологічний вік виявився чутливим маркером функціонального стану організму, що дозволяє прогнозувати зниження працездатності на ранніх етапах [10]. Включення біологічних індикаторів до комплексної моделі підвищує її прогностичну точність [7]. Високий рівень цифрового навантаження асоціювався з підвищенням психоемоційного напруження та зниженням суб'єктивної оцінки працездатності [9]. Використання інформаційних систем підтримки та адаптивних технологій частково нівелює цей вплив [2].

Психоемоційні показники, включаючи рівень благополуччя, професійну задоволеність та ментальне здоров'я, виступили значущими медіаторами взаємозв'язку між умовами праці та функціональними резервами організму [4; 6]. Пандемічні обмеження продемонстрували додатковий негативний вплив на соціальну активність і трудову мотивацію осіб старших вікових груп [5]. Отримані дані підтверджують необхідність інтеграції біологічних та психосоціальних параметрів у системи оцінювання трудового потенціалу.

Висновки. Працездатність є багатовимірним показником, що формується під впливом біологічних, когнітивних і психосоціальних чинників. Фізична підготовленість і кардіореспіраторна витривалість мають виражений

протективний ефект щодо збереження працездатності. Імунологічний вік є перспективним біомаркером прогнозування функціонального старіння та зниження трудового потенціалу. Цифрове перевантаження та зростання когнітивних вимог можуть негативно впливати на психоемоційний стан працівників. Комплексні програми психосоціальної підтримки та цифрові інструменти моніторингу психічного здоров'я сприяють підвищенню професійної адаптації. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку персоналізованих стратегій підтримки працездатності з урахуванням біологічного віку та умов цифрового середовища праці.

Список літературних джерел

1. Bläsing D., Hinrichsen S., Wurm S., Bornewasser M. Information assistance systems as preventive mediators between increasing customization and mental workload. *Work*. 2022. Vol. 72(4). P. 1535–1548.
2. Bröde P., Claus M., Gajewski P. D. et al. Calibrating a comprehensive immune age metric to analyze the cross-sectional age-related decline in cardiorespiratory fitness. *Biology (Basel)*. 2022. Vol. 11(11). 1576. <https://doi.org/10.3390/biology11111576>
3. Gajewski P. D., Getzmann S., Bröde P. et al. Impact of biological and lifestyle factors on cognitive aging and work ability in the Dortmund Vital Study: protocol of an interdisciplinary study. *JMIR Research Protocols*. 2022. Vol. 11(3).
4. Gajewski P. D., Rieker J. A., Athanassiou G. et al. A Systematic Analysis of Biological, Sociodemographic, Psychosocial, and Lifestyle Factors Contributing to Work Ability Across the Working Life Span: Cross-sectional Study. *JMIR Formative Research*. 2023. Vol. 7. e40818. <https://doi.org/10.2196/40818>
5. Ilmarinen J. The Work Ability Index (WAI). *Occupational Medicine*. 2006. Vol. 57(2). P. 160.
6. Jones C., Smith-MacDonald L., Pike A. et al. Workplace reintegration facilitator training program for mental health literacy and workplace attitudes of public safety personnel. *JMIR Formative Research*. 2022. Vol. 6(4).
7. Lebrasseur A., Fortin-Bédard N., Lettre J. et al. Impact of the COVID-19 pandemic on older adults: rapid review. *JMIR Aging*. 2021. Vol. 4(2).
8. Rieker J. A., Gajewski P. D., Reales J. M. et al. The impact of physical fitness, social life, and cognitive functions on work ability in middle-aged and older adults. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2023. Vol. 96. P. 507–520. <https://doi.org/10.1007/s00420-022-01943-8>
9. Sierk A., Travers E., Economides M. et al. A new digital assessment of mental health and well-being in the workplace: development and validation of the unmind index. *JMIR Mental Health*. 2022. Vol. 9(1).
10. Zolg S., Heiden B., Herbig B. Digitally connected work and its consequences for strain – a systematic review. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. 2021. Vol. 16(1). 42.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСУ

Тетянченко А. В.

Національний фармацевтичний університет

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ характеризується швидкими соціально-економічними змінами, глобальними кризами та технологічним прогресом, що значно впливає на психофізичний стан молодого покоління. Як найбільш вразлива соціальна група, студенти стикаються з інтенсивним навчальним навантаженням, адаптацією до нових умов в житті, фінансовими труднощами, соціальною ізоляцією, та наслідками пандемії COVID-19. У контексті повномасштабної війни в Україні ці фактори посилюються і викликають хронічний стрес, тривогу та депресію.

Фізична активність (ФА) є однією з найефективніших нефармакологічних засобів підтримки психічного та фізичного здоров'я. Регулярна фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, знижує рівень кортизолу та покращує сон, когнітивні функції та емоційну регуляцію. Фізична активність діє як буфер проти стресу, підвищує стійкість та сприяє кращій адаптації до викликів. Вона не тільки запобігає психічним розладам, але й покращує якість життя та академічну успішність [2].

Згідно даних ВООЗ, понад 30 – 40 % студентів університетів у всьому світі мають симптоми тривоги або депресії, а рівень стресу значно зріс під час пандемії COVID-19 та на тлі геополітичної нестабільності. Ситуація є особливо гострою в Україні. За даними опитування МОН України, 11,9% студентів перебувають у стані значного стресу, 67,1 % – у стані середнього стресу, і лише 21 % відчувають низький рівень стресу. Понад 26 % студентів повідомляють про сильне емоційне виснаження, а 63 % – про помірну тривожність.

Війна, дистанційне навчання, економічна нестабільність та соціальна ізоляція посилюють ці проблеми. Низький рівень фізичної активності серед студентів становить додатковий ризик. Водночас фізична активність є доступним, економічно вигідним та ефективним профілактичним засобом. Дослідження з цієї теми мають практичне значення для розробки програм сприяння здоров'ю у закладах вищої освіти, особливо в умовах війни [4].

Аналіз літературних джерел. Кожокар і Петричук показали, що систематичне використання оздоровчих, тренувальних та інформаційних засобів фізичної культури значно зменшує негативний вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я студентів, покращує функціонування нервової, дихальної та серцево-судинної систем навіть в обмежених умовах (онлайн-заняття, самостійні вправи) [3].

Бишевец і Лазакович за допомогою GLM-аналізу довели, що фізична активність виступає посередником між шкідливими звичками та ризиком розвитку ПТСР. Захисний ефект особливо виражений у студентів-чоловіків, де

ФА частково компенсує негативний вплив стресу та знижує ризик розвитку посттравматичних розладів [1].

Церетелі, Юшко та Грдзелідзе виявили, що студенти, які регулярно займаються фізичною культурою, мають значно нижчий рівень депресії (лише 9% з високим рівнем порівняно із загальними показниками) та вищу самооцінку ($p < 0,05$ за t-критерієм Стьюдента). Вони рекомендують спеціалізовані програми фізичного виховання (заняття фітнесом, активний відпочинок на природі) як ефективний засіб профілактики депресії [6].

Сальникова, Головкина та Пуздимір порівняли ефективність різних видів фізичних вправ: аеробні вправи найефективніше знижують тривожність, силові тренування підвищують самооцінку, а йога/розтяжка зменшують депресивні симптоми та покращують сон. Групові заняття додатково зміцнюють соціальну підтримку, що особливо важливо в умовах воєнного тиску [5].

Мета дослідження – визначити роль і механізми фізичної активності як чинника підтримки психічного та фізичного здоров'я студентів в умовах підвищеного стресу (війна, пандемія, навчальне навантаження). А також, розробити рекомендації щодо впровадження програм фізичної активності у вищих навчальних закладах.

Результати досліджень. Регулярна фізична активність середньої інтенсивності значно знижує рівень сприйманого стресу, тривоги та депресії, підвищує стійкість до стресів та покращує загальне самопочуття студентів.

Дослідження проводилося серед 280 студентів першого – четвертого курсів. Середній вік учасників становив $20,4 \pm 1,7$ року; 58 % становили жінки, 42 % – чоловіки. Вибірка формувалася шляхом випадкового відбору з дотриманням гендерного балансу та балансу курсів.

Використовувалися такі інструменти: Міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ, коротка форма) для оцінки щотижневої фізичної активності в MET-хв/тиждень; шкала сприйнятого стресу PSS-10; опитувальник резистентності CD-RISC-10; шкала якості сну PSQI; шкала депресії, тривоги та стресу DASS-21; авторський опитувальник щодо суб'єктивного впливу війни на фізичну активність. Дані оброблялися в SPSS v.28 (описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона, t-критерій Стьюдента, множинна лінійна регресія; рівень значущості $p < 0,05$) [2].

За результатами опитування, низька фізична активність (<600 MET-хв/тиждень) була зафіксована у 39 % студентів, помірна (600–3000 MET-хв/тиждень) – у 37%, а висока (>3000 MET-хв/тиждень) – у 24 %. Хлопці значно частіше демонстрували високий рівень активності, ніж дівчата (статистично значущі гендерні відмінності, $p = 0,002$). 68% респондентів повідомили, що повномасштабна війна призвела до значного або помірного зниження їх фізичної активності через комендантську годину, сирени повітряної тривоги, переїзд, перехід на дистанційне навчання та психологічний тиск.

Студенти з високим рівнем фізичної активності мали значно нижчий рівень сприйманого стресу (середній бал $13,8 \pm 4,2$ за шкалою PSS-10),

тривожності ($5,9 \pm 3,1$ бала за шкалою DASS-A) та депресії ($5,4 \pm 2,9$ бала за шкалою DASS-D) порівняно з учнями з низьким рівнем активності ($23,1 \pm 5,6$, $13,2 \pm 4,8$ та $12,1 \pm 5,3$ балів відповідно). Резильентність у групі з високим рівнем активності була значно вищою ($29,2 \pm 4,5$ проти $18,4 \pm 5,1$ бала за шкалою CD-RISC-10), а якість сну була кращою ($5,6 \pm 2,5$ проти $9,8 \pm 3,2$ бала за шкалою PSQI). Відмінності між усіма трьома групами були статистично значущими за результатами дисперсійного аналізу ($p < 0,001$ для кожного показника), з розміром ефекту η^2 від 0,23 до 0,34.

Кореляційний аналіз Пірсона виявив сильний негативний зв'язок між щотижневою фізичною активністю та рівнем стресу ($r = -0,64$, $p < 0,001$), тривожністю ($r = -0,59$, $p < 0,001$) та депресією ($r = -0,55$, $p < 0,001$). Була виявлена позитивна кореляція з резильентністю ($r = 0,58$, $p < 0,001$) та негативна кореляція з порушеннями сну ($r = -0,48$, $p < 0,001$). У хлопців захисний ефект фізичної активності від стресу був більш вираженим ($r = -0,68$), ніж у дівчат ($r = -0,59$; $p < 0,05$ при порівнянні коефіцієнтів кореляції). Аналіз множинної лінійної регресії показав, що кількість фізичної активності є найсильнішим предиктором рівня сприйманого стресу (стандартизований коефіцієнт $\beta = -0,52$, $p < 0,001$). Модель в цілому пояснює 45 % варіації показника стресу ($R^2 = 0,45$, $p < 0,001$), з урахуванням резистентності та суб'єктивного впливу війни на активність.

Аналіз за типом активності показав, що аеробні вправи (біг, плавання, швидка ходьба) були найефективнішими для зменшення тривожності (зменшення на 42 % у групі з високою активністю); йога та розтяжка зменшували депресивні симптоми та покращували сон; силові тренування сприяли підвищенню резистентності. Групові заняття (онлайн або офлайн) ще більше посилювали відчуття соціальної підтримки (на 18% порівняно з індивідуальними заняттями) [4].

Висновки. Отже, фізична активність є потужним, доступним і доведеним ефективним фактором у підтримці психічного та фізичного здоров'я студентів в умовах підвищеного стресу. Регулярні вправи середньої та високої інтенсивності (аеробіка, силові тренування, НШТ, йога) значно зменшують тривожність, депресію та відчуття стресу, підвищують психологічну стійкість і сприяють кращій адаптації до академічних та життєвих викликів.

Вищим навчальним закладам рекомендується:

1. Впровадити обов'язкові програми фізичної активності (мінімум 150 хвилин на тиждень);
2. Створити умови для занять на території університету (спортивні зали, онлайн-програми);
3. Проводити освітню роботу та мотиваційні кампанії;
4. Розробити індивідуальні заходи, що враховують військовий контекст.

Список літературних джерел

1. Бишевец Н., Лазакович Ю. Рухова активність як медіатор впливу воєнного стресу на стрес-асоційовані стани студентів: результати GLM-аналізу. Репозитарій НУФВСУ, 2024. 17 с.

2. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 5–52.
3. Кожокар М., Петричук П. Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. №1. 2024. С. 188–193.
3. Першухіна О., Ківерник О. Фізична активність студентів вищих навчальних закладів під час воєнного стану. Репозитарій ЧНУ. 2025.
4. Сальникова С.В., Головікіна В.В., Пуздімір М.І. Вплив фізичних навантажень на ментальне здоров'я молоді в умовах ЗВО під час війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. С. 119–122.
5. Церетелі В., Юшко О., Грдзелідзе С. Вплив фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії у студентів під час воєнного стану в Україні. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. № 1. 2023. С. 71–75.

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ткаченко П.П.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. Сучасна система вищої освіти України функціонує в умовах екстремальних викликів, спричинених воєнною агресією. Студентська молодь як найбільш динамічна, але водночас соціально вразлива верства населення, піддається постійному впливу дистресу. Постійна загроза життю, соціальна ізоляція через дистанційне навчання та невизначеність майбутнього призводять до формування «синдрому хронічної втоми» та зниження когнітивної продуктивності.

Традиційні підходи до фізичного виховання, що базуються на суворій регламентації та виконанні нормативів, за таких умов стають малоефективними, а іноді й шкідливими, оскільки створюють додатковий психологічний тиск. Актуальність дослідження полягає у необхідності переходу до адаптивної моделі фізичного виховання, яка фокусується на психоемоційній стабілізації, відновленні нервової системи та підвищенні загальної резильєнтності організму [2].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці стратегії адаптивного фізичного виховання, що інтегрує здоров'язберезувальні технології для нівелювання негативних наслідків стресу у студентів в умовах воєнного стану.

Результати досліджень. У ході дослідження встановлено, що адаптивне фізичне виховання в умовах кризи має відійти від концепції «тренування заради результату» на користь «руху заради ментального відновлення». Було виокремлено три основні вектори реалізації цієї стратегії:

1. Соматосенсорна регуляція та контроль стресу. В основу занять мають бути покладені вправи, що стимулюють блукаючий нерв (*nervus vagus*), відповідальний за заспокоєння організму. Це включає техніку діафрагмального дихання «квадрат», прогресивну м'язову релаксацію за Джекобсоном та елементи відновлювальної йоги. Такі практики дозволяють студенту самостійно регулювати рівень тривожності під час або після стресових подій [4].

2. Гнучка модульна побудова занять (*Micro-training*). Враховуючи нестабільність освітнього процесу (повітряні тривоги, блекаути), пропонується впровадження коротких тренувальних блоків тривалістю 7–12 хв. Ці комплекси адаптовані для виконання в обмеженому просторі (наприклад, в укритті) і спрямовані на активізацію кровообігу, зняття статичного навантаження з хребта та покращення лімфодренажу.

3. Психофізична рекреація. Замість командних змагань з високим рівнем азарту (що може бути додатковим збудником для нестабільної психіки), пріоритет надається циклічним вправам помірної інтенсивності: скандинавській ходьбі, плаванню або оздоровчому бігу в «аеробній зоні». Це сприяє природному виробленню ендорфінів та зниженню концентрації кортизолу в крові [5].

4. Експериментальні спостереження показують, що впровадження елементів адаптивного виховання дозволяє зменшити прояви психосоматичних розладів (головний біль, порушення сну) у 40% опитаних студентів вже через перший місяць регулярних занять.

Висновки. Доведено, що умови воєнного стану вимагають радикального перегляду змісту фізичного виховання у ЗВО: пріоритетним завданням стає не фізична підготовленість, а психофізична адаптація. Обґрунтовано, що адаптивна модель, яка базується на поєднанні помірних фізичних навантажень та психотехнік, є ефективним засобом подолання стресових станів. Встановлено, що цифровізація (використання відеоінструкцій для самостійних занять) забезпечує безперервність процесу фізичного виховання незалежно від зовнішніх обставин.

Список літературних джерел

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : чинне законодавство станом на 1 січня 2024 року. Київ : Парламентське видавництво, 2024.
2. Зошій І.В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104–108.
3. Мороз О., Мороз В., Духнова Л. Особливості використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 50–55.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 184 с.
5. Романчук О.П. Психосоматика і фізична реабілітація при стресових розладах. Одеса : Екологія, 2023. 156 с.

СПОРТИВНА МЕДИЦИНА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Фоменко О. В.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Актуальність теми дослідження. Сучасний розвиток галузі фізичної культури і спорту відбувається в умовах зростання поширеності неінфекційних захворювань, функціональних порушень серед різних вікових груп населення недостатня фізична активність є одним із провідних факторів ризику передчасної смертності та розвитку хронічних захворювань. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває інтеграція засад спортивної медицини у професійну підготовку здобувачів спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

Фахівці цієї спеціальності, зокрема спеціалізації «Фітнес», у майбутній професійній діяльності працюють із різним контингентом, серед яких – є клієнти з різними особистими потребами, з початковими формами соматичних захворювань, порушеннями постави, наслідками травм, надлишковою масою тіла, віковими змінами опорно-рухового апарату, тощо. Це зумовлює необхідність формування у здобувачів освіти базових компетентностей у сфері спортивної медицини, з урахуванням меж їхньої професійної відповідальності.

Аналіз літературних джерел. Проблема використання знань спортивної медицини у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту привертає увагу багатьох сучасних дослідників. Зокрема, у дослідженні О. М. Школи, О. В. Фоменко та І. М. Пелешенка (2025). розглядається проблема використання сучасних реабілітаційних технологій у фітнес-тренуваннях. Дослідники акцентують увагу на важливості впровадження реабілітаційних методик для покращення біомеханіки рухів, профілактики травматизму та відновлення функціонального стану організму після фізичних навантажень. Автори зазначають, що використання сучасних реабілітаційних технологій у системі фітнес-занять сприяє підвищенню ефективності рухової діяльності та формуванню правильної техніки виконання фізичних вправ.

Проблему ролі спортивної медицини у підготовці фахівців фітнес-індустрії досліджують О. В. Фоменко та В. О. Жамардій (2024). У своїй роботі автори розглядають дисципліну «Спортивна медицина» як важливий інструмент формування професійних компетентностей майбутніх тренерів з фітнесу. Зокрема, зазначається, що знання з даної галузі дозволяють фахівцям правильно оцінювати фізичний стан клієнтів, контролювати рівень фізичного навантаження, а також здійснювати профілактику травм і перевантажень під час тренувального процесу.

Окрему увагу питанням безпеки під час занять фізичними вправами приділяє О. В. Фоменко (2025), яка у своїй праці досліджує організацію

надання першої домедичної допомоги під час фітнес-тренувань. Автор наголошує, що майбутні тренери повинні володіти базовими навичками домедичної допомоги, оскільки під час фізичних навантажень можливе виникнення травм, раптових погіршень стану здоров'я або інших невідкладних ситуацій. Наявність таких знань підвищує рівень безпеки тренувального процесу та професійну відповідальність фахівців [2].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про зростання інтересу дослідників до проблеми інтеграції знань спортивної медицини у систему професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту. У сучасних дослідженнях особлива увага приділяється використанню фітнес-технологіям, реабілітаційним методикам формуванню медико-біологічної компетентності майбутніх тренерів та забезпеченню безпеки тренувального процесу. Разом із тим, питання комплексного використання знань спортивної медицини у професійній підготовці здобувачів освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» потребує подальшого наукового обґрунтування та дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати значення спортивної медицини у формуванні професійної компетентності здобувачів спеціальності А7 Фізична культура і спорт спеціалізації «Фітнес» та визначити шляхи ефективної інтеграції в тренувальний процес.

Результати досліджень. Медичний контроль у фітнесі – це система організаційних, клінічних та функціональних заходів, спрямованих на забезпечення безпечності тренувального процесу, профілактику травм і захворювань, а також оптимізацію фізичних навантажень відповідно до стану здоров'я різних груп населення які займаються фітнесом.

Медичний контроль є основою тренувального процесу і первинний медичний огляд здійснюється в усіх загальноосвітніх закладах, ДЮСШ, спортивних клубах, фітнес-клубах, фітнес-центрах України. Перед початком занять, тренувань лікарі або медичні працівники визначають стан здоров'я, рівень фізичного розвитку осіб які планують займатися різними видами руховою активністю чи спортом. Первинний медичний огляд дозволяє визначити функціональні резерви організму людини, враховують можливі показання та протипоказання до занять певним видом рухової активності. Що у подальшому надасть можливість допуску до занять, індивідуалізувати навантаження та попередити ускладнення під час тренувальних навантажень.

Структура системи медичного контролю включає певний алгоритм дій. Первинний медичний контроль до початку занять включає: анкетування, збір анамнезу контингенту різних груп населення які планують займатися обраним видом рухової активності [1]. Обов'язковим є вимірювання: артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, індексу маси тіла, оцінку складу тіла та функціональних проб (степ-тест, субмаксимальні навантаження). При наявності показань – рекомендувати консультацію лікаря (кардіолога, ортопеда, ендокринолога).

Поточний та етапний контроль. Поточний (оперативний) контроль здійснюється під час тренувального процесу і включає: контроль ЧСС до, після,

під час навантажень, контроль артеріального тиску, суб'єктивна оцінка самопочуття (шкала Борга), спостереження за технікою виконання вправ, оцінка самопочуття і аналіз показників втоми.

Етапний (періодичний) контроль проводиться кожні 1-3 місяці: повторне тестування витривалості, аналіз складу тіла, оцінка силових показників, функціональні тести рухливості суглобів, при потребі – лабораторні аналізи.

Особливості медичного контролю різних груп населення.

1. Особи з надмірною масою тіла. За даними Всесвітньої організації здоров'я, надмірна маса тіла та ожиріння залишаються однією з провідних глобальних проблем громадського здоров'я. Надмірна вага підвищують ризик різних захворювань людини, а фізична активність є ключовим не медикаментозним методом корекції маси тіла та профілактики ускладнень. Заняття фітнесом для осіб із надмірною масою тіла має бути безпечним, індивідуалізованим, поступовим, медично контрольованим.

Грамотно побудована програма дозволяє не лише зменшити масу тіла, а й суттєво покращити функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату [3, 4]. Зниження маси на 5–10 % тіла суттєво знижує кардіометаболічний ризик. Силові тренування відіграють не меншу роль, ніж кардіо. Також в пріоритеті довготривала прихильність до фізичної активності, а не швидкий результат та рекомендовано комбінація фізичної активності + харчова корекція є найбільш ефективною стратегією. Важливим є обов'язковий контроль АТ клієнтів, потрібно поступове підвищувати інтенсивності навантажень та моніторити рівень глюкози в крові.

2. Особи середнього та старшого віку. Регулярна фізична активність після 40–60 років є одним із ключових факторів профілактики передчасної смертності, серцево-судинних захворювань, саркопенії та когнітивного зниження.

Рекомендовано правильно дозовані тренування, які знижують ризик захворювань, уповільнюють вікову втрату м'язової маси, покращують щільність кісткової тканини, підтримують когнітивні функції та підвищують якість життя. Стосовно силових тренувань, які є настільки ж важливими, як кардіо тренування. Навіть якщо початок занять настав після 60–70 років все одно дає значний позитивний ефект. Але потрібно комбінувати фізичну активність з достатнім споживанням білка що покращує збереження м'язової маси. Помірна інтенсивність має кращу довгострокову прихильність, ніж агресивні програми і в цьому віці регулярність важливіша за інтенсивність.

Фітнес для осіб середнього та старшого віку має бути медично контрольованим, функціонально орієнтованим, спрямованим на збереження м'язової маси, витривалості та адаптованим до індивідуальних можливостей клієнтів [5]. Але потрібно контролювати серцево-судинну систему, надавати навантаження помірної інтенсивності і контролювати процеси відновлення.

Правильно організовані тренування не лише покращують фізичний стан, а й продовжують активне довголіття та зберігають якість життя.

3. Особи з хронічними захворюваннями. Хронічні неінфекційні захворювання (серцево-судинні, метаболічні, респіраторні тощо) є провідною причиною зниження якості життя. Відомо, що регулярна фізична активність є одним із найефективніших немедикаментозних методів контролю таких станів. Рекомендації сучасних досліджень підкреслюють, що індивідуалізовані фітнес-тренування знижують ризик ускладнень в процесі тренувань, покращують функціональний стан клієнтів чим зменшують потребу в медикаментозній терапії (у деяких випадках) та підвищують якість життя. Обов'язковою вимогою є потреба у дозволу від лікаря до тренувань. Фітнес-програми для цього контингенту повинні бути адаптованими з урахуванням патологічних станів і особливостей організму клієнтів заняття проводяться за наявності медичного допуску, повинні буди індивідуалізованими та базуватися на помірній інтенсивності і включати постійний моніторинг стану [2]. Правильно організована фізична активність є потужним інструментом контролю захворювання та покращення якості життя.

У фітнес-центрах обов'язково є введення медичної документації: карта клієнта, результати первинного тестування, динаміка показників, журнал самопочуття, протоколи повторних тестувань.

Висновки. Встановлено, що методи медичного контролю сприяють формуванню у здобувачів освіти системного підходу до організації тренувального процесу. Майбутні фахівці починають розглядати фізичні вправи не лише як засіб розвитку фізичних якостей та корекції фігури, а й як інструмент профілактики, відновлення та підтримки функціонального стану організму різних груп населення які мають функціональні обмеження що наразі є необхідним в умовах воєнного стану.

У підсумку можна стверджувати, що інтеграція засад спортивної медицини у професійну підготовку здобувачів спеціальності А7 Фізична культура і спорт спеціалізації «Фітнес» є об'єктивною необхідністю сучасного тренувального процесу.

Список літературних джерел

1. Фоменко О. В., Жамардій В. О. «Спортивна медицина» як фаховий інструмент для підготовки тренера з фітнесу. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава–Лубни, 18-19 квіт. 2024 р.). Полтава : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. С. 106-107.

2. Фоменко О. В. Організація надання першої домедичної допомоги в процесі фітнес-тренувань. Педагогічний менеджмент у закладі освіти як інструмент підвищення ефективності та якості освітнього процесу : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (14 трав. 2025 р., м. Харків) / за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової ; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради [Електронне видання]. Харків : ХГПА, 2025. С. 413-417.

3. Школа О. М., Фоменко О. В., Пелешенко І. М. Впровадження сучасних реабілітаційних технологій для покращення біомеханіки рухів на заняттях з фітнесу. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2025. № 31 (187). С. 165–169.

4. Griban, G., Lyakhova, N., Harlinska, A., Yavorska, T., Kolesnyk, N., Hryshchuk, S., Obodzinska, O. (2021). Students' health level as a result of their lifestyle. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (4), 874-879. doi: 10.36740/WLek202104111

5. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Aloshyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332-341. doi: 10.36740/WLek202002125.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Цимер А. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах більшість студентів проводять значну частину часу в малорухливому положенні – на заняттях, за комп'ютером, у транспорті, на дозвіллі. Це призводить до зниження рівня фізичної активності, погіршення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, зростання частоти хронічних неінфекційних захворювань. За даними ВООЗ, недостатня рухова активність є одним із чотирьох провідних факторів ризику передчасної смертності у світі.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук таких форм рухової активності, які відповідали б запитам студентської молоді, були загальнодоступними та ефективними. Настільний теніс – динамічна спортивна гра з низьким рівнем травматизму – поєднує фізичне та когнітивне навантаження, розвиває координацію, швидкість реакції, концентрацію уваги і загальну витривалість. Завдяки мінімальним просторовим і фінансовим вимогам цей вид спорту є особливо зручним для закладів вищої освіти [1, 2].

Аналіз літературних джерел. Дослідженнями вітчизняних і зарубіжних науковців підтверджено, що систематичні заняття настільним тенісом позитивно впливають на стан серцево-судинної системи, покращують дихальну функцію та підвищують загальну витривалість [1, 7]. Зокрема, Ю. О. Долинний та О. М. Олійник зазначають, що в процесі гри активізуються аеробний та анаеробний механізми енергозабезпечення, а рівень пульсового навантаження відповідає помірній інтенсивності, що є оптимальним для кардіоваскулярного тренування [2]. І. В. Новікова та І. В. Бурлака встановили, що заняття настільним тенісом сприяють розвитку координаційних здібностей, стійкості уваги та оперативного мислення студентів ЗВО [4]. М. В. Супруненко доводить, що оздоровча спрямованість занять настільним тенісом сприяє зміцненню здоров'я, збільшенню обсягу рухової активності та вдосконаленню фізичної підготовленості студентської молоді [5]. У зарубіжних дослідженнях Н. Park, Y. Lee підтверджено поліпшення балансу, координації та швидкості

реакції після регулярних тренувань з настільного тенісу [7]. Водночас у педагогічній науці бракує комплексних досліджень ефективності настільного тенісу саме в системі фізичного виховання студентів ЗВО в умовах сучасних викликів.

Мета дослідження – дослідити вплив систематичних занять настільним тенісом на показники фізичної підготовленості та стану здоров'я студентської молоді в умовах освітнього процесу закладу вищої освіти.

Завдання: провести анкетування студентів щодо ставлення до настільного тенісу; оцінити динаміку ключових функціональних показників до та після педагогічного експерименту; узагальнити результати і сформулювати практичні рекомендації.

Результати досліджень. Дослідження проводилося на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка впродовж 10 тижнів. В анкетуванні взяли участь 40 студентів I–IV курсів (21 хлопець та 19 дівчат). До педагогічного експерименту залучалися дві рівноцінні групи: контрольна (КГ, $n=20$) займалася за традиційною програмою фізичного виховання, а експериментальна (ЕГ, $n=20$) – виконувала аналогічний обсяг навантаження, але дві з трьох занять на тиждень присвячувалися настільному тенісу. За результатами анкетування (рис. 1) основними мотивами занять настільним тенісом студенти назвали: покращення фізичної форми (68 %), зниження стресу та відпочинок (57 %), зручність і доступність (49 %), розвиток координації (38 %), а також спілкування та організацію активного дозвілля (31%). Майже половина опитаних (46 %) зазначили, що настільний теніс є для них найзручнішою формою активності в умовах дистанційного навчання або під час сесійного навантаження.

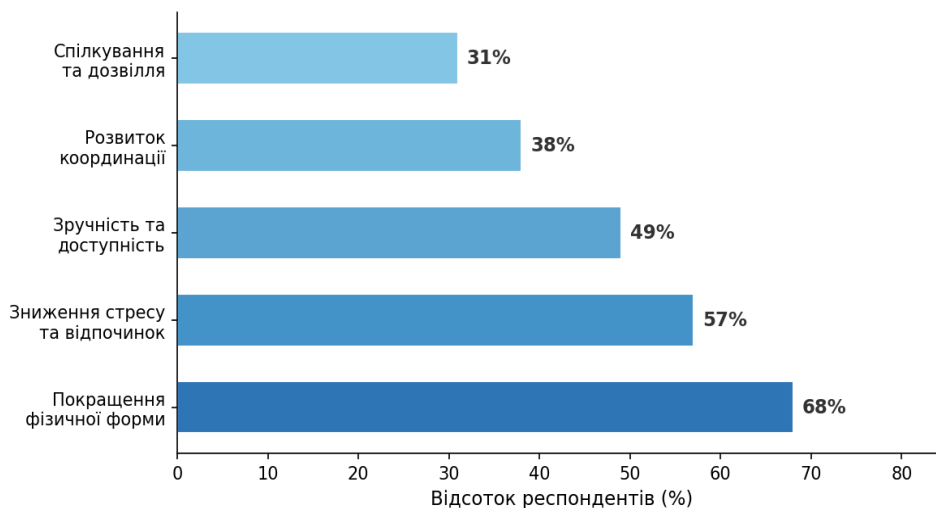


Рис. 1. Мотиви занять настільним тенісом серед студентів

Аналіз функціональних показників студентів ЕГ після завершення педагогічного експерименту засвідчив статистично значущі позитивні зрушення за всіма досліджуваними параметрами порівняно з вихідними даними ($p<0,05$). У КГ виявлено лише незначну позитивну динаміку без статистичної достовірності (табл. 1).

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи (до та після педагогічного експерименту)

Показник	До (M±m)	Після (M±m)	Приріст (%)
ЧСС у спокої (уд/хв)	78,4±1,2	73,1±0,9*	6,8
ЖЄЛ (л)	3,41±0,08	3,68±0,07*	7,9
Проба Штанге (с)	41,2±1,4	49,7±1,6*	20,6
Індекс Руф'є (ум. од.)	12,8±0,5	9,4±0,4*	26,6
Координаційний тест (с)	18,6±0,6	15,2±0,5*	18,3

* – $p < 0,05$, достовірність відмінностей відносно вихідних даних

Найбільш виражений приріст зафіксовано за показником індексу Руф'є (–26,6 %), що свідчить про суттєве підвищення функціональних резервів серцево-судинної системи. Значно покращились результати проби Штанге (+20,6 %) та координаційного тесту (+18,3 %), що підтверджує ефективність настільного тенісу для розвитку дихальної витривалості та моторної координації [3, 6]. Показник ЖЄЛ зріс на 7,9 %, а ЧСС у спокої знизилася з 78,4 до 73,1 уд/хв. Якісний аналіз відповідей анкети виявив, що 71% студентів ЕГ після експерименту повідомили про суб'єктивне покращення самопочуття і зниження відчуття стомлюваності після навчальних занять, а 63% зазначили підвищення загального емоційного фону. У КГ подібні суб'єктивні зміни відзначили лише 24 % та 19 % учасників відповідно. Такі результати узгоджуються з даними попередніх досліджень щодо позитивного впливу настільного тенісу на психоемоційний стан студентів [1, 4].

Висновки. Систематичні заняття настільним тенісом у межах навчальних занять з фізичного виховання є ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. За 10 тижнів педагогічного експерименту в ЕГ зафіксовано достовірне покращення показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, координаційних здібностей. Анкетування підтвердило високу мотиваційну привабливість настільного тенісу серед студентів: більшість опитаних пов'язують заняття цим видом спорту з оздоровленням, зниженням стресу та доступністю, що є важливою умовою залучення молоді до регулярної рухової активності. Отримані результати свідчать про доцільність ширшого впровадження настільного тенісу у програми фізичного виховання ЗВО, зокрема як варіативного модуля. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення довготривалого впливу занять настільним тенісом на показники психоемоційного здоров'я та академічну успішність студентів.

Список літературних джерел

1. Брояковський О., Алексеев О., Ребрина А. Настільний теніс як засіб розвитку прикладних здібностей та збільшення рухової активності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 2(13). С. 39–48.
2. Долинний Ю. О., Олійник О. М. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс : навч. посібник. Краматорськ : ДДМА, 2019. 96 с.

3. Ковальчук О. А. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості учнів, які займаються настільним тенісом. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 11. С. 74–79.

4. Новікова І. В., Бурлака І. В. Настільний теніс як засіб фізичного виховання студентів у ЗВО. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 3(161). С. 78–83.

5. Супруненко М. В. Оздоровчий напрямок занять з настільного тенісу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. № 11(143). С. 139–141.

6. Dong Y., Wang D., Li X., Liu Y. Effects of table tennis training on executive function in children aged 8–12: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article ID: 675606.

7. Park H., Lee Y. Effects of Table Tennis Training on Health-Related Fitness and Physical Functional Ability of Older Adults. *Journal of Physical Therapy Science*. 2015. Vol. 27, № 7. P. 2291–2294.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ З ВЕСЛУВАННЯ: ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Цимер А. В., Грибан Г. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Сучасна система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти потребує оновлення змісту та урізноманітнення засобів фізичної активності учнів. Впровадження варіативних модулів є перспективним напрямом модернізації навчальних програм, що дозволяє враховувати індивідуальні потреби та інтереси здобувачів освіти [3, с. 23]. Веслування на байдарках і каное як засіб фізичного виховання старшокласників має значний потенціал для розвитку фізичних якостей, формування здорового способу життя та виховання вольових якостей [4, с. 45].

Веслувальний спорт сприяє комплексному розвитку організму, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, формуванню правильної постави, розвитку координаційних здібностей [5, с. 67]. Водночас, впровадження нових модулів у навчальний процес закладів загальної середньої освіти стикається з низкою організаційних, методичних та матеріально-технічних проблем, що потребують наукового обґрунтування та практичного вирішення.

Аналіз літературних джерел. Питання впровадження варіативних модулів у систему фізичного виховання розглядалися у працях вітчизняних науковців. Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня досліджували організаційно-методичні аспекти варіативності змісту фізичного виховання школярів [1, с. 208]. Н. В. Москаленко, О. В. Шиян обґрунтували доцільність використання нетрадиційних видів рухової активності у навчальному процесі [6, с. 89].

Аналіз досвіду зарубіжних країн свідчить про ефективність використання веслування у шкільних програмах фізичного виховання. У Великій Британії, Німеччині, Канаді веслувальний спорт є популярним засобом фізичного виховання молоді [2, с. 112]. Однак, питання адаптації цього досвіду до умов української системи освіти залишається недостатньо дослідженим.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості впровадження варіативного модуля «Веслування на байдарках і каное» для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти.

Результати досліджень. У ході дослідження було розроблено структуру та зміст варіативного модуля «Веслування на байдарках і каное» для учнів 10–11 класів. Модуль розрахований на 34 навчальні години протягом навчального року і включає теоретичний та практичний розділи. Теоретична підготовка (6 год) передбачає вивчення історії веслувального спорту, техніки безпеки на воді, основ гребної техніки, правил змагань. Практична підготовка (28 год) охоплює загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку та участь у контрольних заходах.

Визначено педагогічні умови впровадження варіативного модуля: наявність кваліфікованих викладачів фізичної культури з додатковою підготовкою з веслування; забезпечення необхідною матеріально-технічною базою (байдарки, каное, весла, рятувальні жилети); дотримання вимог безпеки під час занять на воді; організація міжшкільної взаємодії для оптимізації використання спортивного інвентарю; налагодження співпраці з веслувальними клубами та федераціями.

Експериментальна перевірка ефективності впровадження варіативного модуля проводилася протягом 2024–2025 навчального року на базі двох закладів загальної середньої освіти міста Житомира. В експерименті взяли участь 46 учнів 10–11 класів (експериментальна група – 24 учні, контрольна група – 22 учні). Результати педагогічного експерименту засвідчили статистично достовірне покращення показників фізичної підготовленості учнів експериментальної групи: витривалості ($p < 0,05$), силових якостей ($p < 0,05$), координаційних здібностей ($p < 0,01$). Анкетування учнів показало високий рівень мотивації до занять веслуванням (87,0% респондентів), задоволеність змістом модуля (93,0%), бажання продовжувати заняття веслувальним спортом (76,0%). Педагогічні спостереження виявили позитивний вплив занять веслуванням на дисциплінованість, відповідальність, вміння працювати в команді.

Висновки. Впровадження варіативного модуля «Веслування на байдарках і каное» у систему фізичного виховання учнів 10–11 класів є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості, формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом, розвитку особистісних якостей старшокласників. Розроблена програма варіативного модуля відповідає віковим особливостям учнів старшої школи, враховує сучасні тенденції розвитку фізичного виховання та може бути рекомендована

для впровадження в закладах загальної середньої освіти за наявності відповідних матеріально-технічних та кадрових умов.

Список літературних джерел

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів. Умань : ВПЦ «Візаві», 2019. 208 с.
2. Дьоміна Ж. Сучасні підходи до підвищення ефективності фізичного виховання учнів старшої школи. Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. 2024. № 8 (181). С. 80–83.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 392 с.
4. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Дніпропетровськ : Інновація, 2018. 238 с.
5. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.
6. Шиян О. В. Методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2020. 272 с.

ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ ФІТНЕСУ «STICKFIT» ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Школа О. М., Горбань В. П.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Актуальність теми дослідження. Рухова активність є однією з базових складових фізичного розвитку людини та визначальним чинником збереження і зміцнення здоров'я. Вона охоплює будь-які види діяльності, пов'язані з рухами тіла, зокрема ходьбу, активні ігри, заняття спортом і фізичними вправами [1, 4]. В умовах сучасного суспільства спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності через поширення сидячого способу життя, інтенсифікацію навчального й професійного навантаження та зменшення часу на фізичні вправи. Наслідком цього є погіршення показників фізичного і психоемоційного стану населення [3]. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження інноваційних, доступних і мотиваційно привабливих форм фітнесу, здатних стимулювати регулярну рухову діяльність. Одним із таких перспективних напрямів є StickFit – сучасна фітнес-програма з використанням спеціальних палиць, що поєднує елементи функціонального тренування, аеробіки та нейро-орієнтованих вправ.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про зростання інтересу до впровадження фітнес-технологій у систему фізичного виховання та спортивної підготовки. У працях вітчизняних і зарубіжних науковців

обґрунтовано ефективність функціонального тренування, оздоровчої аеробіки та рекреаційної рухової активності для підвищення фізичної підготовленості, розвитку витривалості, координації та формування мотивації до занять фізичними вправами [2, 3, 5, 6 та ін.]. Дослідники наголошують на необхідності інтеграції інноваційних підходів у тренувальний процес з метою підвищення його результативності та привабливості для різних вікових груп [1]. Разом із тим питання комплексного впливу програм із використанням спеціального обладнання, зокрема палиць, на рівень рухової активності та фізичний стан людини потребує подальшого наукового обґрунтування.

Метою дослідження є узагальнення сучасних наукових і практичних даних щодо застосування технології StickFit та визначення її потенціалу для підвищення якості рухової діяльності людини.

Об'єктом дослідження виступає процес фізичного виховання та фітнес-тренувань.

Предмет дослідження – вплив тренувань за напрямом StickFit на рівень рухової активності людини.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні підходи щодо інноваційних видів фітнесу; розкрити зміст, структуру й особливості тренувального процесу StickFit.

2. Оцінити ефективність цього напрямку для покращення фізичного стану та рухової активності.

3. Розробити практичні рекомендації щодо його впровадження у тренувальні програми.

Результати дослідження. StickFit є комплексною тренувальною системою, що передбачає виконання динамічних, координаційних і силових вправ із використанням спеціальних палиць під музичний супровід. Структура заняття включає розминку з мобілізаційними та координаційними вправами, основну частину з функціональними й аеробними вправами, вправами на баланс і взаємодію в парах або групах, а також заключну частину з відновлювальними вправами, розтягуванням і дихальною гімнастикою. Особливістю програми є поєднання фізичного навантаження з нейроорієнтованими елементами, які сприяють розвитку концентрації уваги, швидкості реакції та міжпівкульної взаємодії. Використання музичного супроводу створює позитивний емоційний фон, підвищує зацікавленість і сприяє формуванню стійкої мотивації до занять. Методика характеризується мінімальним навантаженням на хребет, розвитком силової витривалості, покращенням постави й рівноваги, а також позитивним впливом на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що впровадження тренувань StickFit у систему фізичного виховання сприяє підвищенню загального рівня рухової активності, покращенню координаційних здібностей, розвитку силової витривалості та зростанню аеробної працездатності. Учасники, які систематично виконували вправи за цією методикою,

продемонстрували позитивну динаміку фізичних показників і підвищення мотивації до регулярних занять. Отримані результати підтверджують ефективність StickFit як доступного й безпечного інструменту стимулювання рухової активності різних вікових груп населення.

Висновки. Отже, StickFit є перспективним інноваційним напрямом фітнесу, що інтегрує елементи силового, аеробного та функціонального тренування й забезпечує комплексний вплив на фізичний і психоемоційний стан людини. Застосування вправ із використанням палиць характеризується варіативністю, доступністю та безпечністю, що дозволяє адаптувати програму до різного рівня підготовленості учасників. Упровадження StickFit у практику фізичного виховання та фітнесу може стати ефективним засобом підвищення рівня рухової активності та формування здорового способу життя.

Список літературних джерел

1. Школа О.М., Макотченко О.А., Сичов Д.В., Пелешенко І.М. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, № 1. 2025. С. 172–177.

2. Школа О.М. Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до занять фізичними вправами. Педагогічна Академія: наукові записки. ГО «Інститут стратегій інноваційного розвитку і трансферу знань», 2026. № 26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18315158>

3. Kononets N., Denysovets I., Derevianko L., Blahova T., Zhyrov O., Shkola O., Zhamardiy V. Resource-based learning of students in the system of crosscultural training of future specialists in fitness and recreation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 2022. Vol. 13(1). 41-50. doi: 10.47750/jett.2022.13.01.005

4. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123

5. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Aloshyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332-341. doi: 10.36740/WLek202002125.

6. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 27-34. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ СТИЛІВ ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Школа О. М.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Актуальність теми дослідження. Сучасна система фізичного виховання потребує впровадження таких підходів і засобів, які б відповідали індивідуальним фізичним можливостям, інтересам і мотиваційним установкам здобувачів освіти. Уніфіковані програми фізичного виховання часто не забезпечують оптимального рівня фізичного навантаження для осіб із різним рівнем підготовленості, станом здоров'я та психофізіологічними особливостями. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема індивідуалізації фізичного навантаження з використанням варіативних і мотиваційно привабливих засобів рухової діяльності.

Танцювальний спорт поєднує в собі елементи фізичної культури, мистецтва та емоційно-образної діяльності, що робить його ефективним інструментом впливу на фізичний і психоемоційний стан людини. Різноманіття стилів танцювального спорту (бальні танці європейської та латиноамериканської програм, сучасні танцювальні напрями, спортивні та фітнес-танці) дозволяє дозувати інтенсивність, обсяг і характер фізичного навантаження відповідно до індивідуальних потреб здобувачів освіти [1, 2]. Саме тому дослідження можливостей використання різних стилів танцювального спорту для індивідуалізації фізичного навантаження є актуальним напрямом удосконалення системи фізичного виховання здобувачів освіти.

Аналіз літературних джерел. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблема індивідуалізації фізичного виховання широко розглядається в працях вітчизняних і зарубіжних учених [3, 4]. Дослідники наголошують на необхідності врахування вікових, статевих, морфофункціональних і психофізіологічних особливостей під час побудови фізкультурно-оздоровчих програм. Значна кількість наукових праць присвячена застосуванню фітнес-технологій, аеробіки та функціонального тренування як засобів дозування фізичного навантаження [1, 4].

Разом із тим у наукових джерелах простежується зростаючий інтерес до використання танцювальних видів спорту у фізичному вихованні [5]. Дослідження підтверджують позитивний вплив танцювальної діяльності на розвиток координації рухів, витривалості, гнучкості, сили та швидкісних якостей, а також на емоційний стан і мотивацію до рухової активності. Окремі науковці відзначають, що різні стилі танцювального спорту мають різний

фізіологічний ефект і можуть бути використані для спрямованого впливу на окремі функціональні системи організму.

Водночас питання системного використання різних стилів танцювального спорту саме з метою індивідуалізації фізичного навантаження у фізичному вихованні здобувачів освіти залишається недостатньо висвітленим, що зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Метою дослідження є обґрунтування доцільності використання різних стилів танцювального спорту для індивідуалізації фізичного навантаження у процесі фізичного виховання та визначення їх впливу на фізичну підготовленість і мотивацію здобувачів освіти.

Результати дослідження. У ході дослідження було організовано педагогічний експеримент, спрямований на оцінювання ефективності використання різних стилів танцювального спорту для індивідуалізації фізичного навантаження. Заняття проводилися з урахуванням рівня фізичної підготовленості, функціонального стану та індивідуальних уподобань учасників. Для осіб із низьким і середнім рівнем фізичної підготовленості використовувалися танці помірної інтенсивності, зокрема європейська програма спортивних бальних танців та елементи повільних сучасних танцювальних стилів, що дозволяло формувати витривалість і координацію без надмірного навантаження на серцево-судинну систему.

Для учасників із вищим рівнем фізичної підготовленості застосовувалися латиноамериканські танці та динамічні сучасні стилі, які характеризуються високою руховою щільністю, швидкою зміною рухів і значною амплітудою. Такі заняття забезпечували підвищене аеробно-анаеробне навантаження, сприяли розвитку швидкісно-силових якостей і загальної витривалості. Індивідуалізація навантаження досягалася шляхом варіювання темпу музичного супроводу, тривалості танцювальних комбінацій та складності рухових елементів.

Результати контрольного тестування засвідчили позитивну динаміку фізичної підготовленості учасників експериментальної групи. Було зафіксовано покращення показників координації рухів, гнучкості та загальної витривалості, що пояснюється різнобічним впливом танцювальних стилів на опорно-руховий апарат і функціональні системи організму. Крім того, анкетування показало зростання рівня мотивації до занять фізичним вихованням, оскільки можливість вибору танцювального стилю відповідно до власних уподобань підвищувала зацікавленість і активність здобувачів освіти.

Таким чином, використання різних стилів танцювального спорту дозволило ефективно адаптувати фізичне навантаження до індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу та забезпечити комплексний оздоровчий ефект.

Висновки. Різні стилі танцювального спорту є ефективним засобом індивідуалізації фізичного навантаження у процесі фізичного виховання. Варіативність танцювальних стилів дозволяє дозувати інтенсивність і спрямованість фізичного навантаження відповідно до рівня фізичної

підготовленості та функціонального стану здобувачів освіти. Використання танцювального спорту сприяє підвищенню фізичної підготовленості, розвитку координаційних здібностей і витривалості, а також позитивно впливає на мотивацію до регулярної рухової активності. Отримані результати підтверджують доцільність упровадження танцювальних видів спорту як складової індивідуалізованих оздоровчих систем у фізичному вихованні.

Список літературних джерел

1. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Технології штучного інтелекту у фізичному вихованні старшокласників: теорія та методологія. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, № 11(198). 2025. С. 87-91. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).17)
2. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Фітнес-брейкінг: технології навчання та їх вплив на фізичний розвиток. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 17 березня 2025 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 39–43. <https://eprints.zu.edu.ua/45611/>
3. Школа О.М., Макотченко О.А., Сичов Д.В., Пелешенко І.М. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, № 1. 2025. С. 172-177.
4. Школа О.М. Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до занять фізичними вправами Педагогічна Академія: наукові записки. ГО «Інститут стратегій інноваційного розвитку і трансферу знань», 2026. № 26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18315158>
5. Kononets N., Denysovets I., Derevianko L., Blahova T., Zhyrov O., Shkola O., Zhamardiy V. Resource-based learning of students in the system of crosscultural training of future specialists in fitness and recreation. Journal for Educators, Teachers and Trainers, 2022. Vol. 13(1). 41-50. <https://doi.org/10.47750/jett.2022.13.01.005>

ЗАСОБИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА ТА ЇХ РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Щербина І. А , Пронтенко В. В., Мемпель Т. О.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Актуальність теми дослідження. Досвід підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань на лінії зіткнення показує, що ефективність формування військово-прикладних навичок бійців, в основному, залежить від рівня їх психофізичної готовності [2, 3, 5, 7]. Даний вид готовності формується більшою мірою за рахунок підтримання достатнього рівня розвитку основних фізичних якостей та сформованістю військово-

прикладних рухових навичок таких як: поведження зі зброєю та прикладна стрільба, рукопашна підготовка та ножовий бій, метання гранат на точність й дальність, подолання природних й штучних, в тому числі водних перешкод, посадка та висадка на бойову техніку, маршова підготовка з елементами орієнтування на місцевості та антидронову підготовкою [2, 4, 6]. Тому, без перебільшення, ключова роль у забезпеченні боєздатності військ належить спеціальній фізичній підготовці. На сьогоднішній день враховуючи реалії ведення бойових дій, заходи фізичної підготовки з військовослужбовцями, більшою мірою проводяться у формі супутнього фізичного тренування з виконання певних відпрацьованих стандартів фізичної підготовки. Такі заходи проводяться під час проведення занять з вогневої, тактичної, розвідувальної підготовки, під час переміщення на навчальні місця та повернення. Під час супутнього фізичного тренування відпрацьовуються наступні військово-прикладні рухові навички: спішування з бойових машин, подолання елементів природнім чи штучних перешкод в комплексі з перебіжками та з елементами бою в урбанізованій місцевості, переповзання, виконання прийомів рукопашного бою, виконання вправ стрільб на фоні фізичних навантажень у складі підрозділу, метання навчальних гранат по цілях з різних положень, прискорення до укриття та заняття місця в укритті, відпрацювання тактичних навичок під час зміни бойової обстановки (атака FPV дронів, обстріл артилерії тощо), комплекс дій військовослужбовців зі зброєю під час пересування по місцевості, евакуація й транспортування поранених різноманітними способами, відпрацювання координації дій у складі малих тактичних груп, здійснення маршів по пересічній місцевості у повному спорядженні тощо [1, 2, 6]. Тому на часі є пошук шляхів покращення рівня розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних навичок військовослужбовців у польових умовах доступними та ефективними засобами фізичної підготовки.

Мета дослідження: проаналізувати доцільність та ефективність застосування засобів функціонального багатоборства для формування військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців у польових умовах.

Результати дослідження. Вивчення та узагальнення доступної літератури, аналіз даних мережі Інтернет, особистий емпіричний досвід дають підстави стверджувати, що з метою підвищення рівня всебічної підготовленості особового складу, який готуються до виконання спеціальних та бойових завдань та маючи наявний ресурс часу доцільно застосовувати методику функціонального багатоборства для підвищення рівня психофізичної готовності та формування військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців у польових умовах [5, 7]. Функціональне багатоборство, або іншими словами кросфіт, представляє собою методику, що передбачає виконання спектру вправ з різною інтенсивністю та навантаженням на всі групи м'язів людини. Комплекси вправ динамічно змінюються, не допускаючи адаптивності військовослужбовців до навантажень та розвивають здатність швидко переключатися між різними типами навантажень. Тренування часто включають

в себе несподівані завдання, що перевіряють здатність військовослужбовців швидко реагувати на нові виклики. Така методика дозволяє не тільки розвивати силу, швидкість, витривалість, а формувати вміння оцінювати обстановку, приймати рішення та оперативно виконувати поставлені спеціальні та бойові завдання.

Коллективом науково-педагогічних працівників кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання спільно зі спортивним активом секції інституту з кросфіту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова були розроблені комплекси тренувань використовуючи методику функціонального багатоборства для формування військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців у польових умовах. Всього було розроблено та апробовано понад 20 комплексів тривалістю 15–30 хв відповідно, які доцільно застосовувати під час відновлення боєздатності у польових умовах. Особливістю комплексів є їх універсальність, адаптивність до польових умов, не маючи наявного спортивного інвентарю. Для прикладу, наводимо ряд апробованих комплексів.

Комплекс № 1. Перенесення пораненого на плечах. Умови виконання. Вихідне положення – стоячи (сидячи) в укритті (траншеї) в 125 м від пораненого. Поранений зі зброєю лежить на спині. За командою «РУШ» вилізти із укриття, пробігти зигзагоподібно 100 м використовуючи особливості маскування на місцевості до лінії початку переповзання, прийняти положення лежачи та переповзти по-пластунськи до пораненого 25 м, підняти його на свої плечі та здійснити перенесення в швидкому темпі в зворотному напрямку на відстань 125 метрів до укриття (траншеї).

Комплекс № 2. Посадка та висадка на бойові машини десантним способом. Умови виконання. За командою: «ПО МІСЦЯХ» пригнувшись підбігти до одного із бортів бойової машини та, використовуючи колеса, гусениці як упор або підніжки, вилізти на бойову машину через бокові борти, зайняти місце. Після заняття своїх місць всіма військовослужбовцями, подається команда «ДО БОЮ». Після чого зіскочити з бойової машини, відбігти або відкотитися на 5–10 м від машини та приготуватись до стрільби з положення лежачи або з коліна, зайняти кругову оборону навколо бойової машини. Час визначається від команди «ПО МІСЦЯХ» до прийняття кругової оборони особовим складом підрозділу.

Комплекс № 3. Швидкісно-координаційна вправа зі зброєю. Умови виконання. Вихідне положення – з позиції для стрільби лежачи за командою «РУШ» пробігти три відрізки по 3 метра зі зміною напрямку руху не торкаючись стійок. Після другого повороту ліворуч зайняти позицію для стрільби з автомату лежачи. Без додаткової команди встати та пробігти наступні три ділянки по 3 метра зі зміною напрямку руху. Після четвертого повороту праворуч зайняти фінішну позицію для стрільби з автомату лежачи.

Комплекс № 4. Метання навчальних гранат по цілях з різних положень. Умови виконання. Вихідне положення – стоячи в траншеї. За командою «ГРАНАТОЮ ВОГОНЬ» метнути навчальну гранату на 25 м по цілі № 1 (дві

ростові фігури, встановлені на ділянці 5 м x 1,5 м); вистрибнути із траншеї, пробігти 30 м, та з положення лежачи метнути навчальну гранату на 15 м по цілі № 2 (кулеметний розрахунок 1,0 м x 0,7 м); піднятися, пробігти 30 м та з положення з коліна метнути навчальну гранату на 15 м по цілі № 3 (вікно 1,0 м x 1,5 м); піднятися, пробігти 30 м і з положення стоячи метнути навчальну гранату на 30 м по цілі № 4 (траншея 5,0 м x 1,0 м); в зворотному напрямку пробігти 90 м та зіскочити в траншею.

Комплекс № 5. Посадка на автомобіль та висадка з нього в русі. Умови виконання. Вихідне положення – лежачи на животі, руки під собою, зброя в руках, ноги разом. За сигналом керівника, автомобіль розпочинає рух в напрямку до фінішу зі швидкістю 10 км/год; після того як автомобіль повністю перетне лінію старту особовому складу подається команда «ДО МАШИНИ», за якою підрозділ має піднятися, наздогнати автомобіль та за командою «ПО МІСЦЯХ» залізи на кузов через задній борт й зайняти місце. Після заняття місця в кузові машини останнім військовослужбовцем, подається команда «ДО БОЮ», за якою військовослужбовці зістрибують під час руху через задній борт автомобіля, займають кругову оборону та доповідають «ДО БОЮ ГОТОВИЙ». Останній військовослужбовець повинен покинути борт автомобіля до моменту перетинання ним фінішної лінії.

Запропоновані комплекси доцільно виконувати як кожен окремо декілька разів підряд з різним екіпіруванням так і декілька комплексів один за одним.

Висновки. Таким чином, враховуючи досвід участі підрозділів Збройних Сил України у військових операціях та досвід ведення бойових дій, все більшого значення набуває психофізична готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, змістом якої є розвиток рухових якостей та формування військово-прикладних рухових навичок бійців. Головну роль у формування психофізичної готовності військовослужбовців відіграє спеціальна фізична підготовка.

Список літературних джерел

1. Наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ : Міністерство оборони України, 2021. 340 с.
2. Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Грибан С. П. Забезпечення фізичної готовності курсантів до бойової діяльності за стандартами фізичної підготовки у польових умовах. Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України : тези наук.-практ. конф. (м. Харків, 21 березня 2024 р.). Харків : НАНГУ, 2024. С. 112–114.
3. Пронтенко В. В., Старчук О. О., Гусак О. Д., Дятел А. В., Хлібович І. В., Плева К. В., Рябуха О. С. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 10 (141) 21. С. 106–110. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).22)
4. Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Михнюк О. В., Бербеничук В. Ю., & Андріяш, В. В. (2025). Засоби формування військово-прикладних рухових навичок курсантів в умовах дії правового режиму воєнного стану. Педагогічна Академія: наукові записки, (19). <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1053>

5. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Військові стандарти з фізичної підготовки як засіб формування фізичної готовності курсантів в умовах дії правового режиму воєнного стану. Інноваційні технології організації фізичної підготовки з врахуванням досвіду підготовки військовослужбовців ЗСУ та сучасних військових конфліктів : Збірник тез доповідей науково-практичній конференції (Львів, 23 лютого 2024 р.). Львів: НАСВ, 2024. С. 100–102.

6. Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки : навч.-метод. посібник / А. О. Хабчук, І. А. Щєбина, А. В. Дятел та ін. Житомир : ЖВІ, 2020. 100 с.

7. Valentyn V. Bondarenko, Vasyl V. Prontenko, Serhii V. Rusanivskiyi, Rostyslav M. Radzievskiyi, Vladyslav A. Danylchenko, Dmytro V. Shtanagei, Maksym V. Pidoprygora (2025). Motor activity regimen and daily energy expenditure of cadets and employees in practical units. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1470-1475. <https://doi.org/10.36740/WLek/209499>

МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Янченко І. М.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Заклад вищої освіти забезпечує рухову активність молоді, проведення змагань Ігри співдружності та мотивує студентів до здорового способу життя. В Державному торговельно-економічному університеті (далі – ДТЕУ) для спортсменів створюються належні умови для навчально-тренувального процесу та проведення змагань. Ігри співдружності здобувачів вищої освіти продовжують проходити в сучасних умовах.

Аналіз літературних джерел. Ігри співдружності впливають на популяризацію здорового способу життя та дружби серед студентської молоді структурних підрозділів університету, активність, позитивні емоції та командну роботу [5, с. 370]. Змагання проводяться з 2019 року, а в зв'язку повномасштабного вторгнення на територію України в 2022 року Ігри співдружності були скасовані, зараз вони поновлені [3]. Питаннями вивчення мотивації учнів до фізичної культури займався Г. П. Грибан з співавторами [1, 2], В. С. Мазяр, Г. П. Грибан у флорболі [4], М. П. Саранча та Г. П. Грибан у позакласній роботі учнів [6] та інші.

Мета дослідження. Мотивація здобувачів вищої освіти до здорового способу життя засобом проведення змагань Ігри співдружності.

Результати досліджень. Яскравий традиційний спортивний захід – Ігри співдружності між факультетами університету відбувся 29.09.2025 року. Студенти змагалися у видах змагальних вправ: човниковий біг, метання м'яча на точність, штовхання шини, виштовхування з кола, перетягування канату. Загальне керівництво підготовкою і проведенням Ігор здійснює науково-педагогічні працівники кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації. Головна мета змагань – формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти. В командах факультетів завжди командний дух, злагодженість дій що

доводять наполегливість до успіху та здорової конкуренції. За загальними підрахунками на Іграх співдружності ДТЕУ перемогла команда факультету торгівлі та маркетингу (далі – ФТМ) Маркетинг 28 балів (метання м'яча: хлопці – 5, дівчата – 2; човниковий біг: хлопці – 2, дівчата – 3; штовхання шини – 4; виштовхування з кола – 2; перетягування канату – 5). На другому місце команда ФТМ Журналістика та Маркетинг 43 балів (метання м'яча: хлопці – 3, дівчата – 3; човниковий біг: хлопці – 11, дівчата – 6; штовхання шини – 13; виштовхування з кола – 1; перетягування канату – 3). Третьє місце посіла команда ФТМ Менеджмент 48 балів (метання м'яча: хлопці – 7, дівчата – 6; човниковий біг: хлопці – 6, дівчата – 10; штовхання шини – 5; виштовхування з кола – 6; перетягування канату – 4). Четверте місце зайняла команда факультету технологій та бізнесу (далі – ФТБ) Фізична культура і спорт та туризм 52 балів (метання м'яча: хлопці – 10, дівчата – 4; човниковий біг: хлопці – 1, дівчата – 14; штовхання шини – 8; виштовхування з кола – 5; перетягування канату – 5). П'яте місце зайняла команда факультету міжнародної торгівлі і права (далі – ФМТП) Торгівля та Менеджмент 57 балів (метання м'яча: хлопці – 13, дівчата – 4; човниковий біг: хлопці – 4, дівчата – 1; штовхання шини – 1; виштовхування з кола – 12; перетягування канату – 13). На шостій позиції команда факультету економіки, менеджменту та психології (далі – ФЕМП) Економіка 58 балів (метання м'яча: хлопці – 16, дівчата – 12; човниковий біг: хлопці – 15, дівчата – 6; штовхання шини – 2; виштовхування з кола – 3; перетягування канату – 2). На сьомому місце команда факультету інформаційних технологій (далі – ФІТ) Економіка 66 балів, (метання м'яча: хлопці – 9, дівчата – 6; човниковий біг: хлопці – 12, дівчата – 6; штовхання шини – 15; виштовхування з кола – 8; перетягування канату – 5). На восьмому місце команда ФТМ Філологія та Торгівля 70 балів, (метання м'яча: хлопці – 1, дівчата – 1; човниковий біг: хлопці – 6, дівчата – 15; штовхання шини – 6; виштовхування з кола – 18; перетягування канату – 13). На дев'ятому місце команда ФІТ Кібернетика 71 балів, (метання м'яча: хлопці – 15, дівчата – 18; човниковий біг: хлопці – 5, дівчата – 14; штовхання шини – 7; виштовхування з кола – 10; перетягування канату – 1). На десятому місце ФТБ Харчові технології команда 73 балів, (метання м'яча: хлопці – 11, дівчата – 6; човниковий біг: хлопці – 16, дівчата – 2; штовхання шини – 8; виштовхування з кола – 4; перетягування канату – 13). На одинадцятому місце команда ФЕМП Психологія 76 балів, (метання м'яча: хлопці – 2, дівчата – 12; човниковий біг: хлопці – 17, дівчата – 13; штовхання шини – 3; виштовхування з кола – 9; перетягування канату – 10). На дванадцятому сходинці команда ФТМ Менеджмент 78 балів, (метання м'яча: хлопці – 5, дівчата – 16; човниковий біг: хлопці – 11, дівчата – 8; штовхання шини – 11; виштовхування з кола – 17; перетягування канату – 5). На тринадцятому місце команда факультету фінансів та обліку (далі – ФФО) 80 балів (метання м'яча: хлопці – 4, дівчата – 12; човниковий біг: хлопці – 2, дівчата – 8; штовхання шини – 15; виштовхування з кола – 13; перетягування канату – 13). На чотирнадцятому місце дві команди ФМТП Менеджмент (метання м'яча: хлопці – 8, дівчата – 14; човниковий біг:

хлопці – 7, дівчата – 5; штовхання шини – 12; виштовхування з кола – 15; перетягування канату – 10), та ФІТ Інженерія програмного забезпечення по 81 балів, (метання м'яча: хлопці – 11, дівчата – 16; човниковий біг: хлопці – 9, дівчата – 12; штовхання шини – 16; виштовхування з кола – 7; перетягування канату – 5). На п'ятнадцятому місці команда ФІТ Комп'ютерні науки 84 балів, (метання м'яча: хлопці – 13, дівчата – 6; човниковий біг: хлопці – 7, дівчата – 4; штовхання шини – 14; виштовхування з кола – 14; перетягування канату – 13). На шістнадцятому місці команда ФМТП Економіка 97 балів, (метання м'яча: хлопці – 16, дівчата – 16; човниковий біг: хлопці – 17, дівчата – 17; штовхання шини – 10; виштовхування з кола – 11; перетягування канату – 10). На сімнадцятому місці команда ФТБ Менеджмент 112 балів, (метання м'яча: хлопці – 16, дівчата – 15; човниковий біг: хлопці – 14, дівчата – 16; штовхання шини – 9; виштовхування з кола – 16; перетягування канату – 13).

Висновки. Отже, хотілося б зазначити, що організація змагань сприяє формуванню здорового способу життя здобувачів вищої освіти та мотивує студентів до здорового способу життя.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М., Кафтанова Т.В., Цимбалюк Н.М., Кондратюк А.Ю., Острогляд А.Є. Формування мотивації в учнів середнього віку до уроків фізичної культури засобами брейкінгу. 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 7 (194). С. 81–84.

2. Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М., Чайка Ю.Ю., Саранча М.П., Кондратюк А.Ю. Брейкінг як засіб підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. 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 7 (194). С. 85–88.

3. Зенкіна К.Д., Кабушка С.О., Янченко І.М. (2024) Ігри співдружності здобувачів вищої освіти першого курсу в сучасних умовах. The 2nd International scientific and practical conference «Science and society: modern trends in a changing world» (January 22-24, 2024) MDPC Publishing, Vienna, Austria. 366-370.

4. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол». 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). С. 122–126. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).26)

5. Новини кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації. URL: <https://knute.edu.ua/events/Department%20of%20Physical%20Education/?uk>

6. Саранча М.П., Грибан Г.П. Формування мотивації учнів 9–11 класів до позакласної роботи з фізичної культури засобами волейболу. 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 8 (195). С. 133–137. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).29)

Наукове видання

**Збірник наукових праць
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

17 березня 2026 р.

Відповідальний за випуск Павло Ткаченко
Комп'ютерна верстка – Григорія Грибана

Підписано до друку 30.04.26. Формат 60x90/16. Папір оф.
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк. 9,42. Обл. вид. арк. 8.313. Наклад 100 прим.

Свідоцтво суб'єкта про державну реєстрацію
ДК №7381 від 13.07.2021 р.
Поліський національний університет, 2023
10008, м. Житомир, вул. бульвар Старий, 7