

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом



**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,
інновації»**

матеріали

IV Науково-практичної конференції з міжнародною участю
12 березня 2026 року

Запоріжжя
НУ «Запорізька політехніка»
2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,
інновації»**

Матеріали

IV Науково-практичної конференції з міжнародною участю

12 березня 2026 року

м. Запоріжжя
2026

УДК 796
Ф 50

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №9 від 27.03.2026 р.)*

Рецензенти:

*Сватъєв Андрій В'ячеславович, доктор педагогічних наук,
професор, завідувач кафедри фізичної культури і спорту
Запорізького національного університету*

*Шинкарьова Олена Дмитрівна, доктор філософії (PhD), доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса
Шевченка»*

Редакційна колегія:

Мазін В.М., д-р пед. наук, проф.; Шуба Л.В., канд. пед. наук, доц.;
Курта Є.О., канд. юр. наук, доц.; Висоцька Н.І., в.о. начальника НДЧ;
Сметанін С.В., ст. викл.; Омок Г.А., канд. пед. наук, доц.

Ф 50

Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації.

Матеріали IV Науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Запоріжжя, 12 березня, 2026 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, Г.А. Омок. Електрон. дані – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2026. – 282 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-535-9

Збірник містить тези доповідей фахівців з фізичного виховання та спорту, адаптивної фізичної культури, фізичної реабілітації, ерготерапії та кінезіотерапії.

Розраховано на широкий загал дослідників і науковців в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії і спортивної медицини.

УДК 796

ISBN 978-617-529-535-9

© НУ «Запорізька політехніка», 2026

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»	10
<i>Andryuchshenko A.A., Shunko A.V. ANALYSIS OF THE POSSIBILITIES FOR INTRODUCING ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN CROSS-COUNTRY SKIING</i>	10
<i>Булгакова Т.М., Терещенко Л.А. РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ</i>	15
<i>Гакман А.В., Горюк П.І. АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАНКРАТІОНІСТІВ U-15 У МІЖСЕЗОННІ</i>	19
<i>Гакман А.В., Ткачик С.Р. ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ, ІЗ ЧИСЛА ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВОЄННИХ ДІЙ, У ДИТЯЧИХ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБАХ</i>	22
<i>Дутчак М.В., Залойло І.В. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО КОМ'ЮНІТІ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ</i>	26
<i>Дутчак М.В., Коваль К.О. НАПРЯМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ АНТИ-ДОПІНГОВОЇ ОСВІТИ У СПОРТІ (НА МАТЕРІАЛІ ОПИТУВАННЯ ТРЕНЕРІВ)</i>	29
<i>Жиденко А.О., Паперник В.В. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ</i>	31
<i>Захарова О.М., Сметанін С.В., Жарун М.К. ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БАДМІНТОНУ ТА ПЛЕЙСТИКУ НА ЗАНЯТТЯХ З ДІТЬМИ ІЗ МЕНТАЛЬНИМИ ПРОБЛЕМАМИ</i>	37
<i>Захарова О.М., Сметанін С.В., Сердюков А.С. КРИТИЧНИЙ ОГЛЯД МАТЕРІАЛІВ ЗАКОРДОННИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ВПЛИВУ ВИСОКОІНТЕНСИВНОГО ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ЗА «ПРОТОКОЛОМ ТАБАТА»</i>	42
<i>Коваленко Д.Д., Мазін В.М. КОНСТРУКЦІЯ ІННОВАЦІЙНОГО ГІПЕРГРАВІТАЦІЙНОГО КОСТЮМУ ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ</i>	47
<i>Кошура А.В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ</i>	50

<i>Лі Чжолінь, Лі Шуїнг, Ту Тао</i> КОМПАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КНР ТА УКРАЇНИ	53
<i>Марченко О.Ю., Ростов О.І.</i> ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У СТРУКТУРІ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ	57
<i>Палічук Ю.І.</i> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	61
<i>Панченко І.О., Чоботько М.А.</i> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ ТА КУРСАНТСЬКОЇ МОЛОДІ	67
<i>Петровська Т.В., Федорчук С.В., Арнаутова Л.В., Ганага О.Ю.</i> ТЕХНОЛОГІЯ КОРЕКЦІЇ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК	71
<i>Рагозін В.А., Чепок Р.В.</i> ТУЙШОУ ЯК ОСОБЛИВА ТЕХНІКА ДЛЯ ЖІНОК У КИТАЙСЬКИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВАХ	75
<i>Руснак Т.О.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ІНТЕР- АКТИВНИХ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	79
<i>Чухланцева Н.В., Чередниченко І.А., Мельникова Л.В.</i> ВПЛИВ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА СПОРТИВНУ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ І ТРЕНУВАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ	84
<i>Чухланцева Н.В., Чередниченко І.А., Порада О.В., Напалкова Т.В.</i> ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК ПЕДАГОГІЧНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	88
<i>Шевяков О.В., Приходько В.В.</i> ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	93
СЕКЦІЯ «ПРОФЕСІЙНИЙ, ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»	97
<i>Sirayeva M.A., Shunko A.V.</i> ANTHROPOMETRIC STUDY OF THE ASTANA CITY ORIENTEERING TEAM	97
<i>Koshcheyev A.</i> AGE-SPECIFIC PERIODIZATION MODEL FOR SPECIAL ENDURANCE DEVELOPMENT IN ADOLESCENT TAEKWONDO ATHLETES	103
<i>Алібеков А.А., Мазін В.М.</i> ПРОЕКТ СС4С ЯК ФАКТОР ГУМАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО СЕРЕДОВИЩА	105
<i>Бабаліч В.А.</i> ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ	109

<i>Буренко М.С.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В ПІДГОТОВЦІ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ	113
<i>Власюк О.О.</i> ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕМПОВОГО ПЕРЕВОРОТУ ВПЕРЕД У ГІМНАСТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (7-9 РОКІВ)	118
<i>Воронова В.І., Ковальчук В.І., Астахова А.Д.</i> ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗНАЧУЩОСТІ ВИВЧЕННЯ ПОСТ-СПОРТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-БІАТЛОНІСТІВ	122
<i>Дмитрієнко В.В., Серєда Н.В.</i> АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ВИКЛИКІВ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ (НА ПРИКЛАДІ ХАРКІВЩИНИ)	126
<i>Довгалюк Т.А.</i> МІЖКУЛЬТУРНА КОМУНІКАЦІЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ: ЛІНГВІСТИЧНИЙ АСПЕКТ	129
<i>Довгалюк Т.А., Омок Г.А., Сметанін С.В., Малярєнко Ю.О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІНШОМОВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТРЕНЕРІВ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ	133
<i>Кокарева С.М., Кокарев Б.В.</i> РОЛЬ ГІМНАСТИКИ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ	137
<i>Кокарева С.М., Толкунова С.Є.</i> ОЦІНЮВАННЯ СИМЕТРІЇ РУХІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ОСНОВІ МЕТРОЛОГІЧНО ОБҐРУНТОВАНИХ КРИТЕРІЇВ	141
<i>Малєнюк Т.В., Войналович В.П.</i> ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТОК АЛТИМАТ ФРИЗБИ У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ	144
<i>Омок Г.А., Шуба Л.В., Шуба В.В., Кошелєв О.О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СТРЕСОВИХ ЗМАГАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ	148
<i>Омок Г.А., Шуба Л.В., Шуба В.В., Сердюков А.С.</i> СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ТА МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ	151
<i>Омок Г.А., Шуба Л.В., Шуба В.В., Шуба В.О.</i> ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	155
<i>Рідка О.В., Чухланцева Н.В., Черєдничєнко І.А.</i> ВПЛИВ ЗМАГАЛЬНОГО СТРЕСУ НА РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТСМЕНІВ У ТАЕКВОН-ДО ІТФ	158
<i>Рубін А.О., Тропін Ю.М.</i> ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА БЕЗПЕКА ТРЕНУВАНЬ У ПАРАЄДИНОБОСТВАХ	162

<i>Федоряка А.В., Шкаруніло П.О.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАРКУРОМ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТОК 9-10 РОКІВ	166
<i>Чередниченко І.А., Пархоменко М.М., Чухланцева Н.В.</i> МОНІТОРИНГ І КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГРАВЦІВ ФК РИГА-2 ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ДАТЧИКІВ САТАРУЛТ	171
СЕКЦІЯ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»	177
<i>Бондаренко Р.В., Єфременко А.М.</i> МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ БЮДЖЕТНИХ СИСТЕМ ІНТЕРНЕТУ РЕЧЕЙ У ЕЛЕКТРОННЕ НАВЧАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	177
<i>Бородіна О.С., Шевченко О.С.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	180
<i>Гоголь Т.В., Гоголь В.В.</i> ПРАВОВІ ТА УПРАВЛІНСЬКІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	183
<i>Довгалюк Т.А.</i> CLIL-ПІДХІД (CONTENT AND LANGUAGE INTEGRATED LEARNING) У ПІДГОТОВЦІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	188
<i>Довгалюк Т.А., Бабенко К.Ю.</i> РОЛЬ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ	191
<i>Довгалюк Т.А., Кисельова П.С.</i> ФОРМУВАННЯ АНГЛОМОВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	194
<i>Дьяков І.С., Мазін В.М.</i> КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ЯК МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ПРОЄКТУВАННЯ ПРОГРАМ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ	196
<i>Зуб Ю.О., Мазін В.М.</i> ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЧЕРЕЗ ОПТИМІЗАЦІЮ ЗМІСТУ ВИБІРКОВИХ ДИСЦИПЛІН ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА	200
<i>Корж Н.Л., Захаріна Є.А.</i> КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ВТОРИННОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ ...	204

<i>Курта С.О., Сметанін С.В., Сафронюк С.І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ КРОСФІТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	208
<i>Омок Г.А., Шуба Л.В., Шуба В.О., Якімцов Б.Ю.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ	210
<i>Трачук С.В., Луо Сяньюй</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ КИТАЮ	213
<i>Хома Т.В.</i> ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	217
<i>Шип Н.С., Павлова Д.А.</i> ВИКЛАДАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ» НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗКУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	221
СЕКЦІЯ «АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ТА КІНЕЗІОТЕРАПІЯ»	226
<i>Бандурін В.В., Рожеченко В.М.</i> ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ТРАВМ	226
<i>Баннікова Р.О., Бриндзей А.Р.</i> ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ У ПОЄДНАННІ З КОНЦЕПЦІЄЮ MULLIGAN ТА NMES З ВИКОРИСТАННЯМ COMPREX SP 8.0 В РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОШКОДЖЕННЯМИ РОТАТОРНОЇ МАНЖЕТИ ПЛЕЧА	228
<i>Будзин В.Р., Каплун Р.В.</i> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ КОКСАРТРОЗОМ У СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	233
<i>Дудіцька С.П., Медвідь А.М.</i> НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ	236
<i>Захарова О.М., Сметанін С.В., Корнілова Н.Ю.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАДМІНТОНОМ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ	240
<i>Іваницька М.В., Ковельська А.В.</i> СУЧАСНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ОСІБ З ХРОНІЧНИМ НЕСПЕЦИФІЧНИМ БОЛЕМ У ШИЇ	244

<i>Канінець С.М., Будзин В.Р.</i> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ОПТИМІЗАЦІЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ РАДИКУЛОПАТІЯМИ ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	248
<i>Кошура А.В.</i> ІНТЕГРАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗВО	252
<i>Кравчук Л.Д., Завальнюк Д.А.</i> ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПЕРЕЛОМАМИ КІСТОК ГОМІЛКИ ВНАСЛІДОК ВОГНЕПАЛЬНИХ ПОРАНЕНЬ	254
<i>Мариніна В.В., Виноградова М.С.</i> ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНІ ВТРУЧАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ОСІБ ПІСЛЯ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ З РІВНЕМ RANCHO IV	258
<i>Ночовна Н.В., Приходько П.М., Коваль А.А.</i> УРАХУВАННЯ ПРИРОДОВІДПОВІДНОСТІ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ З ООП	262
<i>Омок Г.А., Шуба Л.В., Сметанін С.В., Грановський Є.Д.</i> КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	266
<i>Руденко Р.Є., Блистів Н.І.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ІЗ СПЛАНХНОПТОЗОМ	270
<i>Федоряка А.В., Шкарупіло П.О.</i> ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІВЧАТОК 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ	274
<i>Шитіков Т.О.</i> ПАТОБІОМЕХАНІЧНІ ОСНОВИ ВІСЦЕРАЛЬНИХ ДИСФУНКЦІЙ У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ	278

СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

UDC 769.92

Andryuchshenko A.A.¹, Shunko A.V.²

¹ student, Kazakh National University of Sports (Kazakhstan)

² senior-lecturer, PhD, Kazakh National University of Sports (Kazakhstan)

ANALYSIS OF THE POSSIBILITIES FOR INTRODUCING ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN CROSS-COUNTRY SKIING

Анотація. Розглянуто сучасні технології ШІ, що застосовуються в лижних гонках. Наведено конкретні приклади алгоритмів машинного навчання, які можуть розпізнавати технічні рухи, класифікувати та надавати об'єктивну оцінку. Проведено опитування. Результати показали, що спортсмени зацікавлені у використанні ШІ на тренуваннях, але не застосовують ці технології через перевагу традиційних методів тренувань (46,4%) і відсутність знань у цій галузі (35,7%).

Ключові слова: бігові лижі, штучний інтелект, нейромережа, машинне навчання, технічний патерн

Abstract

The article discusses modern AI technologies applied in cross-country skiing. Specific examples of machine learning algorithms that can recognize technical movements, classify them, and provide an objective assessment are given. A survey of professional skiers was conducted. The results showed that athletes are interested in using AI in training but do not apply these technologies due to their preference for traditional methods of training (46.4%) and lack of knowledge in this area (35.7%).

Key words: cross-country skiing, artificial intelligence, neural network, machine learning, technical pattern

Introduction. The modern high-performance sport is evolving against a background of rapid technological progress. In recent years, digital technologies and big data analytics have become an integral part of athlete training. A special place among them is occupied by artificial intelligence (AI), which opens new opportunities for improving the efficiency of the training process, optimization of competitive activities, and individualization of preparation.

Cross-country skiing (XCS) is one of the most physiologically and technically complex cyclical sports, requiring high coordination of movements, endurance, rational distribution of effort, and precise tactical thinking. In a highly competitive environment, even minimal advantages can have a decisive impact on the outcome. That is why the introduction of artificial intelligence systems has become a relevant development area for this sport.

The application of AI in XCS covers a wide range of tasks: analysis of mobility techniques, biomechanical modeling of movements, forecasting of sports form, monitoring of functional condition, selection of optimal training loads, and tactical solutions.

Related work. Artificial intelligence is a field that has been introduced everywhere in modern life. XCS is no exception. There are many different methods of introducing AI tools into the training process by racers and coaches. Similar tools are used to improve the efficiency of the training process by monitoring the athlete's physiological indicators, analyzing the biomechanics of movements, and individualizing loads. This approach allows for the identification of hidden patterns in transportation techniques, as traditional methods may not be sufficiently indicative or subjective. The use of machine learning algorithms has a positive effect in terms of technical accuracy, reduced injuries, and increased competitive performance. In the case of neural networks, monitoring is carried out by means of video analysis systems and hand-held sensors that collect and process data sets [1].

The high accuracy of the results ensured the development and testing of a machine learning model to classify the level of training of skiers of different ages and optimize their training plans. Physical, technical, and psychological indicators were assessed. The experiment was carried out using the MLP-Attention-SVM (Support Vector Machine) methodology, where in the first sector, high-level feature representations are extracted, then weighed by the Attention mechanism, and at the end classified into five levels of readiness. The model outperformed manual assessment and basic methods. Ranking machine learning as a model yielded much better results. However, the evaluation results may be distorted by incorrect tests and formal completion of questionnaires [2].

There are machine learning algorithms that can perceive, classify, and correct technical patterns of skiers. One such system is YOLOv3- OpenPose-Simple Neural Network (SNN). Such a system works on the following criteria: recognition of an athlete in the frame, assessment of his position in the frame, classification and comparison of correct patterns of techniques with investigated options. Such an algorithm is able to recognize a technique with a lateral and frontal ratio with an accuracy of 81.48% and 81.78%, respectively [3].

The results of an experiment on the introduction of smart ski poles into the training process have made conclusions about their high accuracy in machine recognition, ergonomics and portability. Smart ski poles use the already mentioned SVM algorithm, which in this study gave an accuracy of 99.5%. The model of ski poles includes a uniaxial load cell and an inertial measurement unit that acts as an accelerometer, gyro, and magnetometer. This sensor allows you to determine the push phases, measure the angles of the ski poles, read the

frequency of movements and distinguish between five types of mobility techniques: Diagonal Stride (DS), Double Poling (DP), Kick Double Poling (KDP), Two-stroke Glide (G2), and Five-stroke Glide (G5) [4].

The ski pose recognition system was developed by integrating mobile information technology and inertial measurement systems (IMU). The novelty of this system consists of applying attitude estimation algorithms to analyze skiers' movements and combining data from sensors and video cameras with subsequent motion visualization in Unity3D. The study demonstrates that the use of mobile information technology increases the accuracy of pedagogical control, creates preconditions for the digitalization of ski training, and reduces the dependence of technique evaluation on the subjective opinion of trainers [5].

Materials and Methods. For the preparation of the article, a survey was conducted in which 94 respondents participated. Among them, 58.5% had a career in ski racing of more than 7 years, 29.8% – 4 to 6 years, 9.6% – 1 to 3 years, and 2.1% – less than one year.

The sample structure predominantly included professional athletes (85.1 per cent). In addition, amateurs (9.6%), coaches (7.4%), other sports professionals (3.2%), and service staff representatives (2.1%) participated in the study.

Data collection was carried out using an online questionnaire developed and hosted on the Google Forms platform.

Results. The results of a survey on the use of AI in the training process were as follows. Of the 94 participants in the study, 20.2% rated their interest in AI at a maximum of 5 points on a five-point scale (where 1 – no interest, 5 – high interest). Assessment 4 was given by 23.4% of respondents, 34% chose the average level (3 points), 16% – 2 points and 6.4% indicated minimum interest (1 point).

When asked about the practical use of AI services, 88% reported using language neuronets, 38% applied universal sports AI tools, 3.3% – specialized solutions for XCS, and 7.4% did not use AI at all.

Functionally, 40 people use AI for psychological support. In addition, 38.8% use it for training planning, 37.6% – to optimize the training process, 27.1% – when selecting exercises, 22.4% – to select technical materials, and 18.8% – to analyze motion techniques.

Assessing the potential impact of AI on the training process, 11.8% of participants gave a maximum score (5 points), 17.2% – 4 points, 43% – 3 points, 20.4% – 2 points and 7.5% rated the impact as minimal (1 point).

Among the possible risks of using AI, 70.7% noted a lack of «human» feedback. 37% indicated a lack of individual approach, 26.1% – a lack of creative component. A small percentage of respondents (1.1% each) mentioned issues

such as frequent errors and data averaging, lack of scientifically validated evaluation of the effectiveness of AI in training and competition activities, and total absence of risks.

Regarding the format of AI implementation in athlete training, 53.3% prefer to rely entirely on a coach. 41.3% consider it optimal for a coach to work together using AI tools. 3.3% are willing to work with an AI program compiled under the coach's supervision, and only 2.2% expressed a willingness to fully entrust the training process to artificial intelligence.

Most respondents (79.3%) believe in the further development of AI and its potential to improve the training process, while 20.7% doubt the prospects for progress.

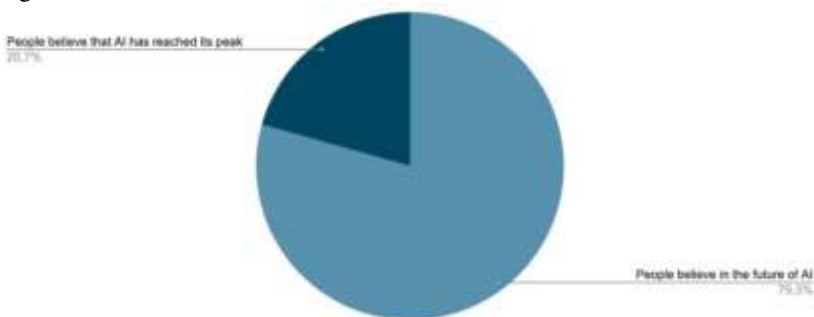


Figure 1 – Respondent's views on AI opportunities

When a new suitable AI tool appeared, 19.6% of respondents expressed full readiness to use it (5 points), 23.9% rated their readiness at 4 points, 34.8% at 3 points, 17.4% at 2 points, and 4.3% at 1 point.

When talking about the shortcomings of modern AI systems, the participants in the study highlighted such characteristics as lack of «humanity», memory and contextual understanding of the situation, impossibility of demonstration and adjustment of techniques, lack of practical experience, Doubts about the reliability and objectivity of information, limited sports knowledge, insufficient data collection, lack of individualization and feedback, paid access to functions, as well as insufficient realism and detail.

Among the reasons for not using AI, 46.4% prefer traditional training methods. 35.7% believe that they do not have sufficient knowledge and competencies to implement AI in the training process, while 9.5% have difficulty analyzing data.

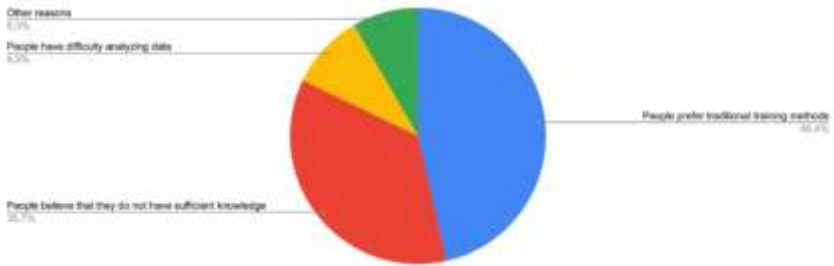


Figure 2 – Reasons why people don't use AI training

Meanwhile, 48.3% of respondents said that they were more likely to try AI tools, 21.3% expressed a strong intention to use them, 21.3% were less interested in such an experience, and 9% preferred exclusively traditional training methods.

The most interesting areas of possible application of AI are considered by survey participants to be optimization of training process (23.1%), selection of technical tools (19.8%), analysis of movement techniques (18.7%), planning of training (13.2%), psychological support (12.1%), physiological monitoring (1.1%) and comprehensive use in all directions (1.1%).

Conclusion. The findings indicate that AI technologies are increasingly being implemented in XCS. A review of the scientific and methodological literature shows that AI systems are primarily focused on classifying movements and correcting technical errors. The experiments reviewed demonstrate high accuracy, ranging from 81% to 99.5%. The studies most commonly employ IMU sensors and machine learning algorithms such as SVM, MLP, SNN, YOLOv3 [4-6].

IMU can distinguish up to 5 different ski techniques. However, there is a problem of recognizing the transition between different techniques [6].

The survey conducted among skiers, amateurs, and coaches shows that despite a high level of interest, most respondents adhere to traditional methods of training.

Most respondents prefer to trust only the coach, and only a small percentage are willing to trust AI completely. 41.3% are willing to work with a trainer using AI tools. That is, AI is perceived as an additional means of help, not a full professional replacement.

Despite the small percentage of people fully prepared to work with AI, most respondents (79.3%) believe in its further development. Respondents believe in technological progress, but due to a lack of experience and knowledge for working with AI do not want to include modern training tools in the training

process.

The most promising approach involves integrating multiple neural network algorithms with sensor technologies, video analysis, and physiological monitoring, as this comprehensive method helps maintain individualized training [1-3].

References

1. Ogulsuray O., Dostmammedovich A. S. Technological Innovations and Strategic Development in Modern Sport. *Science and Worldview*. 2025. No. 60 (1). P. 125–131.
2. Chen Q., Liu Z., He D., Tang Y., Gao Y. A Machine Learning-Based Model for Comprehensive Assessment and Classification of Cross-Country Skiing Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2025. P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.2025.2559379>.
3. Criado A. M. Pattern Recognition in Cross-Country Skiing Videos by Means of Artificial Intelligence Algorithms. *Proceedings of the 1st MCI Medical Technologies Master's Conference*. 2021. 154 p.
4. Guo Y., et al. A Smart Ski Pole for Skiing Pattern Recognition and Quantification Application. *Sensors*. 2024. Vol. 24, No. 16. P. 5291.
5. Kang J., Zhang P. Application of Mobile Information Technology in High-Intensity Resistance Training System for Cross-Country Skiing. *Mobile Information Systems*. 2022. Vol. 2022, No. 1. Article ID 1274563.

УДК 159.9:37.091.1

Булгакова Т.М.¹, Терещенко Л.А.²

¹ канд. пед. наук, доц., зав. каф. психології та педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² канд. псих. наук, доц., старш. наук. співроб. Інституту психології НАПН України, Національний університет фізичного виховання і спорту України

РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Анотація. Досліджено психологічні механізми розвитку життєстійкості студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в умовах невизначеності освітнього простору. Встановлено ефективність програми психологічного супроводу, що підвищує залученість, контроль та готовність приймати виклики, зменшуючи стресове сприйняття серед студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, спорт, життєстійкість, психологічний супровід

Abstract. The study investigates psychological mechanisms of resilience

development in students – future specialists in physical education and sport under conditions of educational uncertainty. The psychological support program proved effective in increasing engagement, control, and readiness to face challenges, reducing stress perception among students.

Key words: *students, physical education, sport, resilience, psychological support*

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні механізми розвитку життєстійкості студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в умовах невизначеності освітнього простору, а також оцінити ефективність програми психологічного супроводу.

Основний виклад матеріалу. Студентський вік є важливим етапом онтогенетичного розвитку особистості, формування цінностей, готовності до самостійних рішень та адаптації до соціально-професійного середовища. Особливо це актуально для студентів фізичного виховання та спорту, які поєднують академічне навчання з фізичною активністю, спортивною підготовкою та професійною самореалізацією.

Сучасний освітній процес характеризується високим рівнем невизначеності та нестабільності, що посилюється воєнною ситуацією в Україні. Для студентів це проявляється у когнітивній невизначеності (неясність вимог, постійні зміни програм), емоційній напрузі, нестабільності соціальних взаємодій та необхідності швидкої перебудови життєвих планів.

Життєстійкість виступає ключовим ресурсом, що забезпечує гнучкість мислення, автономність, позитивне самоставлення та здатність трансформувати труднощі у можливості. Вона визначає ефективність адаптації до невизначеності освітнього середовища та майбутньої професійної діяльності. Студенти з високим рівнем життєстійкості проявляють активність, здатні до саморегуляції, конструктивної соціальної взаємодії та розвитку особистісного потенціалу.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники (С.В. Кравчук, О.І. Купреєва, С. Мадді, Г.Е. Мосс, Л.З. Сердюк, Р.В. Франкл, Е. Фромм; Н.В. Чепелева та ін.) визначають життєстійкість як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує адаптивність, саморегуляцію та конструктивну соціальну взаємодію [1-3].

Модель С. Мадді виділяє три структурні компоненти життєстійкості:

- Залученість (commitment) – активність і прагнення до пізнання нового, відчуття значущості діяльності;
- Контроль (control) – прагнення впливати на життєві ситуації та переконання у власній спроможності;

- Прийняття ризику (challenge) – здатність сприймати складні ситуації як можливості розвитку [3].

Дослідження показують, що високий рівень життєстійкості пов'язаний з ефективним плануванням, продуктивністю під стресом, позитивним ставленням та гнучкістю у прийнятті нових викликів. Низький рівень життєстійкості супроводжується тривожністю, пасивністю та дезадаптивними стратегіями [1, 2].

Методика дослідження

Учасники: n=62, студенти 18-23 років, заклади вищої освіти, змішаний формат навчання, 2024-2025 н. р.

Інструменти:

- Тест життєстійкості (С. Мадді, адаптація Леонтьєва) – оцінка активності, готовності до ризику та контролю.

- Шкала толерантності до невизначеності (Budner / McLean) – оцінка сприйняття невизначеності.

- Методика діагностики копінг-стратегій (COPE / WCQ) – виявлення домінуючих стратегій подолання стресу.

- Шкала локусу контролю (Дж. Роттер) – визначення інтернального / екстернального типу контролю.

Обробка даних: описова статистика (M, SD), кореляційний аналіз (r-Пірсона), множинний регресійний аналіз.

Програма розвитку життєстійкості:

Мета програми: підвищення залученості, контролю та готовності приймати виклики.

Тривалість: 12 занять (1 раз на тиждень, 80 хв.)

Методи:

- Групові тренінги – розвиток саморегуляції, соціальної активності та впевненості;

- Медитативні техніки – релаксація, психічне відновлення, зняття стресу;

- Інтерактивні методи навчання – дискусії, кейси, рольові ігри.

Результати дослідження представлені в табл. 1

Таблиця 1 – Динаміка життєстійкості та її компонентів у студентів до і після програми психологічного супроводу

Методика	M (до)	SD (до)	M (після)	SD (після)	Примітка
Життєстійкість	58,2	7,1	64,5	6,3	+10,8%
Залученість	19,4	3,2	22,1	2,8	зростання активності
Контроль	18,7	2,9	21,3	2,5	підвищення впевненості

Продовження табл. 1

Виклик	19,1	3,5	21,0	3,1	готовність до ризику
Невизначеність освітнього простору	27,8	4,1	25,2	3,8	зменшення стресового сприйняття

Кореляційний аналіз: ($r=0,48-0,52$), що свідчить про помірний позитивний вплив розвитку життєстійкості на адаптаційні ресурси студентів.

Висновки

1. Життєстійкість – ключовий ресурс для студентів-спортсменів, що забезпечує саморегуляцію, конструктивну соціальну взаємодію та адаптацію.

2. Програма психологічного супроводу ефективно підвищує залученість, контроль та готовність до ризику.

3. Зменшення сприйняття невизначеності свідчить про позитивний вплив програми на адаптаційні ресурси студентів.

4. Середній рівень кореляцій демонструє потенціал подальших досліджень та практичних впроваджень.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо:

1. Розширення програми з урахуванням індивідуальних особливостей студентів різних спеціальностей.

2. Дослідження довготривалого ефекту (через 6–12 місяців).

3. Вивчення взаємозв'язку життєстійкості з академічною успішністю та психологічним благополуччям.

Розробка інтегрованих моделей психологічного супроводу студентів з елементами майндфулнес, коучингу та медіації стресу.

Список використаних джерел

1. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: психологія*. 2021. Том 32 (71). №2. С. 157–162. URL: https://psych.vernadskeyjournals.in.ua/journal/2_2021/30.pdf (дата звернення: 01.03.2026).

2. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ. 2017. Вип. 15. С. 481–491. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709097> (дата звернення: 01.03.2026).

3. Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. Vol. 49, no. 3. P. 292–305. URL: <https://doi.org/10.1177/0022167809331860> (date of access: 01.03.2026).

УДК 796.856.2+796.412:796.015.85

Гакман А.В.¹, Горюк П.І.²

¹ д-р наук з фіз. вих. та спорту, проф., зав. каф. спорту та фітнесу Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

² асистент каф. спорту та фітнесу, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАНКРАТІОНІСТІВ U-15 У МІЖСЕЗОННІ

Анотація. У статті представлено результати дослідження фізичної підготовленості панкратіоністів U-15 (n=35). За результатами педагогічного тестування встановлено достатній рівень розвитку швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей і витривалості. Виявлено варіативність показників сили, що обґрунтовує необхідність індивідуалізації підготовки та оптимізації тренувального процесу.

Ключові слова: панкратіон, фізична підготовленість, юні спортсмени, U-15, швидкість, сила, витривалість, координація, фітнес-технології, тренувальний процес

Abstract. The article presents the results of a study on the physical fitness of U-15 pankration athletes (n=35). Pedagogical testing revealed an adequate level of speed, speed-strength, coordination abilities, and endurance. Variability in strength indicators justifies the need for individualized training and optimization of the overall training process.

Keywords: pankration, physical fitness, young athletes, U-15, speed, strength, endurance, coordination, fitness technologies, training process

Постановка проблеми. У сучасних умовах спорт набуває значення важливого соціального феномену, що потребує вдосконалення з урахуванням наукових, методичних і соціально-економічних чинників. Розвиток єдиноборств, зокрема панкратіону, супроводжується модернізацією системи підготовки, змінами регламентів змагань, критеріїв оцінювання та підвищенням конкуренції, що зумовлює необхідність підвищення якості тренувального процесу.

Аналіз літератури. Вагоме місце у підготовці юних панкратіоністів посідає формування оптимального рівня фізичної підготовленості, який

забезпечує ефективність техніко-тактичних дій та працездатність у поєдинку. Розвиток фізичних якостей має здійснюватися послідовно на всіх етапах багаторічної підготовки, з акцентом на спеціалізованому етапі. Із підвищенням спортивної кваліфікації зменшується частка загальної фізичної підготовки та зростає роль спеціальної, спрямованої на формування якостей, необхідних для змагальної діяльності. Оптимальне їх поєднання сприяє формуванню індивідуального стилю бою та підвищенню результативності. Отже, дослідження фізичної підготовленості панкратіоністів U-15 є актуальним.

Мета статті – визначити стан фізичної підготовленості панкратіоністів U-15 за допомогою емпіричних методів.

Методи. Використано аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування (біг 30 м, підтягування, стрибок у довжину з місця, «30 секунд ударів», тест реакції, авторський функціональний тест) та методи математичної статистики ($\bar{x}$, SD, V, r Пірсона). У дослідженні взяли участь 35 панкратіоністів ($15,39 \pm 0,7$ років), які тренуються у спортивному клубі «Централ» (м. Чернівці) та академії MMA «Дамаск» (м. Хмельницький).

Результати дослідження. Аналіз розрахункових показників фізичної підготовленості досліджуваних ($n = 35$) дозволяє здійснити комплексну характеристику розвитку провідних рухових якостей юних спортсменів (табл. 1).

Таблиця 1 – Стан фізичної підготовленості досліджуваних ($n=35$)

Показник	$\bar{M}$ (середнє)	SD	m ($\pm$)	CV (%)
Біг 30 м, с	4,62	0,34	0,11	7,36
Підтягування, раз	11,2	5,94	1,88	53,04
Стрибок у довжину, см	175,3	18,90	5,97	10,78
Удари за 30 с, раз	73,8	9,35	2,96	12,67
Тест реакції, см	11,2	1,03	0,33	9,20
Функціональний тест, с	332	10,2	3,2	3,07

Примітки*: $\bar{M}$ – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; m – стандартна похибка середнього; CV – коефіцієнт варіації.

Середній результат бігу на 30 м становить $4,62 \pm 0,11$ с ($SD=0,34$; $CV=7,36\%$), що свідчить про достатній рівень розвитку швидкісних здібностей та відносну однорідність вибірки. Низький коефіцієнт варіації (менше 10%) підтверджує стабільність показників швидкісного компонента та незначні індивідуальні відмінності у стартовому прискоренні.

Показник сили м'язів верхнього плечового пояса за результатами

підтягувань на перекладині становить у середньому $11,2 \pm 1,88$ разів ($SD=5,94$; $CV=53,04\%$). Високий коефіцієнт варіації (понад 50%) свідчить про значну неоднорідність групи за рівнем розвитку силових можливостей. Такий розкид результатів може бути зумовлений індивідуальними морфофункціональними особливостями спортсменів, різним стажем занять та відмінностями у структурі тренувального навантаження. Отже, саме силова підготовка потребує більшої індивідуалізації. Рівень вибухової сили нижніх кінцівок, визначений за допомогою стрибка у довжину з місця, характеризується середнім значенням $175,3 \pm 5,97$ см ($SD=18,90$; $CV=10,78\%$). Показник варіативності перебуває в межах помірних значень, що вказує на відносну рівномірність розвитку швидко-силових можливостей нижнього кінцівкового поясу.

Результати тесту «30 секунд ударів руками по лапах/мішку» ($73,8 \pm 2,96$ уд.; $SD=9,35$; $CV=12,67\%$) свідчать про достатній рівень спеціальної швидко-силової витривалості. Помірний коефіцієнт варіації підтверджує загальну однорідність показників у групі та сформованість специфічних для єдиноборств функціональних можливостей.

Показник сенсомоторної реакції ($11,2 \pm 0,33$ см; $SD=1,03$; $CV=9,20\%$) характеризується низькою варіативністю, що відображає стабільний рівень координаційних здібностей і здатності до швидкого реагування на зовнішній подразник. Функціональний тест «5-хвилин» ($332 \pm 3,2$ с; $SD=10,2$; $CV=3,07\%$) демонструє найнижчий рівень варіативності серед усіх показників. Це свідчить про високу однорідність групи щодо розвитку загальної витривалості та достатній рівень аеробної працездатності.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що фізична підготовленість досліджуваних має загалом збалансований характер. Найбільш стабільними є показники швидкості, координації та загальної витривалості, тоді як силові можливості верхнього плечового пояса характеризуються значними індивідуальними відмінностями. Це зумовлює доцільність диференційованого підходу до планування силового компоненту тренувального процесу при збереженні комплексного розвитку інших фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим аналізом рівня фізичного стану спортсменів на початку міжсезонного періоду. Такий підхід дозволить об'єктивно оцінити вихідний рівень розвитку провідних фізичних якостей і на цій основі здійснити науково обґрунтований добір засобів підготовки, спрямованих на поетапне виведення спортсменів на пікову змагальну форму.

Отримані результати стануть підґрунтям для розроблення авторської програми тренувань для панкратіоністів вікової категорії U-15

із цілеспрямованим використанням сучасних фітнес-технологій, зокрема ігрових фітнес-технологій. Їх застосування передбачається як ефективний інструмент розвитку швидкісних, силових, координаційних та витривалостних якостей, що є провідними для даної вікової групи.

Список використаних джерел

1. Гакман А. В., Горюк П. І. Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 1, № 1. С. 78–83. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.11>.

2. Зорій Я. Б., Наконечний І. Ю. Вплив динаміки кросфіту на застосування техніко-тактичних дій в єдиноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2021. Вип. 4К(132). С. 83–88. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41740> (дата звернення: 01.03.2026).

3. Толчева Г. М., Сасенко В. Г. Застосування засобів кросфіту в підготовці спортсменів-єдиноборців: систематичний огляд. *Єдиноборства*. 2025. № 3(37). С. 30–36. DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.05>.

4. Чернозуб А. А., Адамович Р. Г., Штефюк І. К. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Т. 4, № 5. С. 395–402.

УДК 796:338.28; 796.078

Гакман А.В.¹, Ткачик С.Р.²

¹ д-р наук з фіз. вих. та спорту, проф., зав. каф. спорту та фітнесу Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

² асистент кафедри спорту та фітнесу, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ, ІЗ ЧИСЛА ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВОЄННИХ ДІЙ, У ДИТЯЧИХ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБАХ

Анотація. У статті визначено рівень фізичної підготовленості дітей 8-10 років, постраждалих від воєнних дій та залучених до занять у футбольному клубі. За результатами педагогічного тестування (n=197) встановлено нерівномірність розвитку фізичних якостей і значну індивідуальну варіативність показників, що обґрунтовує необхідність диференційованого підходу до тренувального процесу.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичний стан, діти 8-10 років, постраждали від війни, футбольний клуб, рухова активність

Abstract. *The article determines the level of physical fitness of 8-10-year-old children affected by military actions and engaged in training at a football club. The results of pedagogical testing (n=197) revealed uneven development of physical qualities and significant individual variability of indicators, substantiating the need for a differentiated approach to the training process.*

Keywords: *physical fitness, physical condition, children aged 8-10, war-affected children, football club, motor activity*

Фізичний розвиток дітей 8-10 років є важливим показником їхнього здоров'я та соціалізації, оскільки в цьому віці активно формуються базові рухові навички, координація, швидкісно-силові якості та витривалість. Заняття футболом сприяють комплексному фізичному розвитку, вихованню дисципліни та формуванню здорового способу життя [4].

В умовах воєнного стану діти зазнають додаткових психоемоційних і фізичних навантажень, що може призводити до нерівномірності розвитку, зниження адаптаційних можливостей і підвищеного ризику травматизму [1, 3]. Особливо вразливою є категорія дітей, які постраждали від війни або були вимушено переміщені. Оцінювання їхнього фізичного стану у спортивному середовищі дає змогу виявити дисбаланси розвитку та розробити безпечні індивідуалізовані тренувальні програми [2, 4].

Отже, дослідження фізичної підготовленості дітей 8-10 років, які займаються футболом та постраждали від війни, є актуальним і соціально значущим.

Сучасні дослідження висвітлюють комплексний підхід до відновлення фізичного та психоемоційного стану дітей, які постраждали від війни. Науковці підкреслюють значення рухової активності як засобу фізичної та психологічної реабілітації, розвитку швидкісно-силових, координаційних і витривалих якостей [1, 4].

Окремі праці акцентують увагу на психоемоційній підтримці дітей у стані стресу та необхідності інтеграції психологічного супроводу в освітній і тренувальний процес [2]. Дослідження також підтверджують позитивний вплив фізичного виховання на ментальне здоров'я та адаптаційні можливості організму в умовах воєнного часу [4].

Таким чином, ефективні програми підготовки мають поєднувати фізичні, когнітивні і психоемоційні компоненти з урахуванням індивідуальних особливостей дітей.

Мета статті – визначити рівень фізичної підготовленості у дітей 8–10 років, які зазнали наслідків воєнних дій та наразі займаються у футбольному клубі оздоровчими заняттями.

Для досягнення мети застосовано аналіз науково-методичної літератури та педагогічне тестування. Оцінювання швидкісних, силових,

координаційних, гнучкісних і витривалісних якостей здійснювалося за допомогою стандартизованих тестів: біг 30 м, підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця, човниковий біг, тест реакції, нахил тулуба вперед стоячи, жонгливання м'ячем та 6-хвилинний тест Купера. Розраховувалися середнє значення, стандартне відхилення та похибка середнього. Вибірка була цілеспрямованою ($n = 197$) та включала дітей 8–12 років (92 дівчини та 105 хлопців), які навчалися у міських і сільських закладах освіти та належали до категорії постраждалих від війни (внутрішньо переміщені особи, діти, які втратили рідних або стали свідками бойових дій).

Отримані результати дослідження дозволяють комплексно оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей досліджуваних ($n=197$). Аналіз середніх показників свідчить про нерівномірність розвитку окремих рухових здібностей та наявність значної індивідуальної варіативності (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості досліджуваних ($n= 197$, $M \pm SD$)

Показник	$M \pm SD$
Біг 30 м, с	$5,34 \pm 0,33$
Підтягування на перекладині, разів	$1,17 \pm 1,78$
Стрибок у довжину з місця, см	$153,96 \pm 11,87$
Човниковий біг, с	$7,40 \pm 0,29$
Тест реакції (падіння лінійки), см	$17,52 \pm 4,63$
Тест жонгливання м'ячем, разів	$67,20 \pm 44,05$
Тест Купера (6 хвилин), м	$1106,09 \pm 213,41$

Показники швидкісних здібностей, визначені за результатами бігу на 30 м ($5,34 \pm 0,33$ с), свідчать про відносно стабільний рівень розвитку швидкості, що підтверджується невисоким стандартним відхиленням. Аналогічна тенденція спостерігається і в результатах човникового бігу ($7,40 \pm 0,29$ с), що характеризує достатній рівень розвитку спритності та координаційних здібностей у більшості учасників дослідження.

Силові здібності верхнього плечового поясу, оцінені за кількістю підтягувань на перекладині ($1,17 \pm 1,78$ разів), перебувають на низькому рівні. Значна варіативність результатів вказує на суттєві індивідуальні відмінності між учасниками, що може бути зумовлено різним рівнем фізичної підготовленості, морфофункціональними особливостями або недостатньою увагою до розвитку силових якостей у процесі фізичного виховання.

Результати стрибка у довжину з місця ($153,96 \pm 11,87$ см) свідчать про

середній рівень розвитку швидко-силових здібностей. Помірна варіативність показників дозволяє припустити відносну однорідність групи за даною характеристикою.

Показники тесту реакції ($17,52 \pm 4,63$ см) демонструють задовільний рівень розвитку простої зорово-моторної реакції, однак наявність розкиду значень може свідчити про різний рівень функціональної готовності нервової системи серед досліджуваних.

Особливої уваги заслуговують результати тесту жонглювання м'ячем ($67,20 \pm 44,05$ разів), де спостерігається значна варіативність. Це може вказувати на різний рівень сформованості координаційних навичок, а також на можливий вплив попереднього спортивного досвіду окремих учасників.

Середній показник тесту Купера ($1106,09 \pm 213,41$ м) свідчить про неоднорідний рівень розвитку загальної витривалості. Високе стандартне відхилення підтверджує наявність суттєвих індивідуальних відмінностей, що може бути пов'язано з різною руховою активністю, станом здоров'я або мотивацією під час виконання тестування.

Загалом, результати дослідження вказують на необхідність цілеспрямованої корекції навчально-тренувального процесу з акцентом на розвиток силових якостей та загальної витривалості, а також на диференційований підхід до учасників з урахуванням їхнього індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Гакман А., Ткачик С. Якість життя та соціальна підтримка дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. Т. 1, № 1. С. 166–175. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).22](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).22).
2. Дзюбко Л. В., Мельник І. В. Психологічний супровід дітей у стані хронічного стресу в умовах війни. *Наукові перспективи. Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»*. 2024. Т. 8, № 50. С. 825–838. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8\(50\)-825-838](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8(50)-825-838).
3. Коляда О., Оніщенко Н. Особливості психоемоційного стану дітей в умовах війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. Вип. 1 (7). С. 93–104. DOI: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.7>.
4. Пангелова Н., Рижи́к Р. Фізичний стан і ментальне здоров'я хлопчиків 12–13 років в умовах воєнного стану. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 97–103. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-15>.

УДК 796.035:364-43(477)

Дутчак М.В.¹, Залойло І.В.²

¹ д-р наук з фіз. вих. та спорту, проф., проф. каф. оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання та спорту України

² асп., викл. каф. оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання та спорту України

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО КОМ'ЮНІТІ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Анотація. У тезах викладені сучасні проблеми формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій як одного із ефективних механізмів пом'якшення наслідків військових конфліктів, соціальної ізоляції та адаптації до змінених життєвих умов. Проаналізовано та узагальнено ряд проблем щодо формування спільноти оздоровчо-рекреаційного напрямку у сучасних умовах, які потребують вирішення.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційне ком'юніті, сім'ї учасників бойових дій, психоемоційний стан, рухова активність, якість життя

Abstract: The thesis outlines the modern problems of forming a health and recreation community of family members of combatants as one of the effective mechanisms for mitigating the consequences of military conflicts, social isolation and adaptation to changed living conditions. A number of problems regarding the formation of a health and recreation community in current conditions are analyzed and summarized.

Keywords: health and recreation community, families of combatants, psycho-emotional state, physical activity, quality of life

Вступ. Оздоровчо-рекреаційні ком'юніті відіграють важливу роль у формуванні здорового суспільства [6-8] та визначаються як «група людей, які взаємодіють у середовищі, орієнтованому на рухову активність, відновлення психоемоційного стану та підтримку здорового способу життя» [3]. Їх розвиток вимагає комплексного підходу, який включає соціологічні, психологічні, економічні та екологічні аспекти. В умовах воєнного стану такі організації стають ефективним інструментом групової підтримки та взаємодії, де прагнення кожної людини до покращення власного психічного та фізичного станів підкріплюється ресурсом всієї спільноти та впливає на якість життя як кожного, так і суспільства загалом.

Вивчення міжнародного досвіду [1] та аналіз літератури, документальних та інформаційних джерел щодо впливу військових дій на якість життя людини, зокрема, членів сімей учасників бойових дій [5, 8],

підтвердили, що основна увага науковців спрямована на вивчення психологічного та фізичного станів здоров'я такої соціальної групи та вплив оздоровчо-рекреаційних програм на покращення якості життя [2, 7]. Результати досліджень [4] підтверджують, що рухова активність та соціально-психологічна підтримка можуть бути об'єднані та ефективно взаємодіяти у спеціалізованому мультифункціональному просторі.

Мета: визначити та проаналізувати сучасні проблеми формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів; компаративний аналіз.

Результати дослідження: Проаналізовано проблеми формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових в сучасних умовах, які охоплюють фізичну, психоемоційну і соціальні сфери. Низький рівень рухової активності через недостатній рівень фізичних навантажень, надлишкова маса тіла, виражений кардіометаболічний ризик, незадовільний психоемоційний та фізичний стани, порушення соціального функціонування є вагомими чинниками для визначення потреби у об'єднанні та вирішенні поставлених завдань. Одною з основних проблем є соціальна ізоляція. Члени сімей учасників бойових дій ставлять у пріоритет вирішення соціально-побутових викликів, а не питання власного здоров'я та активного дозвілля, мають низьку мотивацію до публічної активності, відчуваючи недовіру до нових зовнішніх ініціатив. Заходи, які проводяться для членів сімей учасників бойових дій мають загалом соціально-психологічний контекст. Фізкультурно-оздоровчі ініціативи сприймаються як пасивний відпочинок та мають короткочасний характер. Відсутні довгострокові програми оздоровчо-рекреаційного напрямку для таких соціальних груп, які змогли б забезпечити регулярну взаємодію через повсякденну звичку до регулярних тренувань та залучення нових членів сімей до активного способу життя.

Висновки: Оздоровчо-рекреаційне ком'юніті як предмет нашого дослідження є інструментом підтримки сімей учасників бойових дій. Психоемоційне та фізичне здоров'я членів сімей учасників бойових дій необхідно корегувати за допомогою регулярних занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності, яка забезпечуватиме досягнення необхідного рівня функціональних можливостей, високої працездатності, ментального здоров'я та підвищення якості життя. Поєднання спільних занять зі спеціально організованої рухової активності у взаємодії з соціальною підтримкою допомагає вплинути на покращення якості життя членів сімей учасників бойових дій, знизивши психологічне навантаження

та зміцнивши функціональні показники. Необхідним є перетворення разових заходів з оздоровчої рухової активності та активного дозвілля на постійну підтримку в межах спеціалізованих спільнот, які мають будуватися на принципах добровільності та безпеки, забезпечуючи участь за власним бажанням, емоційний комфорт, фізичну та психологічну безпеку кожного учасника.

Список використаних джерел

1. Брус С., Бухта Я., Шматко І. Системи соціальної підтримки ветеранів: Хорватія, Ізраїль, Велика Британія, Сербія та Данія. *Головна - Принцип*. URL: <https://www.pryncyp.com/wp-content/uploads/2024/02/soczpidtrymka-1.pdf> (дата звернення: 01.03.2026).
2. Дутчак М., Залойло І. Аналіз понятійного апарату проблематики формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи* : Матеріали V міжнар. науково-практ. конф., м. Чернівці, 3–5 квіт. 2025 р. Чернівці, 2025. С. 119–122. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/12164> (дата звернення: 01.03.2026).
3. Дутчак М., Залойло І. Оздоровчо-рекреаційне ком'юніті членів сімей учасників бойових дій: аналіз понятійного поля. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. Т. 2, № 1. С. 9–16. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).63](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).63)
4. Дутчак М. В., Залойло І. В. Проблеми та очікування членів сімей учасників бойових дій у контексті формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті. *Olympicus*. 2025. № 4. С. 44–50. URL: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-4.5>
5. Крушинська Н., Когут І., Матвєєв С. Соціальні наслідки війни в Україні та роль адаптивної фізичної культури в їх подоланні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 89–94. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.89-94>
6. Лозова О., Шинкарьова Л. Соціально-психологічні ресурси дружин учасників бойових дій: фактори підтримки в умовах війни. *Věda a perspektivy*. 2025. No. 1(44). DOI: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1\(44\)-185-192](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1(44)-185-192)
7. Мицкан Т. С., Мегем О. М., Коровинський І. О. Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я. *Педагогічна академія*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14980489>
8. Орловська О. Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1, № 54.

УДК 396:379-34

Дутчак М.В.¹, Коваль К.О.²

¹ д-р наук з фіз. вих. та спорту, проф., проф. каф. оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання та спорту України

² асп. каф. оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання та спорту України

НАПРЯМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ АНТИДОПІНГОВОЇ ОСВІТИ У СПОРТІ (НА МАТЕРІАЛІ ОПИТУВАННЯ ТРЕНЕРІВ)

Анотація. У тезах висвітлено результати дослідження стану антидопінгової освіти в Україні на основі опитування тренерів. Визначено рівень їхньої залученості, оцінку змісту та форматів навчання. Обґрунтовано необхідність модернізації освітніх програм шляхом упровадження інтерактивних і цифрових технологій та посилення міжінституційної координації.

Ключові слова: антидопінгова освіта, тренери, цифрові технології, інноваційні методи навчання, спорт

Abstract. The paper presents the results of a study on the current state of anti-doping education in Ukraine based on a survey of coaches. The level of their involvement and evaluation of educational content and formats were analyzed. The need for modernization through interactive and digital technologies and enhanced institutional coordination is substantiated.

Key words: anti-doping education, coaches, digital technologies, innovative teaching methods, sport

Сучасний розвиток спорту передбачає формування культури доброчесності як стратегічного напрямку державної та міжнародної політики. Відповідно до положень Всесвітнього антидопінгового кодексу та Міжнародного стандарту з освіти [3, 8], освітня діяльність є базовим інструментом профілактики порушень антидопінгових правил. Особлива роль у цьому процесі належить тренерам, які безпосередньо впливають на формування світогляду, цінностей і поведінкових моделей спортсменів.

Попри розвиток нормативно-правової бази та діяльність Національного антидопінгового центру України, система антидопінгової освіти потребує подальшої модернізації. Аналіз сучасних досліджень засвідчує, що освітні ініціативи часто мають інформаційно-репродуктивний характер і недостатньо орієнтовані на формування стійких етичних установок та практичних компетентностей [1, 2].

Метою дослідження стало визначення напрямів модернізації антидопінгової освіти у спорті на основі аналізу результатів опитування тренерів різних видів спорту.

У дослідженні взяли участь 131 тренер із 46 видів спорту. Застосовано метод анкетування, аналіз науково-методичної літератури та статистичне узагальнення результатів.

Отримані дані засвідчили, що більшість тренерів визнають власну ключову роль у формуванні культури «чистого спорту» та підтримують інтеграцію антидопінгових компонентів у програми спортивної підготовки. Разом із тим, виявлено нерівномірність участі у просвітницьких заходах і недостатню системність освітнього процесу.

Переважаючими формами навчання залишаються лекції та інформаційні семінари. Водночас тренери надають перевагу інтерактивним і практикоорієнтованим форматам (тренінги, воркшопи, аналіз кейсів), що відповідає сучасним тенденціям розвитку інноваційних освітніх технологій [4, 5]. Значна увага приділяється цифровим ресурсам, зокрема онлайн-платформам дистанційного навчання, однак їх ефективність залежить від педагогічного дизайну та мотивації слухачів [6, 7].

Серед пріоритетних напрямів модернізації антидопінгової освіти визначено:

- інституційне закріплення обов'язкових освітніх модулів у програмах підготовки та підвищення кваліфікації тренерів;
- впровадження інтерактивних та гейміфікованих методик навчання;
- розширення змістового наповнення програм (правові аспекти, процедурні питання допінг-контролю, система ADAMS);
- посилення координації між НАДЦ, спортивними федераціями та закладами освіти;
- розвиток моделі безперервного професійного навчання.

Таким чином, модернізація антидопінгової освіти має здійснюватися в контексті впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті, що забезпечить формування професійних і етичних компетентностей фахівців галузі. Перехід від епізодичних заходів до системної моделі безперервної освіти сприятиме зміцненню принципів доброчесності та сталому розвитку спорту в Україні.

Список використаних джерел

1. Антонюк О. А., Лісовський М. Д. Зовнішнє середовище в системі олімпійської підготовки. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : зб. матер. VII Міжнародної конференції (14 листопада 2024 р.). Київ : Ліра-К, 2025. С. 24–26. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/13768> (дата звернення

17.02.2026).

2. Дубовой В. О., Сіпакова Д. О. Професія тренера як носія олімпійських цінностей: освіта, лідерство, розвиток. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку* : матеріали VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (Полтава, 2025). Полтава : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. С. 24–26.

3. Всесвітній антидопінговий кодекс. 2021 [цитовано 2024 Січ 16]. URL: https://nadc.org.ua/wp-content/uploads/2021/01/The_Code_2021-UA.pdf (дата звернення 17.02.2026).

4. Задоріна О. М., Качан Т. В., Задорін В. В., Варга Н. І. Сучасні технології в освіті: потенціал та тенденції розвитку. *Академічні візії*. 2023. Вип. 19. С. 4–12. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7936943>.

5. Носік В. Цифрова освіта в спорті: виклики та перспективи. *Фізична культура і спорт: інноваційні підходи до розвитку галузі* : матеріали наук.-пр. конф. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. С. 134–138. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14>.

6. Barnes L. T., Patterson L. B., Backhouse S. H. A systematic review of research into coach perspectives and behaviours regarding doping and anti-doping. *Psychology of Sport and Exercise*. 2022. 59. 101780. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101780>.

7. Boardley I. D., Smith A. L., Ntoumanis N., Gucciardi D. F., Harris J., Wilmot M. P., Allen M. S., Patterson L. B. Effect of moral disengagement on the effectiveness of anti-doping education. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2020. 6(1), e000800. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000800>.

8. WADA. *International Standard of Education (ISE)*. 2021 URL: https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/international_standard_ise_2021.pdf (дата звернення 17.02.2026).

УДК 796.015:612

Жиденко А.О.¹, Паперник В.В.²

¹ д-р біол. наук, проф., проф. каф. біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту, НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
² канд. біол. наук, доц., доц. каф. екології географії та природокористування, НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ

Анотація. Розглянуто загальні характеристики та проаналізовано специфічні особливості окремих видів функціонального тренінгу. Їх

застосування сприяє комплексному розвитку організму, удосконаленню фізичних якостей та зміцненню серцево-судинної системи.

Ключові слова: калістеніка, кросфіт, TRX-тренування, BOSU-тренування, інтервальне тренування, колове тренування

Abstract. *General characteristics and specific features of various types of functional training are considered and analyzed. Their application contributes to the comprehensive development of the human body, the improvement of physical qualities, and the strengthening of the cardiovascular system.*

Key words: *Calisthenics, CrossFit, TRX-training, BOSU-training, interval training, circuit training*

Зараз у багатьох закладах вищої освіти України, зокрема в Чернігові, заняття проходять виключно дистанційно в онлайн-форматі. Студенти факультету фізичного виховання не отримують достатньої кількості знань із дисциплін фізіологічного спрямування, необхідних для розуміння індивідуальних особливостей організму та його змін під впливом фізичних навантажень. Існує думка, що потрібну інформацію можна знайти в Інтернеті, однак для цього необхідно мати достатній рівень базових знань із біохімії, вікової та загальної фізіології, щоб самостійно проаналізувати достовірність отриманих даних, особливо на спортивних сайтах. Крім того, у багатьох містах України зруйновані спортивні споруди, і можливості отримати звичайне фізичне навантаження просто немає, що робить тему дослідження особливо актуальною. Представники різних вікових груп, незважаючи на труднощі сьогодення прагнуть бути здоровими, стрункими, підтягнутими та вільно володіти своїм тілом. Мета: розглянути загальні риси різних видів функціонального тренінгу (ФТ) та проаналізувати особливості окремих його різновидів, використання яких сприяє комплексному розвитку організму, удосконаленню фізичних якостей, зміцненню серцево-судинної системи та є найбільш доступними.

У науковій і практичній літературі існує кілька визначень ФТ. Розглянемо сутність терміна. Функція (лат. *functio*) – «виконання», «дія», «обов'язок». Фізіологічна функція (лат. *functio* – здійснення, реалізація, виконання) – життєві процеси, діяльність окремих органів та їх системи, а також організму в цілому. Тренінг (англ. *training*) – тренування, інтерактивна форма навчання, результатом якої є застосування отриманих навичок у професійній діяльності чи повсякденному житті. Спираючись на наведені визначення та види ФТ, пропонуємо власне формулювання: Функціональний тренінг – високоінтенсивне, тренування, спрямоване на розвиток сили, швидкості, витривалості, координації шляхом виконання фізичних вправ по колу або іншим способом, із залученням усіх груп м'язів, включаючи глибокі м'язи-стабілізатори. Як зазначають у фітнес-

клубі «Ліга» [1], основні види функціональних тренувань такі: 1. Вправи з власною вагою (калістеника). 2. CrossFit. 3. TRX-тренування. 4. BOSU-тренування. 5. Інтервальне тренування. 6. Кругове (колове) тренування.

Вправи з власною вагою традиційно займають провідне місце. Ще у давнину вони слугували засобом досягнення фізичної форми та розвитку фізичних якостей. Первісна людина, демонструючи силу, показувала здатність володіти й контролювати власне тіло. Для воїнів античних часів гімнастика була системою розвитку сили та мускулатури. Тренування з використанням ваги, опору власного тіла та інерції як засобу розвитку фізичних якостей отримало назву «послідовна гімнастика», або калістеника, що в перекладі з грецької означає «красива сила» [2]. Одна з перших згадок про цю систему зустрічається у Геродота під час опису «битви про Ферпопілах (480 р. до н.е.)» [2]. Зайнятися калістеникою можна вдома без додаткового обладнання, що робить її економічним варіантом. Вона підходить усім: початківцям, мандрівникам, людям різного віку, рівня фізичного розвитку та матеріальних можливостей. У процесі тренування вправи можуть варіюватися: присідання, віджимання, планка, виси, упори, стояння на носках, рівновага на одній нозі, підтягування тощо – залежно від того, які м'язи та фізичні якості необхідно додатково розвивати. При виконанні вправ переважає статична робота, яка забезпечує скорочення, спрямовані на підтримку пози тіла та збереження його фіксованого положення. Цей вид належить до ізометричних скорочень (грец. *isos* – «однаковий», *metron* – «міра»). Він характеризується зростанням напруги м'язів і витратою енергетичних субстратів для генерації сили за незмінної довжини м'язів та відсутності рухів у суглобах (це внутрішня робота, яку візуально не видно). Під впливом зростання напруження м'язових волокон кровоносні судини звужуються. Недостатнє надходження крові призводить до відсутності аеробного ресинтезу АТФ і швидкого виснаження енергетичних субстратів, що спричиняє раннє настання м'язової втоми. Ізометричні скорочення пов'язані з розвитком статичної сили та характеризуються міофібрилярної гіпертрофією (збільшенням об'єму міофібрил, тобто скоротливого апарату швидких гліколітичних волокон типу II b) [3]. Це супроводжується значним зростанням максимальної статичної сили, а також розвитком спеціальної статичної силової витривалості у спортсмена. Специфічні фізіолого-біохімічні процеси на другій та третій стадіях адаптації змінюють структуру м'язів і забезпечують розвиток необхідних якостей, виводячи функціональні можливості організму на вищий рівень.

Розглянемо другий вид функціонального тренінгу – Crossfit. Однією з його основних ідей є можливість займатися всім – від дитини до людини

похилого віку, незалежно від досвіду та рівня фізичної підготовки. Кросфіт-тренування поділяються на «фізкультурні» (для більшості людей) та «змагальні» (для досвідчених атлетів, професійних спортсменів). Тренування включають елементи з важкої та легкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, високоінтенсивних інтервальних тренувань та інших видів фізичної діяльності. «Наша спеціалізація – відсутність спеціалізації», – зазначав Грег Глассман (Greg Glassman), колишній гімнаст, який у 2001 році в Каліфорнії почав розробити програму тренувань CrossFit. Сьогодні кросфіт практикується членами понад десяти тисяч спеціалізованих залів («Боксів»), половина з яких розташована в США, а також людьми, які виконують щоденні тренування («WOD» або «*Workout Of the Day*»), що публікуються на сайті crossfit.com. Крім того, існують більш вузько спрямовані напрями: CrossFit Kids (для дітей), CrossFit Football (КросФіт Футбол), програми для співробітників спеціальних підрозділів, вагітних та людей похилого віку. На кафедрі БОФВЗС НУЧК імені Т.Г. Шевченка було проведено експеримент для теоретичного обґрунтування ефективності методики розвитку фізичної якостей дітей 6-14 років засобами комбінованих рухливих ігор з елементами кросфіту (ігровим кросфітом). Для того, щоб уроки фізичної культури були більш різноманітними, а школярі могли займатися разом незалежно від рівня фізичної підготовки була розроблена методика, яка поєднала рухливі ігри та елементи вправ із кросфіту. Заняття стали доступними для учнів різного віку та рівня підготовки, набули цікавого, комплексного й інтегрованого характеру [4]. Експериментальна модель методики комбінованих рухливих ігор з елементами кросфіту довела свою ефективність і може розглядатися як альтернатива традиційному уроку фізичної культури у школі. Її застосування сприяє розвитку лідерських якостей, формуванню навичок командної роботи та забезпечує позитивний емоційний фон завдяки ігровому компоненту. Методика є економічно доступною, не потребує складного чи дорогого інвентарю, що робить її практичною для широкого використання у закладах загальної середньої освіти [4].

Третій вид функціонального тренінгу – TRX-тренування, особливістю якого є використання підвісної системи TRX, що активує стабілізуючі м'язи. Аббревіатура TRX розшифровується як *Total Body Resistance* – «загальний опір тіла». Петлі TRX (*Total Body Resistance Exercise* – «вправи на опір для всього тіла») – це компактний і функціональний тренажер, що складається з міцних нейлонових строп з ручками і петлями. Він дозволяє виконувати тисячі вправ, використовуючи вагу власного тіла для розвитку сили, витривалості, координації та

гнучкості. TRX підходить для будь-якого рівня підготовки, може використовуватися практично будь-де й кріпиться до точки фіксації (наприклад, турніка). Засновник TRX є Ренді Хетрік, командир підрозділу «морських котиків» армії США. Позитивною особливістю цього тренування є поєднання статичної та динамічної роботи, що означає використання ізометричних та ауксотонічних видів скорочення м'язів. Ауксотонічне скорочення – це процес, коли одночасно зменшується довжина м'яза і зростає його напруження. Саме цей тип скорочення забезпечує переміщення тіла у просторі або рух окремих його частин відносно одна до одної, тобто виконується зовнішня робота. Приклади вправ: багаторазові повторення згинання і розгинання рук в упорі, присідання, а також циклічні види динамічної роботи – ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання тощо. Такий тип скорочення пов'язаний із розвитком аеробної витривалості, мета якої – збільшення часу навантаження на м'яз. Це досягається: шляхом зменшення робочої ваги та збільшення кількості повторень або скороченням часу відпочинку між підходами. У результаті формується саркоплазматична гіпертрофія м'язів – збільшення об'єму саркоплазми, тобто не скоротливої частини м'язового волокна. Цей процес супроводжується: зростанням кількості мітохондрій (до 300%), підвищенням активності ферментів аеробного метаболізму, накопиченням міоглобіну (у 1,5-2 рази), глікогену і ліпідів (на 50%), а також посиленням капіляризації м'язів. У спортсменів, для яких важливою є аеробна витривалість, частка повільних волокон (тип I) може сягати до 80%, що у 1,5 рази більше, ніж у нетренованих осіб. Вважається, що цей показник значною мірою визначається генетичними факторами, хоча тренування також сприяє зростанню вмісту швидких окислювальних волокон (тип IIa), що підвищує загальний потенціал аеробного метаболізму [3]. Тип скорочення м'язів, характер фізичного навантаження та фізіолого-біохімічні процеси, які при цьому відбуваються, визначають структурні зміни м'язів, забезпечують розвиток необхідних якостей і виводять функціонування організму на вищий рівень (третя стадія адаптації).

Четвертий вид функціонального тренінгу – BOSU-тренування, особливістю якого є використання балансувальної платформи. Вона має форму півсфери, прикріпленої до твердої плоскої пластикової основи, виготовленої з гуми. Назва BOSU розшифровується як *Both Sides Up* – «обидві сторони вгору». Це відображає основну ідею: платформу можна використовувати як куполом догори (напівсферою), так і твердою основою догори. Засновник BOSU є американський фізіолог Девід Век, який у 1999 році розробив балансувальну платформу як безпечну альтернативу фітболу. Позитивною особливістю цього тренування є поєднання

кардіонавантаження (ауксотонічні скорочення м'язів) із силовими вправами (ізометричні скорочення). Це дозволяє спалювати більше калорій завдяки постійній роботі м'язів-стабілізаторів. BOSU-платформа – універсальний тренажер, який можна використовувати для розвитку спритності, координації, балансу, рівноваги та функціональної сили. Вона ускладнює виконання базових вправ (присідання, віджимання), задіє дрібні м'язи спини, покращує поставу та роботу вестибулярного апарату.

П'ятий вид функціонального тренінгу – інтервальне тренування, особливістю якого є чередування періодів високої інтенсивності з відпочинком або низькою інтенсивністю. Прикладами є методика Табата та НІІТ (*High-Intensity Interval Training*). Історія інтервального тренування бере початок у Японії. У 1996 році професор Ізумі Табата (в минулому головний тренер японської збірної з ковзанярського спорту) разом із колегами розробив високоінтенсивне інтервальне тренування (НІІТ) [5]. Ця методика полягає у чергуванні коротких періодів дуже інтенсивних вправ (20 секунд) з короткими періодами відпочинку (10 секунд). До її переваг належать ефективне спалювання калорій, економія часу та покращення серцево-судинної системи. Вона підходить тим, хто має обмежений час і прагне швидких результатів. У м'язах, залежно від характеру тренування, зростає кількість креатинфосфату (КФ), глікогену, міоглобіну та інших сполук. Методика інтервального тренування поєднує в собі найкраще від анаеробних (силових) та аеробних (кардіо) вправ. Водночас вона придатна лише для добре підготовлених спортсменів і не рекомендується новачкам.

Шостий вид функціонального тренінгу – кругове (колове) тренування, особливістю якого є виконання вправ по колу, одну за одною, з мінімальним відпочинком. Метод *Circuit training* був розроблений Р.Е. Морганом і Г.Т. Андерсоном в 1953 році в Лідському університеті (Англія). Спочатку він застосовувався для групових занять студентів. Мета полягала в пошуку варіанта фізичних навантажень, який дозволяв би займатися спортом з індивідуальною інтенсивністю, залишаючись водночас цікавим і доступним для людей із різним рівнем фізичної підготовки [6]. Кругове тренування – це чергування вправ (зазвичай їх близько 5-7), спрямованих на різні групи м'язів, із невеликим інтервалом відпочинку між підходами. Такі заняття, схоже на CrossFit, де вправи виконуються по колу без перерв і часових обмежень. Методика підходить як для початківців, так і для тих, хто має на меті зниження маси тіла. Ця система поєднує кардіо- та силові навантаження, що сприяє ефективному спалюванню калорій, розвитку витривалості та зміцненню м'язів. Для створення домашнього комплексу необхідно чергувати вправи на різні групи м'язів, виконуючи кожну вправу протягом 20-30 секунд, а потім

відпочиваючи 10 секунд перед переходом до наступної.

Найважливіші поради для тих, хто тренується вдома: а) перед початком занять обов'язково робити розминку, після завершення – заминку з розтяжкою; б) уникати перенавантаження, починати з легших вправ; в) працювати в зоні помірної потужності; г) поступово збільшувати навантаження, щоб опорно-руховий апарат, серцево-судинна, дихальна та нейро-ендокринна системи могли адаптуватися.

Список використаних джерел

1. Функціональне тренування: що це таке, види та користь від занять. Ліга фітнес-клуб. URL: <https://ligafitness.com.ua/sport/funkczionalne-trenuvannya-vydy-ta-koryst/> (дата звернення: 10.02.2026).

2. Wade P. Convict Conditioning: How to Bust Free of All Weakness-Using the Lost Secrets of Supreme Survival Strength. First Edition. Paul Wade. Saint Paul: Dragon Door Publications, 2010. 294 p.

3. Жиденко А. О., Паперник В. В., Апецько А. М. Міофібрилярна та саркоплазматична гіпертрофія м'язів, причини та особливості формування. «Тернопільські біол. читання – ternopil bioscience – 2025»: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 85-річчю хім.-біол. Ф-ту 1–2 травня 2025 р. Тернопіль : Вектор, 2025. С. 96–99.

4. Следніков Л. С. Жиденко А. О. Обґрунтування ефективності використання методики розвитку фізичних якостей дітей 6-14 років за допомогою ігрового кросфіту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, серія 15. 2019. Випуск 3 К (110)19. С. 527–530.

5. Фітнес по методу Ізумі Табати. Протокол Табата. URL: <http://poradum.com/krasa/fitnes-po-metodu-izumi-tabaty-protokol-tabata.html> (дата звернення: 10.02.2026).

6. Кругове тренування – ефективність, вправи, фізіологія. URL: <https://fitcurves.org/ua/blog/krugovaya-trenirovka/> (дата звернення: 10.02.2026).

УДК 615.825:[796.344+796.035]-056.34-053.2

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Жарун М.К.³

^{1,2} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. НУ «Запорізька політехніка»

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БАДМІНТОНУ ТА ПЛЕЙСТИКУ НА ЗАНЯТТЯХ З ДІТЬМИ ІЗ МЕНТАЛЬНИМИ ПРОБЛЕМАМИ

***Анотація.** Розглянуто особливості рухової активності на прикладі бадмінтону і плейстику, що можуть бути адаптовані для людей з ОБЗ (з*

руховими, ментальними розладами), при цьому їх використання позитивно впливає на організм і збільшує можливість їх адаптації до життя в суспільстві, покращуючи навички комунікації та соціалізації.

Ключові слова: діти, бадмінтон, плейстик, ментальні розлади

Abstract. *The features of motor activity are considered using the example of badminton and playstick, which can be adapted for people with motor or mental disabilities, while their use has a positive effect on the body and increases their ability to adapt to life in society, improving communication and socialization skills.*

Key words: *children, badminton, playstick, mental disorders*

Бадмінтон – одна з найдавніших ігор нашої планети. Деякі факти говорять про те, що сучасний бадмінтон розвинувся із стародавньої гри у волан. Ще два тисячоліття тому у волан грали у Стародавній Греції, Китаї, Японії, Індії, країнах. Африка. Грали у подібну гру й у нашій країні, про це свідчать гравюри XVIII ст.

Як висвітлюють історичні джерела, сучасний бадмінтон бере свій початок у Англії. Офіцери англійських колоніальних військ, що повернулися з Індії, привезли гру у волан на батьківщину та стали грати в неї вдома. У березні 1898 р. відбувся перший офіційний турнір з цієї гри в містечку Бадмінтон, що знаходиться неподалік Лондона, звідки і з'явилася назва цієї гри. Заснована у 1934 році дев'ятьма країнами Міжнародна Федерація Бадмінтону зараз налічує вже 142 члени. Бадмінтон був включений до програми олімпійських ігор у 1992 року, починаючи з Олімпіади в Барселоні. А у 2020 році в Токіо бадмінтон був представлений у програмі Паралімпійських ігор.

Джерела спеціальної літератури вказують, що бадмінтон є одним з наймасовіших видів спорту на землі. За простотою, доступністю та матеріальною витратністю він підходить для людей різного віку та достатку, з дитячих років і до глибокої старості. Але з іншого боку бадмінтон входить до трійки найенерговитратніших і найважчих щодо фізичних навантажень ігрових видів спорту. За інформацією з інтернет-джерел кожен 50-й житель нашої планети захоплюється грою у волан. Особливо популярний бадмінтон у країнах південно-східної Азії [1].

В Україні бадмінтон офіційно з'явився на початку 1960-х років, а роком його народження вважають 1960-1961 рр., коли відбулися перші матчі у Львові, Харкові та Києві. Активний розвиток розпочався з 1962 року.

У 1991 році було створено Федерацію бадмінтону України, яка згодом увійшла до міжнародних асоціацій. Основними центрами бадмінтону історично стали Харків, Дніпро, Львів та Київ [2].

За даними наукової літератури заняття бадмінтоном формують стійкі рухові навички, оскільки всі рухи, що використовуються в бадмінтоні дуже гармонійні та фізіологічні для людини. Велика варіативність рухів та ударів, миттєва зміна ситуації на майданчику, значна емоційна напруга дозволяють за допомогою бадмінтону впливати на розвиток сили, витривалості, координації руху, покращувати рухливість у суглобах, виховувати волеволі якості. Ця гра являється практично безконтактною і менш травмонебезпечною, ніж інші ігрові види спорту. Також перевагою бадмінтону є наявність можливості достатньо легко як тренеру, так і самим гравцям поступово підвищувати фізичні навантаження.

Фахівці стверджують, що спостереження за польотом волана є корисною гімнастикою для очей і профілактикою деяких очних хвороб. В той же час бадмінтон сприяє розвитку окоміру, знімає напругу та втому.

Дослідницькі роботи щодо впливу рухової активності засобами обраних видів спорту висвітлюють їх значення, серед яких допомога дітям-інвалідам з розладами аутичного спектру у подоланні самотності, здобутті відчуття своєї значущості, позитивних результатах у пошуку нових друзів серед однолітків. Коли рівень можливостей тих, хто займається, доходить до парної гри, тоді починають вироблятися взаєморозуміння, взаємопідтримка, налагоджуються міжособистісні контакти та вміння контролювати себе, власні емоції і почуття.

Аналіз доступної інформації підтверджує припущення, що рухові дії на основі бадмінтону допоможуть дітям з ментальними розладами не лише зберегти, а й покращити свій фізичний стан. Така думка ґрунтується на доказах, що бадмінтон, як вид спорту, допомагає у формуванні стійких мотивів та потреб дітей у дбайливому ставленні до свого здоров'я, сприяє цілісному розвитку фізичних та психічних якостей, надихає на творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя. Отже, широка можливість різноманітності навантажень дозволяє використовувати бадмінтон як реабілітаційний засіб у групах загальної фізичної підготовки та на заняттях у спеціальних медичних групах.

Обґрунтовуючи вірогідні напрямки роботи з дітьми із проблемами у ментальній сфері, можна констатувати, що заняття бадмінтоном є необхідними, оскільки в ході занять, по-перше, поступово відбуваються зміни у фізичному стані. По-друге, зміни у ментальній сфері відбуваються, тому що дитина починає виконувати завдання тренера, відповідно, налагоджується контакт, а це – формування комунікативності. По-третє, підвищується мотивація у дитини, що також є необхідним чинником в роботі з означеним контингентом [3].

Аналіз практичних рекомендацій дозволив визнати, що заняття повинні бути насиченими, різноманітними і проходити безперервно до моменту досягнення мінімально можливих термінів максимального відновлення чи компенсації порушених функцій. В індивідуальних комплексних програмах реабілітації дітей-інвалідів рекомендується відображати не лише основні аспекти реабілітації (медичний, психологічний, педагогічний, соціальний, соціально-побутовий), а й реабілітаційні заходи, їх обсяг, терміни проведення та етапи контролю. Також для реабілітації дітей з ментальними проблемами бажано широко застосовувати спортивно-оздоровчу роботу.

Ще одним видом рухової активності, який відповідає особливостям роботи з дітьми-інвалідами, вважається плейстик. Плейстик – це європейська назва тайцзі-жоуліцю. Він передбачає легкі, вільні, осмислені рухи та переміщення без надмірного навантаження мозку, без значних фізичних навантажень у всьому тілі. В останні часи система Плейстик розповсюджується в багатьох країнах. За ствердженнями тих, хто її практикує, заняття дають значний результат, наповнений користю та задоволенням, здійснюючи граціозні, ритмічні та м'які рухи, при цьому балансуючи м'ячем на ракетці.

Плейстик включає «гру», відому в Європі як тайцзі байлун бол (Taiji Bailong Ball). Її основною метою є не упустити м'ячик з ракетки, при цьому складні рухи не виконувалися б. Головна мета гри – знайти баланс та гармонію. Вона допомагає покращити як фізичне, так і психічне самопочуття найдієвішим чином [4].

Автором методу є професор Бай Жун (Bai Rong), який розробив та запатентував у 1991 році спортивний метод, розрахований на людей з обмеженими фізичними можливостями. В основі методу лежать рухи, філософія та принципи тайцзіцюань. Відмінністю Тайцзі жоулі є використання спеціального інвентарю: ракетки зі спеціальним еластичним покриттям, ігрового поля та м'яча, частково заповненого піском. Основним принципом методу Тайцзі Жоуліцю є зміна траєкторії руху м'яча за допомогою ракетки. При цьому відбуваються м'які та цілісні кругові рухи.

Таким чином, заняття як бадмінтоном, так і плейстиком маловитратні і не вимагають спеціального дорогого обладнання та великих спортивних залів. На стандартному баскетбольному майданчику можна розмістити чотири бадмінтонні майданчики або кілька майданчиків для занять роліболом (плейстик). Бадмінтон, як і пластик, – абсолютно нетравматичний вид спорту. У плейстику та в бадмінтоні існують як індивідуальні, так і парні категорії гри. В обох видах є полегшені варіанти. Схожість цих видів у тому, що в них використовуються ракетки та снаряд

для гри.

У процесі занять зміцнюються м'язи, суглоби, хребет. У людей, які займаються цими видами спорту, покращується загальний фізичний стан, з'являється більше позитивної енергії. На початковому етапі занять з дітьми-інвалідами рекомендується використовувати елементи і бадмінтону, і плейстику.

Однак між цими іграми існують відмінності. У бадмінтоні момент прийому м'яча (волана) збігається з моментом передавання, а в тайцзі-жоулі такі удари неприпустимі. Передача м'яча включає в себе три послідовні елементи: прийняти, провести, передати.

До загальних рекомендацій відносять те, що на початку кожного тренування тренер проводить розминку з дітьми, показуючи всі вправи сам або за допомогою помічника, який може бути з числа найбільш підготовлених учнів.

Протипоказання до занять бадмінтоном дітей із ментальними порушеннями формуються з урахуванням основного дефекту і включають як загальні протипоказання до занять адаптивною фізичною культурою, так і специфічні захворювання (важкі форми опорно-рухового апарату, сколіоз, ожиріння, епілепсія тощо).

Вправи на всіх етапах виконуються по 5-6 разів на 3-4 серії. В силу специфіки використання основного засобу, дозування навантаження здійснюється з урахуванням зовнішніх ознак втоми.

Також, тренування рекомендується закінчувати вправами на розтяжку з метою розслаблення м'язів і розтягування зв'язкового апарату. Для дітей-інвалідів це є особливо важливим, тому що у багатьох з них є проблеми з гнучкістю, координацією та релаксацією.

Загальний час тренування пропонується в межах 35-45 хвилин. У процесі тренування можливі перерви, які можна заповнювати оповіданнями чи іграми з елементами бадмінтону.

Таким чином, провівши аналіз доступної інформації та визначивши переваги зазначених видів рухової активності, а саме – бадмінтон і плейстик, можна стверджувати, що вибір бадмінтону для роботи з дітьми із ментальними порушеннями представляється перспективним. Подальше обґрунтування практичної значущості та розроблення методичних рекомендацій щодо фізичної реабілітації дітей-інвалідів з ментальними розладами можуть бути корисними інструкторам ЛФК та тренерам з бадмінтону, зокрема до застосування в оздоровчій роботі у загальноосвітніх (інклюзивних), спеціальних навчальних та медичних закладах.

Список використаних джерел

1. Історія бадмінтону : вебсайт. Федерація бадмінтону України.
URL: <https://ubf.com.ua/istoriya-badmintonu/> (дата звернення: 01.03.2026).
2. Презентація "Бадмінтон – історія розвитку, основи та правила гри". *Освітній проект «На Урок» для вчителів*.
URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-badminton---istoriya-rozvitku-osnovi-ta-pravila-gri-172753.html> (дата звернення: 01.03.2026).
3. Алимова В. О. Бадмінтон як всебічний засіб забезпечення здоров'я дітей шкільного віку. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*. Харків, 2017. С. 271.
URL: https://www.kpi.kharkov.ua/archive/microcad/2017/S24/tez_mic_17_IV_p271-p271.pdf (дата звернення: 01.03.2026).
4. Гончаренко М. С., Дяченко В. В., Лаптев О. В., Мельникова А. В., Носов К. В. Здоров'язберігаюча дія гри Плейстик на організм людини. *Вісник Харківського національного університету імені В. М. Каразіна, серія «Валеологія: сучасність і майбутнє»*. Т. 1149, № 19. С. 53–59.

УДК 796.015.132:[796.012.12:048.8]

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Сердюков А.С.³

^{1,2} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. НУ «Запорізька політехніка»

КРИТИЧНИЙ ОГЛЯД МАТЕРІАЛІВ ЗАКОРДОННИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ВПЛИВУ ВИСОКОІНТЕНСИВНОГО ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ЗА «ПРОТОКОЛОМ ТАБАТА»

Анотація. Було проведено вивчення, аналіз та викладено огляд закордонних досліджень впливу високоінтенсивних інтервальних тренувань на організм тих, хто займається. Визначено суперечності в даному питанні та опрацьовано рекомендації щодо корекції ваги і спалювання жиру, а також розвитку витривалості та сили. Підтверджено ефективність ВІТ за «протоколом Табата».

Ключові слова: кондиційне тренування, Табата, дослідження

Abstract. A review of foreign studies on the impact of high-intensity interval training. Contradictions in this issue were identified, and recommendations were developed for weight correction and fat burning, as well as the development of endurance and strength. The effectiveness of HIIT according to the "Tabata protocol" was confirmed.

Key words: HIIT, conditioning training, Tabata, research

Рішенням Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти 28.03.2019 було погоджено Стандарт вищої освіти України: першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності А7 (017) Фізична культура і спорт [1].

Відповідно до затвердженого стандарту у розділі V «Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання» є наступні пункти: «5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег» та «10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи».

Саме відповідно до цих положень та з метою збільшення теоретичного досвіду проводилося ознайомлення та аналіз досліджень науковців західних країн. Тематика обиралась у відповідності до навчальних планів дисциплін «Спортивно-педагогічне вдосконалення» та «Кондиційне тренування». Вони являються важливими щодо формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Термін «кондиційне тренування» з'явився не так давно, але в останні роки отримав достатнього розповсюдження. Однак, сучасні уявлення про такі тренувальні заняття досить суперечливі.

У літературних джерелах зазначається, що кондиційні фітнес-тренування можуть бути різної інтенсивності, тривалості, різного формату та наповнення. Все залежить від цілей того, хто тренується. І, як свідчить практика, серед тих, хто звертається до високоінтенсивних інтервальних тренувань, значний відсоток тих, хто займається, головною причиною визначають проблеми з вагою або бажання корекції фігури.

Як вказують автори, під час виконання вправ організм бере енергію із різних джерел. Для швидкого отримання енергії – це вуглеводи, а у довгостроковій перспективі на витрату йде енергія жирової тканини. Також існує кілька популярних програм вправ, заснованих на метаболічній підготовці. Найпопулярнішими зараз вважаються CrossFit та HIIT.

Дослідження впливу на організм людини High-Intensity Interval Training (HIIT), або українською – високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ), проводилися по всьому світу: у Японії, США, Великій Британії, Бразилії. В експериментах брали участь як спортсмени, так і малопідготовлені люди, які ведуть пасивний спосіб життя.

Фахові дослідження характеризують HIIT як високоінтенсивний інтервальний тренінг, що складається з інтенсивних серій вправ та активного відпочинку між ними.

Такі заняття є досить енерговитратними. Вони дозволяють спалити достатню кількість калорій за тренування. Крім того, ряд фахівців з Великобританії та Бразилії вважає, що у плані схуднення HIIT виявляється ефективнішим за тривалі, але менш інтенсивні сесії. На їхню думку, це

пов'язано насамперед із зміною швидкості метаболізму.

Профільні джерела свідчать, що НІТ потрапив до топ-фітнес-трендів у 2019 та 2020 роках. Така увага пов'язана із затвердженням того, що завдяки цьому методу процес спалювання жиру продовжується навіть після закінчення заняття в період від 5 до 24 годин. Американський коледж спортивної медицини (ACSM) дійшов висновку, що прискорення метаболізму відбувається навіть після закінчення тренування і з кожним наступним заняттям ефект продовжує зростати.

Водночас у ряді західних наукових журналів звертають увагу на необхідність врахування деяких застережень щодо використання методу НІТ при роботі з певним контингентом. Вважається, що заняття за методом ВІТ не підходять новачкам, а для переходу на інтервальні тренування обов'язково потрібна певна фізична підготовка. Однак існує думка, що це твердження не зовсім відповідає істині і екстремальні спортивні тренінги підходять всім, хто умовно здоровий і спроможний це підтвердити довідкою після медичного обстеження, а підбір різновидів та інтенсивності вправ буде залежати саме від початкового фізичного стану людини. Таким чином висловлюється думка, що за умови розумного підходу тренування НІТ допустимі навіть при лікуванні ожиріння.

У якості високо-інтенсивного інтервального тренінгу (НІТ) останнього часу набирає популярності методика Табата (Tabata protocol), яка отримала назву від японського вченого, автора методики Ідзумі Табата (Izumi Tabata). Вона передбачає 20 секунд максимальної роботи + 10 секунд відпочинку, повторюваних 8 разів (усього 4 хвилини). Тобто, суть цієї методики полягає у чергуванні короткочасних, але інтенсивних фаз виконання вправ із періодами активного відновлення.

Як вважають прихильники цієї методики, Табата ефективно сприяє швидкому зниженню ваги, прискоренню метаболізму та підвищенню витривалості. За короткий період часу спалюється багато калорій і цей ефект триває ще довгий час після тренування. Саме тому у Табата багато шанувальників серед охочих схуднути і саме тому цей вид тренувань викликає зацікавленість науковців щодо глибокого вивчення всіх сторін методики.

Наукові дослідження, включно з роботою самого Табати (1996 р.), показали такі доведені ефекти, як: поліпшення аеробної витривалості; розвиток анаеробної витривалості; покращення серцево-судинної функції; зниження маси тіла та жиру; зростання м'язової сили й потужності та економію часу [2].

Domaradzki J. et al. було проведено дослідження з метою оцінювання впливу протоколу Табата на показники аеробної витривалості, складу тіла

та моторні вміння у школярів. Автори виявили поліпшення серцево-дихальної функції та деяке зменшення жирової маси у підгрупах, але ефекти залежали від вихідного стану і тривалості інтервенції. В роботі зроблено висновок, що Табата може бути корисною в шкільній фізичній підготовці, але ефект на масу тіла не завжди великий і потребує триваліших програм [3].

Lu Y. et al. провели систематичний огляд Tabata-style інтервенцій виявивши, що короткі протоколи високої інтенсивності дають покращення $\text{VO}_2 \text{ max}$, анаеробної потужності та деяких показників складу тіла, але доказова база була визнана фрагментованою, тому що були задіяні різні модифікації протоколу та різна тривалість програм. Також автори наголошують на помірних доказах для покращення серцево-дихальної підготовки, але на меншій кількості сильних доказів саме для значного та стабільного зниження маси тіла [4].

Більш загальний мета-аналіз щодо інтервальних тренувань (включаючи НІТ/Tabata), який проводили Ерік Цз-Чун Пун зі співавторами показав, що інтервальні методики дають помірні, але статистично значущі покращення у втраті жиру та $\text{VO}_2 \text{ max}$ порівняно з помірними безперервними тренуваннями. Науковці відмітили, що НІТ, включно з протоколами Табата, є ефективнішими у скороченні відсотка жиру та покращенні кардіо-респіраторної фітнес-функції. Цей новий оглядовий аналіз із масштабним метааналізом пропонує оновлений синтез доказів, що мають значення для рекомендацій щодо фізичної активності. Результати дослідження підтверджують, що інтервальне тренування є життєздатною стратегією для зниження ожиріння у населення загалом.

У 2023 році команда науковців на чолі з Megahed M. провела дослідження в жіночих студентських групах університетів з метою визначити вплив НІТ за «протоколом Табата» на параметри дихання, спеціальну витривалість та результати бігу на 800 м [5]. Отримані дані також показали покращення $\text{VO}_2 \text{ max}$, витривалості, інколи зниження жирової маси та поліпшення силових показників при 6–12-тижневих інтервенціях Tabata-типу. Одночасно був зроблений висновок щодо залежності ефекту від попередньої підготовленості учасників до «протоколу Tabata».

Yining Lu et al. після проведення дослідження впливу функціонального високо-інтенсивного інтервального тренування в стилі Табата на кардіометаболічний стан та фізичну активність студенток кількох університетів дійшли висновку, що НІТ був ефективним для схуднення, але не для втрати ваги. Це узгоджується з попередніми дослідженнями Macpherson et al. (2011) та Zhang et al. (2021). Зокрема,

ефект зниження жиру був підтверджений Zhang et al. (2021), де повідомлялося про зменшення жирової маси всього тіла та регіональних тканин після 12-тижневого використання високоінтенсивного інтервального тренування (НІТ) у молодих жінок з ожирінням, що відповідало попередньому систематичному огляду та метааналізу, в яких показали, що НІТ здатні значно зменшувати загальну, абдомінальну та вісцеральну жирову масу (Maillard et al., 2018).

Тим не менш, існували суперечки щодо того, чи ефективна НІТ у зниженні жиру. Прихильники стверджували, що такі тренування збільшують як аеробну, так і анаеробну здатність, зменшують інсулінорезистентність і, таким чином, збільшують окислення жирів (Boutcher, 2011). Навпаки, контраргумент полягав у тому, що коли вправи виконувалися з інтенсивністю 85% від $\text{VO}_{2\text{max}}$ або більше, жир мав мало спільного з енергією, а метаболічна енергія надходила майже виключно за рахунок розщеплення цукрів в організмі (Achten and Jeukendrup, 2004; Venables et al., 2005).

Однак, одночасна втрата ваги та жиру в організмі після високоінтенсивного інтервального тренування (НІТ) була зареєстрована в кількох дослідженнях. Трапп та ін. (2008) досліджували вплив 15-тижневого високоінтенсивного інтервального тренування на втрату жиру у молодих жінок з нормальною вагою.

Враховуючи той факт, що між попередніми та подальшими тестами не спостерігалось змін у споживанні енергії, припускалося, що відсутність зниження маси тіла може бути пов'язана з наступними причинами: 1) низький обсяг фізичних вправ призвів до низьких витрат енергії, чого було недостатньо для виникнення дефіциту енергії та подальшого зниження ваги; 2) учасники мали нормальну вагу на початку дослідження, і найбільш сприятливий вплив на масу тіла спостерігався у учасників з надмірною вагою або ожирінням (Tjønnha et al., 2008; Martins et al., 2016; D'Amuri et al., 2021). Це підтверджувалося результатами аналізу підгруп, а саме, що маса тіла, ІМТ та об'єм талії значно знизилися у учасників з надмірною вагою/ожирінням після втручання, тоді як ці показники не змінилися у учасників з нормальною вагою. Хоча виявлене зниження ваги від функціонального високоінтенсивного інтервального тренування (НІТ) у стилі Табата не було значним у цьому дослідженні, тим не менш зроблено висновок щодо його ефективності, як способу запобігання аномальному збільшенню ваги серед першокурсників.

Отже, вивчення міжнародного досвіду дає можливість покращити професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Список використаних джерел

1. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Чинний від 2019-04-24. Вид. офіц. Київ, 2019. 13 с.

2. Tabata I., Nishimura K., Kouzaki M. et al. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and $\text{VO}_{2\text{max}}$. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1996, Vol. 28, No. 10. P. 1327–1330. DOI: <https://doi.org/10.1097/00005768-199610000-00018>.

3. Effects of Tabata Training During Physical Education Classes on Body Composition, Aerobic Capacity, and Anaerobic Performance of Under-, Normal- and Overweight Adolescents / J. Domaradzki et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, No. 3. P. 876. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17030876>.

4. The effect of Tabata-style functional high-intensity interval training on cardiometabolic health and physical activity in female university students / Y. Lu et al. *Frontiers in Physiology*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1095315>.

5. Effects of high-intensity interval training using «Tabata protocol» on respiratory parameters, special endurance, and 800-m runners' performance / M. Megahed et al. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2023. Vol. 18, No. 4. DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2023.184.09>.

УДК 796.015.132:612.76

Коваленко Д.Д.¹, Мазін В.М.²

¹ старший реабілітолог-методист клініки терапії та реабілітації суглобів та хребта OrtoSano,

² д-р пед. наук, проф., зав. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

КОНСТРУКЦІЯ ІННОВАЦІЙНОГО ГІПЕРГРАВІТАЦІЙНОГО КОСТЮМУ ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Розглянуто концепцію інноваційного гіпергравітаційного костюма для спортивної підготовки, побудованого на принципі пропорційного розподілу додаткової маси відповідно до відносних мас біозвень тіла. Запропонована конструкція передбачає використання сучасних матеріалів і технологій 3D-друку, що дозволяє підвищити комфорт, точність розподілу навантаження та ефективність тренувального впливу.

Ключові слова: гіпергравітаційне тренування, біомеханіка рухів, спортивна підготовка, тренувальні засоби, 3D-друк

Abstract. The paper presents the concept of an innovative hyper-gravity training suit designed according to the principle of proportional distribution of

additional mass across body segments. The proposed design uses modern materials and 3D printing technologies, ensuring comfort, accurate load distribution and improved effectiveness of training stimuli.

Keywords: *hypergravity training, biomechanics, sports training, training devices, additive manufacturing*

Пошук нових засобів підвищення ефективності підготовки спортсменів високої кваліфікації залишається актуальним напрямом сучасної спортивної науки. Одним із перспективних підходів є використання спеціальних тренувальних пристроїв, що дозволяють змінювати умови виконання рухових дій і тим самим стимулювати адаптаційні механізми організму спортсмена.

Зростання інтенсивності тренувального процесу традиційно досягається за рахунок збільшення швидкості виконання рухів або підвищення опору, який долає спортсмен. Такий опір може створюватися різними способами: використанням додаткових вантажів, спеціальних тренажерів, зміною властивостей середовища або застосуванням пристроїв, що модифікують гравітаційне навантаження [1].

Одним із найбільш перспективних напрямів у цьому контексті є використання методів гіпергравітаційного тренування, що передбачають штучне збільшення маси тіла спортсмена шляхом розміщення додаткових вантажів на окремих сегментах тіла. Принципи такого підходу були сформульовані у працях А. Лапутіна, який запропонував розподіляти додаткову масу пропорційно відносним масам біоланок тіла людини. Така схема дозволяє підвищувати загальне навантаження на опорно-руховий апарат, не змінюючи геометрії мас тіла та не порушуючи природної структури рухових дій.

Біомеханічною основою цієї методики є сегментна модель тіла людини, відповідно до якої кожна біоланка характеризується певною відносною масою та положенням центру мас. Урахування цих параметрів під час розподілу додаткового навантаження забезпечує збереження кінематичної структури рухів та природної координації під час виконання складних спортивних дій [4].

Разом з тим, існуючі тренувальні засоби, що реалізують принцип гіпергравітаційного навантаження, мають низку конструктивних недоліків. Найчастіше вони виконуються у вигляді манжет або жилетів з обтяженнями, які не забезпечують точного розподілу маси по сегментах тіла, можуть зміщуватися під час руху та обмежують амплітуду рухів у суглобах. Це суттєво знижує можливість їх використання у видах спорту, що потребують високої точності та координації рухів.

З огляду на зазначені обмеження, метою даної роботи є розробка

конструкції інноваційного гіпергравітаційного костюма, що забезпечує пропорційний розподіл додаткового навантаження відповідно до біомеханічної структури тіла спортсмена та зберігає природні параметри рухової діяльності.

Запропонована конструкція гіпергравітаційного костюма базується на принципі модульного сегментування та рівномірного розподілу додаткової маси вздовж реперних ліній кінцівок. На відміну від традиційних конструкцій, у яких вантажі розміщуються у вигляді локальних манжет, у запропонованій моделі відягощення інтегровані у трубочасті сегменти, розташовані вздовж анатомічних осей кінцівок.

Конструктивно костюм складається з системи модульних елементів, що відповідають основним біоланкам тіла: плечу, передпліччю, стегну та гомілці. Кожний модуль має порожнисту трубчасту структуру, у внутрішньому просторі якої розміщується сипучий або гранульований вантаж. Тулуб навантажується за допомогою спеціального жилета з рівномірним розподілом маси.

Суттєвою відмінністю запропонованої конструкції є використання адитивних технологій виготовлення. Сегменти костюма можуть виготовлятися методом 3D-друку з еластичних полімерних матеріалів (TPU або TPE), що забезпечує їх високу гнучкість, міцність та індивідуальну адаптацію до антропометричних параметрів спортсмена. Такий підхід дозволяє створювати персоналізовані тренувальні пристрої з точно заданими масовими характеристиками.

Технічний результат запропонованої конструкції полягає у забезпеченні рівномірного розподілу додаткової маси вздовж біозвень тіла спортсмена, стабілізації положення обтяжень під час інтенсивної рухової діяльності та збереженні природної кінематики рухів. Це дозволяє використовувати костюм у видах спорту з високими вимогами до техніки рухів, зокрема у легкій атлетиці, фехтуванні та ігрових видах спорту.

Додатковою перевагою розробленої конструкції є можливість модифікації маси окремих сегментів костюма залежно від завдань тренувального процесу. Завдяки модульній будові можна змінювати величину навантаження на конкретні м'язові групи або фази рухової дії, що відкриває широкі можливості для індивідуалізації тренування.

Крім того, використання гіпергравітаційного костюма має значний науково-дослідний потенціал. Його застосування дозволяє моделювати різні варіанти розподілу навантаження на тіло людини та досліджувати їхній вплив на біомеханічні характеристики рухів, параметри м'язової діяльності та функціональний стан організму спортсмена [2, 3].

Таким чином, запропонована конструкція інноваційного

гіпергравітаційного костюма може розглядатися як новий різновид тренувального пристрою, що поєднує біомеханічно обґрунтований принцип розподілу навантаження з сучасними технологіями адитивного виробництва. Її використання відкриває перспективи підвищення ефективності спортивної підготовки, розвитку інноваційних тренувальних засобів та проведення експериментальних досліджень у галузі біомеханіки рухової діяльності.

Список використаних джерел

1. Кашуба В. Інноваційні технології в сучасному спорті. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 46–57.
2. Носко М. О. Вплив гравітаційного навантаження на показники частоти серцевих скорочень при заняттях фізичною культурою та у тренуванні спортсменів високої кваліфікації різних вікових груп. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2001. № 21. С. 21–28.
3. Осадчий О. Особливості біомеханічної структури рухових дій волейболістів в умовах гіпергравітаційного навантаження. Молода спортивна наука України. 2008. Т. 1. С. 232–238.
4. Технічні винаходи у фізичному вихованні : навч. посіб. / М. О. Носко, І. І. Петрушевський, В. О. Кашуба, В. В. Гамалій, Т. О. Хабінець ; за ред. А. М. Лапутіна. Чернівці : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2007. 288 с.
6. Laputin A., Bobrovnik V., Nosko N. Gravitational training in jump locomotions during cosmonauts' preparedness to orbital flights. *19th Annual International Gravitational Physiology Meeting*. Rome, Italy, 1998. P. 78.

УДК 796.015:615.8:612.766.1-057.87

Кошура А.В.

канд. пед. наук, доц., доц. каф. медицини катастроф та військової медицини, Буковинський державний медичний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ

Анотація. У роботі розглянуто проблему поєднання інтенсивного навчання у медичному ЗВО та професійних занять спортом. Виокремлено ключові інноваційні технології відновлення фізичної працездатності, зокрема апаратні методи, цифрові системи моніторингу та методи біокерування. Наголошено на важливості комплексного підходу в умовах високого когнітивного та фізичного навантаження майбутніх лікарів.

Ключові слова: студенти-спортсмени, медичний університет, відновлення працездатності, інноваційні технології, варіабельність

серцевого ритму, пресотерапія

Abstract. *The paper examines the issue of combining intensive studies at a medical higher education institution with professional sports training. Key innovative technologies for restoring physical performance are identified, including hardware-based methods, digital monitoring systems, and biofeedback techniques. The importance of a comprehensive approach under conditions of high cognitive and physical нагрузки faced by future physicians is emphasized.*

Key words: *student-athletes, medical university, recovery of working capacity, innovative technologies, heart rate variability, pressotherapy*

Вступ. Проблема відновлення працездатності студентів-спортсменів у закладах вищої медичної освіти (ЗВМО) має особливу специфіку. Студенти-медики підпорядковуються режиму подвійного навантаження: висока інтенсивність освітнього процесу (тривалі лекції, практичні заняття, нічні чергування) поєднується з виснажливими тренуваннями та змагальною діяльністю.

Це створює ризик перевтоми та зриву адаптаційних механізмів. Впровадження інноваційних технологій відновлення стає ключовим фактором не лише спортивного успіху, а й збереження професійного здоров'я майбутнього фахівця. Відновлення працездатності в сучасному спорті розглядається як невід'ємна частина тренувального процесу. Для студентів медичного закладу, які мають доступ до науково-клінічної бази університету, доцільним є впровадження наступних груп інновацій:

1. Цифрові технології моніторингу та біоуправління. Одним із найефективніших методів оцінки відновлення є аналіз варіабельності серцевого ритму (BCR). Використання мобільних діагностичних комплексів (наприклад, системи Polar, OmegaWave) дозволяє студенту-спортсмену самостійно визначати стан вегетативної нервової системи перед тренуванням. У медичному ЗВО доцільно впроваджувати технології Biofeedback (біологічного зворотного зв'язку). Це дозволяє через візуалізацію фізіологічних параметрів (ЕЕГ, ЕКГ) навчати студентів методам релаксації, що критично важливо після напруженого навчального дня [1].

2. Високотехнологічні апаратні методи.

- Інтермітуюча пневмокомпресія (пресотерапія). Використання сучасних систем (наприклад, Normatec) дозволяє прискорити лімфодренаж та виведення продуктів метаболізму (лактату) після фізичних навантажень. Це значно швидше відновлює м'язову працездатність порівняно з пасивним відпочинком.

- Перкусійна терапія. Застосування інноваційних масажерів-пістолетів (Theragun тощо) дозволяє здійснювати глибокий

міофасціальний реліз, що є профілактикою травматизму, який часто виникає на тлі хронічної втоми.

- Локальна кріотерапія. Сучасні апарати спрямованої дії дозволяють швидко купірувати мікрозапалення в суглобах та зв'язках без загального переохолодження організму [2].

3. Нутриціологічні інновації та фармакологічний супровід. Для студентів-медиків важливою є наукова обґрунтованість дієтологічної корекції. Використання індивідуальних нутригенетичних карт дозволяє оптимізувати раціон відповідно до генетичних особливостей метаболізму. Впровадження функціонального харчування з використанням антиоксидантів нового покоління та адаптогенів дозволяє знизити рівень оксидативного стресу, спричиненого як спортом, так і розумовою працею.

4. Психофізіологічне розвантаження. Враховуючи інтелектуальну складність медичної освіти, інноваційним підходом є використання сенсорної депривації (флоатинг) або окулярів для світлотерапії, що регулюють циркадні ритми. Це допомагає нормалізувати сон студентів-спортсменів, який часто порушується через підготовку до іспитів [3].

Обговорення. Впровадження вищезазначених технологій на базі Буковинського державного медичного університету дозволяє створити цілісну систему реабілітаційно-відновлювального супроводу. Особливістю є те, що студенти-медики не лише використовують ці технології, а й глибоко розуміють фізіологічні механізми їхньої дії, що підвищує комплексність та ефективність засобів відновлення. Досвід показує, що поєднання засобів цифрового моніторингу та апаратного відновлення дозволяє скоротити термін постнавантажувальної реабілітації на 20-25%.

Висновки. Інноваційні технології відновлення працездатності студентів-спортсменів у медичному закладі повинні базуватися на принципах доказової медицини, персоналізації та комплексності. Синергія цифрового контролю стану організму та сучасних фізіотерапевтичних методів дозволяє нівелювати негативні наслідки подвійного навантаження, забезпечуючи високу спортивну результативність без шкоди для навчального процесу та здоров'я.

Список використаних джерел

1. Кошура А. В. Фізичне виховання та основи здорового способу життя студентів медичного університету : навч. посіб. Чернівці : БДМУ, 2021. 180 с.

2. Ганчева В. І. Цифрові технології у фізичному вихованні та спорті. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3 (161). С. 45–49.

3. Іващенко О. В. Сучасні апаратні засоби відновлення у спорті вищих досягнень. *Спортивна медицина та реабілітація*. 2022. № 2. С. 12–18.

УДК 378.147.091.33:796-055.1/2(510+477)

Лі Чжолінь¹, Лі Шуїнг², Ту Тао³

^{1, 2, 3} асп., Національний університет фізичного виховання і спорту України

КОМПАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КНР ТА УКРАЇНИ

Анотація. Дослідження присвячене порівняльному аналізу гендерних підходів у фізичному вихованні студентів КНР та України. Визначено роль соціокультурних і психологічних чинників у формуванні мотивації до рухової активності. Встановлено відмінності в механізмах залучення студентів та спільність збереження традиційних гендерних стереотипів у двох освітніх системах.

Ключові слова: гендерний підхід, фізичне виховання, мотивація, компаративний аналіз, студенти

Abstract. The study is devoted to a comparative analysis of gender approaches in physical education among students of the People's Republic of China and Ukraine. The role of sociocultural and psychological factors in shaping motivation for physical activity has been determined. Differences in student engagement mechanisms and the persistence of traditional gender stereotypes in both educational systems have been identified.

Key words: gender approach, physical education, motivation, comparative analysis, students

Вступ. Сучасна трансформація системи вищої освіти супроводжується зростанням вимог до фізичного виховання як складової професійного, психофізичного та соціального розвитку студентської молоді. Поширення малорухомого способу життя та цифровізація освітнього середовища актуалізують пошук ефективних педагогічних підходів, здатних забезпечити стійку мотивацію студентів до рухової активності [1]. Одним із таких підходів виступає гендерний підхід, який передбачає врахування психологічних, соціокультурних та мотиваційних особливостей студентів у процесі організації фізичного виховання [7]. Його впровадження пов'язане не лише із забезпеченням гендерної рівності, а й із підвищенням ефективності освітнього процесу шляхом індивідуалізації педагогічних впливів [5].

Система фізичного виховання КНР сформована під впливом конфуціанської етики, що поєднує колективістські цінності, дисципліну та

ієрархічність соціальних ролей [2, 3, 4]. Українська модель фізичного виховання формувалася в умовах поєднання радянської нормативної спадщини та сучасних європейських освітніх трансформацій. З одного боку, у практиці закладів вищої освіти зберігаються традиційні підходи до організації занять і гендерно зумовлений поділ окремих видів фізичної активності. З іншого - активний розвиток студентоцентризованої освіти, оздоровчих технологій і варіативних модулів сприяє поступовому впровадженню інклюзивних практик [1].

Попри наявність численних досліджень мотиваційно-ціннісної сфери студентської молоді у фізичному вихованні, гендерний вимір цієї проблематики залишається переважно описовим і недостатньо інтегрованим у систему педагогічного аналізу [7]. Особливого значення набувають компаративні дослідження, що дозволяють виявити вплив соціокультурних умов на формування гендерного підходу у фізичному вихованні. Саме це зумовлює необхідність порівняльного аналізу досвіду КНР та України як країн із різними культурними традиціями та освітніми стратегіями.

Мета. Визначити спільні та відмінні характеристики гендерних підходів до фізичного виховання студентів Китаю та України та встановити роль соціокультурних і психологічних чинників у формуванні мотивації та залученості студентів до рухової активності.

Методи. Застосовано методи теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел, компаративного аналізу освітніх систем, а також інтерпретаційного аналізу психологічних механізмів формування гендерних ролей і особливостей мотиваційно-ціннісної сфери студентської молоді України та КНР.

Результати. Порівняльний аналіз дозволив встановити принципові відмінності у механізмах формування мотивації студентів двох країн (табл. 1).

Таблиця 1 – Системні відмінності гендерного підходу у фізичному вихованні студентів КНР та України

Критерій	КНР	Україна
Соціокультурна модель	Колективістсько-нормативна модель соціалізації (вплив конфуціанської традиції)	Гібридна пострадянсько-європейська модель
Провідний механізм мотивації	Інституційно регульована та структурно підтримана мотивація	Переважно індивідуально детермінована мотивація

Продовження табл. 1

Гендерні ролі у спорті	Нормативно закріплені очікування щодо «прийнятних» видів спорту	Традиційні ролі з тенденцією до поступового перегляду
Педагогічна роль викладача	Регулятивно-контролююча, орієнтована на відповідність стандартам	Мотиваційно-підтримувальна, орієнтована на індивідуальні потреби
Основні чинники демотивації	Ризик невідповідності груповим очікуванням та соціальної маргіналізації	Низький внутрішній інтерес, проблеми тілесного образу та самооцінки
Провідні педагогічні тенденції	Керована диференціація в межах системи	Студентоцентрованість і варіативність модулів
Стратегічний вектор розвитку	Розширення індивідуальної автономії в межах нормативної системи	Персоналізація навчання та посилення інституційної мотивації

У КНР участь у фізичному вихованні значною мірою регулюється інституційними вимогами та колективістськими цінностями, що забезпечує високий рівень регулярності занять і дисципліни [3, 4, 6]. Натомість в Україні провідну роль відіграють індивідуально-психологічні чинники: самооцінка, тілесний образ і задоволення процесом діяльності, що нерідко зумовлює формальне ставлення до занять з фізичного виховання і високий рівень пропусків [2].

Спільною рисою обох систем залишається наявність гендерних відмінностей у мотиваційній сфері: юнаки частіше орієнтуються на змагальність, силу та досягнення результату, тоді як дівчата – на гармонійний розвиток, здоров'я та естетичні аспекти фізичної активності [1, 2, 6]. Водночас в Україні межі цих відмінностей поступово розмиваються під впливом європейських освітніх практик.

За даними вчених, китайські студенти характеризуються високою дисциплінованістю та задоволеністю матеріальною базою занять [5, 6]. В Україні фіксується значний рівень пропусків занять, що свідчить про недостатню внутрішню мотивацію [2].

В обох країнах юнаки демонструють вищий рівень самоефективності у фізичній активності. Водночас механізми її формування відрізняються. У КНР визначальними виступають групові

норми та колективістська підтримка, тоді як в Україні – індивідуальні чинники: самооцінка, тілесний образ і задоволення від діяльності [2, 6]. У КНР відбувається перехід до диференційованого навчання із можливістю індивідуального вибору виду рухової активності, в Україні поширюються оздоровчі та фітнес-напрями [1, 3, 5].

Проте, як в Україні, так і в КНР, системна підготовка викладачів до реалізації гендерно чутливого підходу залишається недостатньою.

Висновки. Проведений компаративний аналіз гендерних підходів у фізичному вихованні студентської молоді КНР та України дозволив не лише встановити відмінності між двома освітніми моделями, але й уточнити роль соціокультурних, психологічних та педагогічних чинників у формуванні мотивації до рухової активності. Встановлено, що в КНР провідним механізмом залучення студентів до фізичного виховання виступає інституційно організована модель соціалізації, заснована на колективістських цінностях, дисципліні та нормативній підтримці участі у руховій активності. Високий рівень організаційного контролю забезпечує регулярність занять, проте може обмежувати індивідуальний вибір видів фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до гендерної ідентичності та особистісних інтересів студентів КНР. Українська система фізичного виховання функціонує в умовах більшої індивідуалізації освітнього процесу, що створює передумови для розвитку особистісно орієнтованих форм рухової активності.

Разом із тим, недостатня інституційна підтримка мотивації та збереження традиційних гендерних стереотипів у практиці фізичного виховання зумовлюють формальне ставлення частини студентської молоді до систематичних занять руховою активністю.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О., Степанюк В., Анікєєв Д. Сучасні підходи до індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти: виклики, можливості та перспективи впровадження. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. № 29(4). С. 182–189. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(4\).182-189](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4).182-189).
2. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Се Чжімін. Система оцінювання рівня фізичної підготовленості студентської молоді України та Китаю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. Вип. 3. С. 73–87. URL: <http://infiz.dp.ua/joomla/index.php/component/content/article/16-zhurnal/389-svp-2022-3> (дата звернення 01.03.2026).
3. Лі Жіжун. Стратегія оптимізації шкільного фізичного виховання

на тлі «Здорового Китаю 2030». *Journal of Guangzhou Institute of Physical Education*. 2019. № 1. С. 122–124.

4. Марченко О. Ю., Се Чжімін. Дослідження потребо-мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді КНР. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 37–44. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.37-44>

5. Марченко Оксана, Се Чжімін, Лі Чжолін, Лі Шуїнг, Лі Люсін. Теоретичний огляд сучасного стану досліджень мотивації студентської молоді КНР до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання. *Prydniprovia Journal of Sports Science*. 2025. №. 1. С. 99–108. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-099>

6. Тан Лі. Аналіз проблем і рішень у коледжському фізичному вихованні – коментар до «Дослідження інноваційних концепцій та практичного викладання фізичної освіти в коледжі». *Китайський журнал освіти*. 2021. № 5. С. 156–168.

7. Makrooni G., Kalari J., et al. Teachers' perceptions and experiences of gender in physical education across diverse cultural contexts. *Frontiers in Education*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1566231>

УДК 796.011.3:37.015.3:316.346.2

Марченко О.Ю.¹, Ростов О.І.²

¹ д-р наук, проф., директор навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² асп., Національний університет фізичного виховання і спорту України

ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У СТРУКТУРІ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Анотація. Дослідження присвячене емпіричному виявленню типів гендерної ідентичності старшокласників для наукового обґрунтування диференціації фізичного виховання. На основі опитувальника С. Бем (BSRI) та кластерний аналіз (n=122) виокремили чотири типи: маскулінний, фемінний, андрогінний і недиференційований. Складені психологічні профілі дають змогу адаптувати педагогічні стратегії до індивідуальних особливостей учнів, підвищуючи ефективність залучення до фізичної культури.

Ключові слова: гендерна ідентичність, фізичне виховання, учні старшого шкільного віку, психологічний профіль, кластерний аналіз, педагогічна диференціація

Abstract. The study is devoted to the empirical identification of gender

identity types in senior school students to provide a scientific basis for differentiating physical education. Based on the Sandra Bem Sex Role Inventory (BSRI) and cluster analysis (n=122), four types were distinguished: masculine, feminine, androgynous, and undifferentiated. The constructed psychological profiles enable the adaptation of pedagogical strategies to students' individual characteristics, increasing the effectiveness of their engagement in physical culture.

Keywords: *gender identity, physical education, senior school students, psychological profile, cluster analysis, pedagogical differentiation*

Вступ. Упровадження гендерного підходу у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку є одним із пріоритетних напрямів модернізації освітнього процесу, що відповідає сучасним міжнародним рекомендаціям у сфері освіти, охорони здоров'я та фізичної активності [4, 5]. Разом із тим, практика фізичного виховання досі значною мірою ґрунтується на уніфікованих та стереотипізованих моделях організації занять, які не враховують індивідуальних психологічних особливостей учнів [1, 2].

Одним із ключових чинників, що зумовлює ставлення учнів старшого шкільного віку до занять руховою активністю, є тип їхньої гендерної ідентичності [3]. У сучасних гендерних концепціях маскуліність і фемініність розглядаються як відносно незалежні психологічні конструкти, які можуть поєднуватися в різних пропорціях у структурі особистості незалежно від біологічної статі [3, 5]. Це зумовлює формування різних типів гендерної ідентичності, що мають специфічні психологічні профілі, мотиваційні орієнтації та поведінкові стратегії.

Старший шкільний вік є сенситивним періодом для формування образу «Я», становлення системи цінностей і життєвих орієнтацій, а також для закріплення ставлення до рухової активності та фізичного самовдосконалення [1, 4]. Водночас у цей період процеси гендерної ідентифікації часто характеризуються нестійкістю та варіативністю, що потребує науково обґрунтованого педагогічного супроводу. У цьому контексті актуальним є дослідження типів гендерної ідентичності учнів старшого шкільного віку як підґрунтя для реалізації гендерно чутливих підходів у фізичному вихованні.

Мета. Емпірично виявити, диференціювати та психологічно охарактеризувати типи гендерної ідентичності в учнів старших класів, створивши наукове підґрунтя для адаптації педагогічних стратегій у фізичному вихованні.

Методи. Учасниками дослідження стали 122 учні (50 юнаків, 72 дівчини) 10-11 класів із закладів загальної середньої освіти м. Києва.

Основним діагностичним інструментом був опитувальник Сандри Бем (BSRI). З огляду на виявлені психометричні обмеження стандартних шкал у нашій вибірці (низька надійність, відхилення від нормальності розподілу), було прийнято рішення відмовитися від класичної класифікації на основі індексів. Застосовано двовимірний емпіричний підхід із використанням «сирих» балів за шкалами Маскулінності (М) та Фемінності (Ф). Аналіз даних включав кластерний аналіз методом k-середніх із 10-кратною валідацією, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) з апостеріорним критерієм Тьюкі (Tukey's HSD) та критерій хі-квадрат Пірсона (χ^2) для аналізу частот, виконані за допомогою програм Statistica 10.0 та MS Excel. Дослідження проведено з дотриманням етичних норм та вимог GDPR (2016/679).

Результати. Результати психометричного аналізу показали обмежену придатність використання індексу статевої ролі BSRI для типологізації гендерної ідентичності у досліджуваній вибірці, що зумовило застосування двовимірного підходу та кластерного аналізу. Кластерний аналіз на основі показників М та Ф підтвердив існування чотирьох теоретично обґрунтованих типів гендерної ідентичності. Фемінний тип (n=18, 14.8%) характеризувався високою фемінністю (11.89 ± 1.32) та низькою маскулінністю (7.11 ± 1.41). В таблиці 1 подано нормалізовані середні значення маскулінності (М) та фемінності (F) для чотирьох кластерів.

Таблиця 1 – Нормалізовані середні показники маскулінності та фемінності у кластерах гендерної ідентичності

Кластер	Тип гендерної ідентичності	Маскулінність (М)	Фемінність (F)
Кластер 1	Фемінний	0,17	0,74
Кластер 2	Маскулінний	0,66	0,45
Кластер 3	Андрогінний	0,53	0,70
Кластер 4	Недиференційований	0,31	0,46

Маскулінний тип (n=31, 25.4%) демонстрував високу маскулінність (13.03 ± 1.56) та низьку фемінність (8.42 ± 1.46). Андрогінний тип (n=32, 26.2%) виявив високі показники за обома вимірами (M=11.34±1.15; F=11.50±0.98).

Недиференційований тип (n=41, 33.6%) показав низькі бали за обома шкалами (M=8.76±1.14; F=8.49±1.63). Загальний розподіл був статистично нерівномірним ($\chi^2=8.82$; $p=0.032$), причому недиференційований тип виявився найпоширенішим. Міжкластерні відмінності були високо значущими як для шкали М (F=107.83, $p<0.0001$), так і для шкали Ф

($F=51.49$, $p<0.0001$).

За допомогою дисперсійного та апостеріорного аналізів ідентифіковано 12 стабільних особистісних рис-дискримінаторів (7 інструментальних і 5 експресивних) ($p<0.05$), за якими типи гендерної ідентичності статистично значуще відрізняються між собою. Узагальнення отриманих даних дозволило сформулювати психологічні профілі кожного типу, що відображають специфіку поєднання інструментальних і експресивних характеристик (табл. 2).

Таблиця 2 – Психологічні профілі типів гендерної ідентичності учнів старшого шкільного віку

Тип гендерної ідентичності	Характерні риси
Фемінний	Переважання експресивних рис, орієнтація на міжособистісні цінності, поступливість
Маскулінний	Висока вираженість інструментальних рис, рішучість, самодостатність, орієнтація на досягнення
Андрогінний	Збалансоване поєднання маскулінних і фемінних характеристик
Недиференційований	Низька вираженість обох груп рис, нестійкість психологічного профілю

Профіль Маскулінного типу визначається інструментальними рисами: *впевненість у собі, спортивність, аналітичні здібності, схильність до ризику, рішучість, самодостатність, маскулінність*. Профіль Фемінного типу характеризується експресивними рисами: *здатність до компромісу, ніжність, відданість, небажання брати на себе відповідальність, любов до дітей*. Андрогінний тип поєднує високі рівні рис з обох наборів, репрезентуючи найбільш збалансований психологічний профіль. Недиференційований тип відзначається низькою вираженістю як інструментальних, так і експресивних рис, що вказує на менш визначену структуру гендерної ідентичності.

Висновки.

1. Емпірично підтверджено гетерогенність гендерної ідентичності старшокласників, що уможливило перехід від бінарного підходу до типологічної диференціації у фізичному вихованні. Кластерним аналізом виокремлено чотири типи: маскулінний (25,4%), фемінний (14,8%), андрогінний (26,2%) та недиференційований (33,6%). Розподіл статистично нерівномірний ($\chi^2=8,82$; $p=0,032$), найпоширенішим є недиференційований тип, що свідчить про ускладнення гендерно-рольової

соціалізації в сучасних умовах.

2. Для кожного типу визначено психологічний профіль на основі 12 рис-дискримінаторів. Виявлені типологічні відмінності пояснюють мотиваційну спрямованість учнів до рухової активності. Урахування цих особливостей є підґрунтям для впровадження гендерно чутливого підходу, що передбачає адаптацію методів навчання, стилів комунікації, складності завдань і зворотного зв'язку відповідно до психологічних потреб кожного типу.

Список використаних джерел

1. Марченко О. Ю., Ростов О. Ю., Холодова О. С. Гендерна специфіка фізичного виховання: огляд сучасних досліджень і майбутніх напрямів розвитку [Gender specificity of physical education: review of current research and future directions]. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. № 1. С. 78–87. 2025. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.1.11>.

2. Марченко О. Ю., Ростов О. Ю. Вплив занять спортом на гендерну ідентичність школярів: аналіз різних вікових груп. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 151–157. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.27-33>.

3. Makrooni G., Kalari J., et al. Teachers' perceptions and experiences of gender in physical education across diverse cultural contexts. *Frontiers in Education*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1566231>.

4. Işıkgöz M. E., Şahbudak M., Deveci M. E., Öztunç M. Challenges and successes in promoting gender equality through physical education and sports: a systematic review. *BMC Public Health*. 2025. Vol. 25. Art. 2117. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23373-0>.

5. Caracuel-Cáliz R. F., Armada-Crespo J. M., Abad-Robles M. T. Active methodologies and gender equality in physical education: a systematic review. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 2025. URL: <https://revista-apunts.com/en/active-methodologies-and-gender-equality-in-physical-education-a-systematic-review/> (date of access: 10.01.2026).

УДК 796.011.3:378

Палічук Ю.І.

канд. пед. наук, доц., доц. каф. медицини катастроф та військової медицини, Буковинський державний медичний університет

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У тезах розглянуто проблему формування мотивації студентів до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти.

Проаналізовано сутність мотивації як психолого-педагогічного феномену, визначено основні чинники, що впливають на ставлення студентської молоді до фізичного виховання. Обґрунтовано роль викладача, освітнього середовища та сучасних підходів у підвищенні мотивації до систематичної рухової активності.

Ключові слова: мотивація, фізична культура, студенти, заклади вищої освіти, рухова активність

Abstract. *The theses consider the problem of forming students' motivation for physical education in higher education institutions. The essence of motivation as a psychological and pedagogical phenomenon is analyzed, and the main factors influencing students' attitudes to physical education are identified. The role of the teacher, educational environment, and modern approaches in increasing motivation for systematic physical activity is substantiated.*

Key words: motivation, physical education, students, higher education institutions, physical activity

Актуальність проблеми формування мотивації студентів до занять фізичною культурою зумовлена сучасними соціальними та освітніми викликами. Інтенсифікація навчального процесу, збільшення обсягу розумових навантажень, поширення малорухомого способу життя та цифровізація повсякденної діяльності негативно впливають на фізичний стан і здоров'я студентської молоді. У цих умовах фізичне виховання у закладах вищої освіти набуває особливого значення як засіб збереження здоров'я та формування здорового способу життя.

Незважаючи на усвідомлення важливості фізичної активності, у більшості студентів спостерігається низький рівень внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою. Часто відвідування занять має формальний характер і обумовлюється лише необхідністю отримання заліку або виконання навчального плану. Це свідчить про потребу переосмислення підходів до організації фізичного виховання у ЗВО. У психолого-педагогічній літературі мотивація розглядається як система внутрішніх спонукань, що визначають спрямованість, інтенсивність і стійкість діяльності особистості. У фізичному вихованні мотивація формується під впливом комплексу чинників: особистісних, соціальних, педагогічних та організаційних [1]. Важливу роль відіграють інтереси студентів, їх ціннісні орієнтації, рівень фізичної підготовленості, попередній досвід занять спортом.

Дослідження показують, що найбільш значущими мотивами занять фізичною культурою серед студентів є прагнення до зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, підвищення працездатності та зняття психоемоційного напруження [2]. Водночас для частини студентської

молоді важливими є соціальні мотиви - спілкування, командна взаємодія, участь у змаганнях та позааудиторних спортивних заходах.

Суттєвий вплив на рівень мотивації має організація навчального процесу з фізичного виховання. Традиційні підходи, що ґрунтуються на стандартизованих програмах і обмеженому виборі видів рухової активності, не завжди відповідають інтересам сучасних студентів. Одноманітність занять, відсутність індивідуалізації та недостатній урахунок фізичних можливостей студентів призводять до зниження інтересу та мотивації.

Особлива роль у формуванні позитивного ставлення до фізичної культури належить викладачу. Саме викладач створює мотиваційне середовище, формує у студентів уявлення про цінність фізичної активності та впливає на їх ставлення до занять. Професійна компетентність, педагогічний такт, здатність до діалогу та підтримки сприяють виникненню внутрішньої мотивації у студентів [3, 5].

Ефективним засобом підвищення мотивації є впровадження особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні. Надання студентам можливості вибору видів рухової активності, варіативність програм, використання сучасних оздоровчих і фітнес-технологій дозволяють враховувати індивідуальні інтереси та потреби. Особливої популярності серед студентської молоді набувають фітнес-аеробіка, функціональний тренінг, йога, пілатес, командні ігри та рекреаційні види рухової активності.

У сучасних умовах перспективним напрямом є використання цифрових технологій у процесі фізичного виховання. Застосування фітнес-трекерів, мобільних додатків, онлайн-платформ для контролю рухової активності та самоконтролю сприяє підвищенню зацікавленості студентів і формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я [4]. Цифрові інструменти дозволяють візуалізувати результати, відстежувати прогрес і підсилувати мотиваційний ефект занять.

Серед основних проблем сучасної вищої освіти - низький рівень мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою. Часто молодь сприймає уроки, заняття, тренування як обов'язкову формальність, яка відволікає від основної навчальної діяльності. Такий підхід призводить до зниження фізичної активності, появи ознак гіподинамії, перевтоми, а також впливає на успішність, психологічний стан, адаптацію до навчального процесу. Тому актуальність проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів важко переоцінити. Мотивація – внутрішній рушійний механізм, що спонукає до активної діяльності. Саме якісна мотивація може стати ключем до формування активної життєвої

позиції молоді, сприяти підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я та формуванню здорового способу життя [6].

Поняття мотивації та її значення в процесі фізичного виховання. Мотивація – це сукупність причин, умов, стимулів, які спонукають особистість до діяльності, спрямованої на досягнення певної мети. У педагогіці мотивація розглядається як один з основних компонентів навчально-виховного процесу, що визначає інтенсивність, спрямованість і стійкість поведінки студента щодо певної діяльності.

У контексті фізичного виховання мотивація включає: усвідомлене бажання займатися фізичною культурою; розуміння користі фізичних занять для здоров'я, самовдосконалення; зацікавленість у досягненні результатів; внутрішній інтерес до спорту та активного способу життя.

Типи мотивації студентів. Мотивація може бути поділена на внутрішню і зовнішню. Внутрішня мотивація. Це потреба займатися фізичною культурою, яка виникає всередині особистості. Студент сам хоче покращити своє фізичне здоров'я, відчуває задоволення від рухової активності, отримує радість від власного прогресу. Внутрішня мотивація є стійкішою та продуктивнішою, оскільки ґрунтується на особистому інтересі. Зовнішня мотивація. Це мотивація, що формується під впливом зовнішніх факторів: вимог викладачів, оцінок, нагород, соціальних очікувань. Наприклад, студент може відвідувати заняття через те, що це впливає на успішність або на стипендію. Вона може бути ефективною тимчасово, але без розвитку внутрішнього мотиву така мотивація швидко слабшає після зникнення зовнішнього стимулу.

Чинники, що впливають на мотивацію студентів. Мотивація студентів до занять фізичною культурою залежить від багатьох факторів, серед яких:

1. Педагогічний чинник. Викладачі та тренери відіграють ключову роль у формуванні мотиваційної установки студентів. Їх професійна майстерність, підхід до кожного студента, здатність організувати цікавий, різноманітний процес, підтримувати позитивну атмосферу – усе це суттєво впливає на бажання студентів займатися.

2. Соціально-психологічний чинник. Стосунки у студентській групі, підтримка однокурсників, спільні досягнення, можливість змагатися – усе це створює середовище, яке може або сприяти активній участі у фізичних заняттях, або навпаки - відштовхувати від них.

3. Інформаційно-освітній чинник. Недостатня обізнаність про користь фізичної активності, її вплив на здоров'я, розвиток особистості, профілактику хвороб знижує рівень мотивації. Сучасна молодь часто отримує суперечливу інформацію щодо спорту й фітнесу з Інтернету, що

може формувати неправильні стереотипи.

4. Матеріально-організаційний чинник. Стан спортивної інфраструктури, доступність спортивних майданчиків, обладнання, графік занять, підтримка університету – усе це впливає на готовність студента займатися.

Проблеми мотивації та їх прояви. Серед основних проблем, які характерні для студентської мотивації до фізичної культури, можна виділити:

- Нерозуміння значення фізичної активності. Багато студентів не усвідомлюють зв'язку між фізичною активністю та покращенням якості життя. Часто заняття сприймаються як «необхідність для оцінки», а не як можливість стати здоровішим.

- Низька зацікавленість. Заняття, що побудовані за формальними шаблонами, без індивідуального підходу, не викликають інтересу. Студенти швидко втрачають мотивацію, якщо тренування одноманітні, нецікаві.

- Вплив соціальних стереотипів. У деяких студентських колективах фізична культура «не в моді», а пріоритет віддається академічній діяльності, роботі, дозвіллю, пов'язаному з пасивним відпочинком.

- Стрес та перевтома. Інтенсивне навчання, психологічне навантаження, невпевненість у власних силах можуть знизити мотивацію до додаткової активності.

Стратегії та методи формування мотивації. Позитивний результат можливий лише за умови впровадження системних підходів. Основні стратегії формування мотивації:

1. Просвітницька робота. Роз'яснення значення фізичної активності на лекціях, семінарах; показ реальних прикладів впливу спорту на здоров'я, самопочуття, успішність. Можна організовувати зустрічі з відомими спортсменами, випускниками, які досягли успіху завдяки здоровому способу життя.

2. Індивідуалізація підходу. Кожен студент має свої фізичні можливості й інтереси. Успішна мотивація - це врахування цих особливостей, розробка індивідуальних планів занять, рекомендацій.

3. Використання сучасних технологій. Фітнес-додатки, трекери активності, відеотренування, інтерактивні платформи можуть стимулювати студентів до самостійних занять, моніторингу власних досягнень.

4. Соціальні заходи. Організація спортивних змагань, відкритих турнірів, змагань між факультетами, флешмобів активного способу життя. Соціальна підтримка і командний дух значно підсилюють мотивацію.

5. Позитивне підкріплення. Використання системи заохочень: грамоти, подяки, рейтинг студентів за активність, участь у спортивних заходах. Важливо, щоб позитивне підкріплення не обмежувалося лише оцінками, а мало цінні соціальні й особисті аспекти.

6. Інтеграція в навчальний процес. Поєднання фізичної культури з іншими навчальними дисциплінами: психофізіологія, валеологія, біологія людини, що дозволяє студентам глибше розуміти механізми впливу фізичної активності на організм.

Роль викладача в процесі мотивації. Викладачі фізичної культури не лише носії знань, а передусім мотиватори, організатори навчально-виховного процесу. Їхня задача – створити таке середовище, у якому студент хоче і може займатися.

Головні якості викладача-мотиватора: емпатія і розуміння потреб студентів; здатність адаптувати програми під різні рівні фізичної підготовки; вміння надихати, підтримувати позитивну мотивацію; творчий підхід до занять; компетентність у використанні інноваційних технологій.

Важливо, щоб викладач не перетворював урок у вимушений, формальний процес, а створював атмосферу партнерства і взаємної підтримки.

Приклади успішних практик. Фізичні челенджі. Студенти можуть брати участь у щотижневих викликах: наприклад, пройти 10 000 кроків на день, зробити серію вправ, пробігти певну дистанцію. Результати фіксуються через додатки, а кращі учасники отримують визнання.

Тематичні спортивні дні. Університети можуть організовувати дні здоров'я з майстер-класами, змаганнями, лекціями про здоровий спосіб життя. Такий формат дозволяє залучити і фізично активних студентів, і тих, хто лише роздумує про свою фізичну форму.

Спільні проєкти. Співпраця факультетів: наприклад, факультет фізичного виховання може проводити спільні заходи з факультетом психології або медицини, що дозволяє поєднати знання про тіло і свідомість.

Ефективна мотиваційна стратегія пов'язана не лише з організацією занять, а й із створенням середовища, в якому студенти бачать реальну цінність фізичної активності для власного життя. Залучення сучасних технологій, індивідуальний підхід, соціальна підтримка, позитивні приклади та творчий підхід викладачів – усе це сприяє формуванню усвідомленої мотивації.

Здоров'я – не тимчасовий проєкт, а стиль життя. Якщо студенти вищих навчальних закладів усвідомлюють це ще під час навчання, вони закладають основу для якісного, продуктивного, повноцінного життя в

майбутньому.

Таким чином, формування мотивації студентів до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти є складним і багатограним процесом. Його ефективність залежить від поєднання психолого-педагогічних засад, сучасних освітніх технологій, професіоналізму викладача та створення сприятливого мотиваційного середовища. Реалізація комплексного підходу сприятиме підвищенню рівня рухової активності студентів і формуванню стійкої потреби у здоровому способі життя.

Список використаних джерел

1. Андреева О. В. Інноваційні підходи у фізичному вихованні студентів ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 5. С. 12–16.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017.
3. Москаленко Н. В. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 3. С. 34–38.
4. Палічук Ю. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою школярів. *Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва* : І Всеукраїнська наук.-практич. конф. м. Харків, 21 березня 2024 р. С. 117–119.
5. Тимошенко В., Палічук Ю. Мотивація студентів до занять спортом: виклики та перспективи сучасної вищої освіти. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання* : ІІ Всеукр. наук. конф. (13–14.11.2024 р.) Тернопіль. С. 54–58.
6. Шиян Б. М. Фізичне виховання студентської молоді. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2018. 304 с.

УДК 796.011.3:159.944.4-057.875

Панченко І.О.¹, Чоботько М.А.²

¹ курсант факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування Національної поліції України, Дніпровський державний університет внутрішніх справ

² старш. викл. каф. спеціальної фізичної підготовки, Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ ТА КУРСАНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** У статті розглянуто проблему збереження психічного здоров'я студентів і курсантів в умовах воєнного стресу та академічних*

навантажень. Проаналізовано нейробиологічні механізми впливу фізичної активності, зокрема роль BDNF. Обґрунтовано ефективність фізичних навантажень у профілактиці вигорання й тривожних розладів та підкреслено значення психологічно виваженої підготовки курсантів.

Ключові слова: фізична активність, емоційне вигорання, тривожні розлади, BDNF.

Abstract. *The article addresses the issue of preserving the mental health of students and cadets under conditions of war-related stress and academic overload. Neurobiological mechanisms of physical activity, particularly the role of BDNF, are analyzed. The effectiveness of exercise in preventing burnout and anxiety disorders and the importance of psychologically informed cadet training are substantiated.*

Keywords: *physical activity, emotional burnout, anxiety disorders, BDNF.*

Проблема збереження психічного здоров'я студентської молоді набуває дедалі більшої актуальності в умовах зростаючих академічних навантажень, соціальної нестабільності та, в контексті України, психотравматичного впливу воєнних дій. Студентський вік є одним із найбільш уразливих до формування тривожних розладів та емоційного вигорання, оскільки поєднує в собі вікову психологічну нестійкість, максимальне інформаційне навантаження, необхідність самостійного побутового та соціального функціонування і підвищений рівень невизначеності щодо майбутнього. Фізична активність у цьому контексті розглядається сучасною психологічною та медичною наукою не лише як засіб зміцнення соматичного здоров'я, а й як один із найбільш доступних, науково обґрунтованих та ефективних методів профілактики й корекції психоемоційних розладів.

Емоційне вигорання як психологічний феномен було концептуалізоване Гербертом Фрейденбергером у 1974 році та отримало системний науковий опис у працях Крістіни Маслач, яка розробила тривимірну модель синдрому вигорання, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень [1, с. 23]. Попри те, що синдром вигорання первісно описувався стосовно представників «допомагаючих» професій, подальші дослідження довели його поширеність серед студентської аудиторії. Akademische Burnout Inventar та адаптована версія Маслач Burnout Inventory – Student Survey фіксують значну частку студентів із вираженими ознаками вигорання в усіх розвинених країнах. Тривожні розлади, у свою чергу, є найпоширенішою категорією психічних розладів у молодіжній популяції та суттєво знижують академічну успішність, якість соціальних стосунків і загальний

рівень суб'єктивного благополуччя.

Нормативно-правову основу забезпечення психічного здоров'я студентів та розвитку фізичної культури у закладах вищої освіти формує кілька ключових законодавчих актів. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. № 1556-VII зобов'язує заклади вищої освіти забезпечувати здобувачам освіти умови для занять фізичною культурою і спортом та дбати про збереження їхнього здоров'я [2]. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-XII визначає фізичне виховання у закладах освіти як обов'язковий компонент освітнього процесу, спрямований на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості [3]. Закон України «Про охорону психічного здоров'я» від 22.02.2000 р. № 1489-III закріплює право громадян на охорону психічного здоров'я та зобов'язує державу вживати заходів щодо його збереження, зокрема серед молоді [4]. На рівні підзаконного регулювання важливу роль відіграє Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», який регламентує обсяг та форми фізкультурно-спортивної роботи у вишах.

Дослідження Cotman та Berchtold, опубліковане у журналі Trends in Neurosciences, встановило, що регулярні фізичні навантаження середньої інтенсивності підвищують рівень BDNF у гіпокампі на 200-300%, що забезпечує виражений нейропротективний та анкіолітичний ефект [5, с. 298].

Ефективність фізичної активності як засобу профілактики тривожних розладів підтверджується численними систематичними оглядами та мета-аналізами. Мета-аналіз Rebar та співавторів, що охопив 49 досліджень із загальною вибіркою понад 266 тисяч осіб, виявив значущий обернений зв'язок між рівнем фізичної активності та показниками тривожності: особи, що регулярно займаються фізичними вправами, мають на 48% нижчий ризик розвитку клінічно значущих тривожних розладів порівняно з фізично неактивними [6].

Важливим аспектом специфіки курсантського середовища є також підвищений рівень психотравматичного впливу, пов'язаний із безпосередньою близькістю до реалій збройного конфлікту. Курсанти, на відміну від більшості цивільних студентів, усвідомлюють майбутнє бойове призначення як невіддільну частину своєї професійної ідентичності. Це формує специфічний психологічний профіль, що поєднує підвищену стресостійкість і мотивацію до служби з вираженою вразливістю до екзистенційної тривоги, антиципаційного стресу та вікарної травматизації через контакт з інформацією про бойові втрати. У цьому контексті

регулярна фізична активність набуває додаткового психологічного значення як механізм розрядки емоційної напруги та відновлення психоемоційного ресурсу.

Таким чином, для курсантської молоді фізична активність є водночас потужним захисним чинником і потенційним джерелом ризику залежно від якості її організації. Впровадження психологічно грамотного підходу до фізичної підготовки у вищих навчальних закладах, зі специфічними умовами навчання, що враховує індивідуальні психофізіологічні особливості курсантів, динаміку їхнього функціонального стану та поточний рівень психоемоційного навантаження, є стратегічним завданням, вирішення якого безпосередньо впливає на боездатність та психологічну стійкість майбутніх офіцерів ОВС України.

Узагальнюючи викладене, можна констатувати, що фізична активність є науково обґрунтованим, доступним та ефективним засобом профілактики емоційного вигорання та тривожних розладів серед студентської молоді та курсантів. Нейробіологічні механізми її дії, підтверджені численними метааналізами та клінічними дослідженнями, забезпечують виражений захисний вплив на психоемоційний стан молодих людей в умовах хронічного стресу. Для курсантів як особливої групи, що зазнає специфічних психотравматичних ризиків, пов'язаних із військово-професійним середовищем та воєнним часом, психологічно грамотна організація фізичної підготовки набуває стратегічного значення для забезпечення їхнього психічного здоров'я та боездатності. Формування культури регулярної фізичної активності – як у цивільному студентському, так і в курсантському середовищі – є невіддільним завданням системи вищої освіти та системи військової підготовки, вирішення якого вимагає координованих зусиль на нормативному, організаційному та педагогічному рівнях.

Список використаних джерел

1. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco: Jossey-Bass, 1997. 186 p.

2. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 10.12.2025).

3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 10.12.2025).

4. Про охорону психічного здоров'я: Закон України від

22.02.2000 р. № 1489-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1489-14> (дата звернення: 10.12.2025).

5. Cotman C. W., Berchtold N. C. Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neurosciences*. 2002. Vol. 25, No. 6. P. 295–301.

6. Rebar A. L., Stanton R., Geard D., Short C., Duncan M. J., Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*. 2015. Vol. 9, No. 3. P. 366–378.

УДК 796.322:796.015.132(045)

Петровська Т.В.¹, Федорчук С.В.², Арнаутова Л.В.³, Ганага О.Ю.⁴

¹ канд. пед. наук, проф., проф. каф. психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² канд. біол. наук, старш. наук. співробітник Науково-дослідного інституту, Національний університет фізичного виховання і спорту України

³ канд. пед. наук, асистент, Національний університет фізичного виховання і спорту України

⁴ д-р філософії з фізичної культури і спорту, старш. викл., Національний університет фізичного виховання і спорту України

ТЕХНОЛОГІЯ КОРЕКЦІЇ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК

Анотація. Сукупність емоційних, поведінкових, когнітивних та мотиваційних ресурсів атлета формує інтегральний механізм його індивідуального профілю стресостійкості. У межах дослідження розроблено технологію, що являє собою алгоритмізовану систему методів і прийомів. Її впровадження дає змогу сформувати чітке уявлення про особистісні якості, які є фундаментом психологічної стійкості кваліфікованих гандболісток.

Ключові слова: технологія, стресостійкість, особистісні ресурси, психологічний профіль

Abstract. The combination of an athlete's emotional, behavioral, cognitive, and motivational resources forms an integral mechanism of their individual stress resistance profile. Within the scope of the study, a technology has been developed that represents an algorithmized system of methods and techniques. Its implementation allows for the formation of a clear understanding of the personality traits that serve as the foundation for the psychological resilience of elite handball players.

Key words: technology, stress resistance, personal resources, psychological profile

Вступ. Сучасний спорт вищих досягнень характеризується високими психологічними та фізичними навантаженнями, спрямованістю на досягнення максимально високих результатів, жорсткою конкуренцією суперників. З цим пов'язана традиційна увага дослідників до змагального стресу та засобів його подолання [1, 3]. Узагальнюючи різні теоретичні підходи до вивчення цієї проблеми, стресостійкість спортсмена ми розглядаємо як адаптивну здатність ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального психологічного ресурсу спортсмена в емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості [2]. Особистісні ресурси, які використовує окремий спортсмен у цих сферах, утворюють цілісний механізм індивідуального психологічного профілю стресостійкості [4, 5].

Результати. Розроблені нами педагогічні заходи щодо формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток представлені нами у вигляді технології, а саме, як система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує вирішення завдань по формуванню уявлення про особистісні якості які формують та забезпечують стресостійкість суб'єктів спортивної діяльності [2]. Цільовою аудиторією технології є спортсмени, тренери та спортивні психологи. Мета технології – сприяти вдосконаленню процесу загальної психологічної підготовки спортсменів. Заняття розраховані на 3-4 години для тренерів та 4-6 годин для спортсменів.

Перший модуль. 2 години. Тема. Психологія стресу. Мета модуля – ознайомлення із теоретичними аспектами стресостійкості. Крок 1. Теорія: «Загальні теоретичні положення щодо причин стресу в спорті та вплив стресу на результати змагальної діяльності». Крок 2. Теорія: «Особистісні детермінанти стресостійкості спортсмена». До основних детермінант психологічного профілю спортсмена за результатами теоретичного аналізу можна віднести: загальне психологічне благополуччя, що включає: оптимізм, почуття задоволення, психічне здоров'я, якість життя; позитивну адаптацію, як здатність позитивно реагувати на невдачі; сконцентованість та зосередженість уваги на досягненні поставленої цілі; ментальну міцність, як здатність досягти результату, незважаючи на невдачі або стрес [3]; емоційний інтелект, як здатність управляти емоційною сферою, що виконує функцію саморегуляції і самозахисту індивіда від надмірних руйнівних переживань [5]; інтернальну локалізацію контролю над значущими подіями [4]; адаптивні копінг стратегії; самокоучинг, під яким розуміють володіння техніками самовпливу для рішення спортивних задач;

спортивну модальність, як здатність спортсмена до саморегуляції психофізіологічних та емоційних станів, пов'язаних із спортивною конкуренцією [2]. Крок 3. Практичне заняття: «Інтерпретація та рефлексія складових та особистісних детермінант стресостійкості». Вправа 1. Завдання: дати інтерпретацію складовим компонентам стресостійкості: якість життя, загальне благополуччя, позитивна адаптація, емоційний інтелект, сконцентрованість, ментальна міцність, самокоучинг, копінг стратегія, локалізація контролю, мотивація досягнення успіху, мотивація уникнення невдач. Обговорення і аналіз теоретичного матеріалу.

Другий модуль. 2 години. Тема. Стресові ситуації спортивної діяльності у сприйнятті кваліфікованих гандболісток. Мета модулю – ознайомлення із результатами опитування кваліфікованих гандболісток про їх суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій в процесі спортивної діяльності та рефлексія особистих стресових ситуацій. Крок 4. Теорія: «Педагогічні ситуації спортивної діяльності, які сприймаються як стресові на протязі спортивної кар'єри кваліфікованими гандболістками». Серед ситуацій, які сприймаються як стресові, певне місце займають ситуації, що пов'язані із емоційними реакціями спортсменок та спілкуванням із тренером [1]. Обговорення і аналіз результатів опитування спортсменок, саморефлексія. Крок 5. Практичне заняття для тренерів: «Самоаналіз стресогенних методів роботи тренера зі спортсменками». Вправа 2. За принципом самооцінки визначте ступінь прояву наступних типових ситуацій по відношенню до команди. Де: 5 балів – такі ситуації мені не притаманні; 4 бали – притаманні іноді, 3 бали – час від часу по ситуації, 2 бали – часто; 1 бал – завжди, тому що це спорт і тренер повинен так робити задля результату: тренер не зрозуміло пояснює; тренер підвищує голос на спортсменку коли помічає помилки; тренер приділяє мало уваги спортсменці; тренер демонструє незадоволеність діями спортсменки; забагато мотивації перед змаганням від тренера; психологічний тиск від розмови з тренером після гри. Проаналізуйте результати та визначте педагогічні ситуації, які потребують корекції.

Третій модуль (виконується самостійно в команді з участю тренера або психолога). Мета модуля – анкетування спортсменів команди, проведення тренінгових занять для формування психологічного профілю стресостійкості спортсменів. Тренінги проводяться кваліфікованими спеціалістами з урахуванням теоретичних та практичних підходів до психологічного тренінгу, які існують у сучасній психології, а також спираючись на рекомендації щодо керування тренінговою роботою. Крок 6. Практичні (тренінгові) заняття для спортсменів: «Формування психологічного профілю стресостійкості». Розрахований на 4-6 годин.

Орієнтовані теми тренінгових занять [2]: емоційний інтелект; локалізація контролю над важливими подіями; мотивація успіху; сконцентованість та зосередженість на меті; прийоми самокоучингу. Завершальна частина тренінгових занять: підбиття підсумків, зворотний зв'язок, подяка один одному, обговорення і аналіз результатів.

Розроблена нами «Технологія формування та корекції стресостійкості кваліфікованих гандболісток» була впроваджена під час проведення навчально-тренувальних зборів до відбіркових ігор чемпіонату Європи (юніори до 20 років та дівчата до 18 років, відповідно до наказів Міністерства молоді та спорту України) для спортсменів та тренерів гандбольних команд «Мотор» (м. Запоріжжя), «Одеса» (м. Одеса), «МоторПолітехніка» (м. Запоріжжя), «ЦСКА-ШВСМ» (м. Київ), «Карпати-ШВСМ» (м. Ужгород), «ХНУ-ДЮСШ 1» (м. Хмельницький), «Динамо Академія» (м. Полтава), «ДЮСШ імені Лагутіна» (м. Запоріжжя), ДЮСШ (м. Южне), «Ізмаїл» (м. Ізмаїл) та «Галичанка» (м. Львів), «Карпати» (м. Ужгород), Реал (м. Миколаїв), «Спартак-ШВСМ» (м. Київ), «Львівська Політехніка» (м. Львів), «ДЮІ» (м. Кривий Ріг), «СДЮШОР «Карпати» (м. Ужгород), «ДЮСШ №1-ХНУ» (м. Хмельницький), «ЗУНУ-Енерго-ШВСМ» (м. Тернопіль), «Суми-Універ» (м. Суми), КЗ КОР «КОСФК» (НУБП-ДЮСШ-21) (м. Бровари), ДЮСШ (м. Тячів) у с. Тисовець (Львівська область, Стрийський (Сколівський) район) на Навчально-спортивній базі зимових видів спорту Міністерства оборони України «Тисовець».

В анкеті для експертного оцінювання технології взяли участь 5 тренерів гандбольних команд. На питання анкети «Оцініть теоретичну значущість для Вас» отримали середній бал 9 (з 10 можливих). На питання анкети «Оцініть корисність інформації для впровадження в процес психологічної підготовки спортсменів» отримали середній бал 9,4 (з 10 можливих).

Висновки. Сукупність емоційних, поведінкових, когнітивних та мотиваційних ресурсів атлета формує інтегральний механізм його індивідуального профілю стресостійкості. Оволодіння спортсменами навичками правильної оцінки свого емоційного стану та конструктивними стратегіями подолання стресу є одним із важливих компонентів підготовки спортсменів, який сприяє більш успішним виступам на змаганнях та покращенню спортивних результатів. Розроблена технологія може бути корисною для практики психологічної підготовки спортсменок, які займаються ігровими видами спорту.

Список використаних джерел

1. Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові

ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 73–80.

2. Арнаутова Л. Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... д-ра філос., спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2023. 202 с.

3. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Особистісний ресурс стресостійкості спортсменів. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: колективна монографія. Київ. 2021. С. 72–80. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3058> (дата звернення 18.02.2026).

4. Федорчук С., Петровська Т., Арнаутова Л., Ганага О., Хмельницька І. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 28–34. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.28-34>.

5. Petrovska T., Kulish N., Kostiukevych V., Sluhenska R., Reshetilova N., Yerokhova A. Research of emotional intelligence as a psychological resource of an athlete. *Sport Mont*. 2021. Vol. 19 (S2). P. 57–61. DOI: <https://doi.org/10.26773/smj.210910>.

УДК 396:379-34

Рагозін В.А.¹, Чепок Р.В.²

¹ студ., Херсонський державний аграрно-економічний університет

² канд. пед. наук, доц., Херсонський державний аграрно-економічний університет

ТУЙШОУ ЯК ОСОБЛИВА ТЕХНІКА ДЛЯ ЖІНОК У КИТАЙСЬКИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВАХ

Анотація. У тезах проаналізовано туйшоу як універсальну парну тренувальну практику китайських бойових мистецтв у контексті жіночої підготовки. Розкрито методичні та психоемоційні особливості техніки, що зумовлюють її адаптивність і безпечність. Обґрунтовано доцільність використання туйшоу для розвитку координаційних здібностей і психоемоційної стійкості жінок в умовах воєнного часу.

Ключові слова: туйшоу, жінки у спорті, китайські бойові мистецтва, координація, психоемоційна стійкість

Abstract. The abstracts analyze Tui Shou, a universal paired training practice in Chinese martial arts, in the context of women's training. The methodological and psycho-emotional features that determine its adaptability

and safety are revealed. The expediency of using Tui Shou to develop coordination abilities and psycho-emotional stability in women during wartime is substantiated.

Key words: *Tui Shou, women in sport, Chinese martial arts, coordination, psycho-emotional stability*

Мема. Проаналізувати практики туйшоу в контексті навчання жінок бойовим мистецтвам.

Актуальність дослідження зумовлена потребою впровадження інноваційних, безпечних та адаптивних технологій фізичного виховання для різних верств населення, зокрема жінок, в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Туйшоу (推手, «штовхаючі руки») є універсальною парною тренувальною практикою китайських бойових мистецтв, зокрема тайцзицюань, що поєднує елементи координаційної, сенсомоторної та психоемоційної підготовки [1-3]. На відміну від традиційних силових або змагально орієнтованих форм рухової активності, туйшоу базується на принципах м'якості, поступливості, безперервності рухів і контролю центру маси тіла [1, 2, 4]. Використання туйшоу у роботі з жіночою аудиторією розширює арсенал інноваційних засобів фізичного виховання, спрямованих на збереження фізичного та психічного здоров'я [3, 5].

Сучасна система фізичного виховання дедалі більше орієнтується на індивідуалізацію та гуманізацію тренувального процесу, що передбачає врахування вікових, гендерних і психофізіологічних особливостей осіб, які займаються. У цьому контексті жінки становлять важливу соціальну групу, для якої актуальним є пошук безпечних, доступних і водночас ефективних форм рухової активності [5, 6]. Туйшоу не потребує значної фізичної сили, високого рівня спеціальної підготовки або складного матеріально-технічного забезпечення, що робить його придатним для використання в широкому спектрі освітніх і оздоровчих програм [2, 7]. Спаринги в туйшоу проводяться у двох основних видах – з фіксованими стопами та в русі; на офіційних змаганнях серед жінок застосовують захисні жилети та спеціальні обмеження щодо атак у ділянці грудей [8, 9]. У низці європейських країн та в Україні туйшоу входить до програм національних чемпіонатів з кунфу, що свідчить про зростання інтересу до цього розділу [10, 11].

Туйшоу включає поштовхи, натискання зі зміною вектора атак, стягування з метою виведення партнера з рівноваги, зрушення з місця або втрати вертикального положення без застосування грубої сили [1, 2, 9]. У регламенті змагальних поєдинків чітко зафіксовано заборону ударів, больових дій проти природного руху суглобів і навмисних атак у життєво

важливі зони, зокрема грудну клітку жінок, що підвищує безпечність практики [8; 9]. Підготовка до парної взаємодії традиційно починається з вивчення базових форм тайцзіцюань, який належить до «м'яких» внутрішніх стилів китайських бойових мистецтв і формує необхідні принципи пози, координації та розслаблення [12, 13].

Базові принципи тайцзіцюань, що реалізуються в туйшоу можна звести до кількох опорних ідей:

- розслаблення і м'якість без зайвої напруги, але зі збереженням структурної стійкості.

- вісь і баланс – хребет витягнутий, центр ваги низький і стійкий, вага чітко постійно зміщується з ноги на ногу, не втрачаючи рівноваги.

- єдність тіла – рух починається з центру ваги і послідовно проходить через корпус до кінцівок, щоб усе тіло працювало як єдине ціле, а не окремі частини [1, 14].

- поєднання м'якого й відносно жорсткого, відкривання й закривання – без зупинок і розривів.

- неперервність і циклічність – рухи виконуються як безкінечний потік – немає раптового початку й кінця, всі переходи плавні, траєкторії здебільшого дугоподібні або спіральні.

- узгодженість зовнішнього й внутрішнього – зовнішній рух супроводжується внутрішньою увагою: дихання спокійне й глибоке, свідомість зосереджена, розвивається «слухання» власного тіла та партнера.

- принцип не нав'язування сили, що передбачає використання мінімально необхідного зусилля, дозволяючи тілу й руху розвиватися без зайвої напруги та форсування [14].

Методична специфіка туйшоу полягає у формуванні навичок так званого «слухання» рухів і намірів партнера, що забезпечує розвиток пропріоцептивної чутливості та сенсомоторної координації [1, 2, 4]. У процесі парної взаємодії людина навчається розпізнавати зміну напрямку, сили та ритму зовнішнього впливу, адаптуючи власні рухові дії без різких або травмонебезпечних зусиль. Це створює умови для поступового вдосконалення рухового контролю та стабільності пози, що є важливими складовими фізичної підготовленості [3, 7].

Особливу цінність туйшоу має для дівчат та жінок, оскільки поєднує фізичні та психоемоційні аспекти рухової діяльності [5, 6]. Регулярна практика сприяє формуванню свідомого ставлення до власного тіла, розвитку навичок утримання рівноваги та контролю особистого рухового простору [6, 15]. У цьому контексті туйшоу виступає не лише як засіб фізичного виховання, а і як інструмент формування впевненості у власних

можливостях та здатності до саморегуляції.

В умовах воєнного часу особливої актуальності набувають методики, спрямовані на зниження рівня психоемоційного напруження та підтримку психологічної стійкості [5, 6]. Практика туйшоу, що передбачає контрольовану парну взаємодію та концентрацію на відчуттях руху, сприяє зменшенню тривожності, розвитку навичок адаптації до зовнішнього тиску та відновленню внутрішньої рівноваги [1, 7, 15]. Це дозволяє розглядати туйшоу як інноваційний засіб комплексного впливу на фізичний і психічний стан жінок.

З педагогічної точки зору, туйшоу може бути ефективно інтегровано у програми фізичного виховання різних вікових і соціальних груп як елемент варіативної складової навчального процесу. Його впровадження розширює методичний арсенал фахівців з фізичного виховання та створює умови для реалізації індивідуального підходу до занять, поєднуючи рухову активність, сенсорний контроль і міжособистісну взаємодію [2, 4].

Таким чином, туйшоу доцільно розглядати як інноваційну, адаптивну та багатокomпонентну методику фізичного виховання, яка має значний потенціал для використання у роботі з жіночою аудиторією. Його застосування сприяє розвитку координаційних здібностей, психоемоційної стійкості та рухової саморегуляції, що є важливими чинниками збереження здоров'я та якості життя в сучасних соціальних умовах.

Список використаних джерел

1. Gomez-Lozano S. et al. Non-competitive Tuishou, a modality of Chinese Martial Arts applied to the field of Health and Wellbeing. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2023. Vol. 23, no. 4. P. 68–78. DOI: <https://doi.org/10.14589/ido.23.4.8>.

2. Pushing Hands – Tui Shou. *Practical Tai Chi Chuan Denmark*. URL: <https://www.ptcc.dk/en/what-is-tai-chi/the-style-of-ptcc-dk/tai-chi-pushing-hands-tui-shou/> (дата звернення: 12.02.2026).

3. The Benefits of Push Hands Practice. *Patience Tai Chi*. URL: <https://patencetaichi.com/the-benefits-of-push-hands-practice/> (дата звернення: 12.02.2026).

4. Tui Shou Guidelines. URL: <https://taichikc.com/wp-content/uploads/2022/09/Tui-Shou-Guidelines.pdf> (дата звернення: 12.02.2026).

5. Tai Chi for Women. *YMAA Publication Center*. URL: <https://ymaa.com/articles/2016/11/tai-chi-for-women> (дата звернення: 12.02.2026).

6. Tai Chi. *HealthyWomen*. URL: <https://www.healthywomen.org/your-health/tai-chi> (дата звернення: 12.02.2026).

7. Why Push Hands? *The Tai Chi Foundation*. URL: <https://www.taichifoundation.org/why-push-hands/> (дата звернення: 12.02.2026).

8. Tuishou Pushing Hands Competition Rules. *Svensk Wushu Kung Fu Förbundet*. URL: http://svenskwushu.se/wp-content/uploads/2018/10/SWKF_RULES_Tuishou_PushingHands_181023.pdf (дата звернення: 12.02.2026).

9. Pushhands / Tui Shou – Rules. *Wu Wei Hamburg*. URL: <https://www.wuweiweb.de/turnier/regelwerk/pushhands-tuishou-en/> (дата звернення: 12.02.2026).

10. National Tui Shou (Pushing Hands) Championship Rules 2024. *British Council for Chinese Martial Arts*. URL: <https://bccma.com/wp-content/uploads/2024/10/National-Tui-Shou-Pushing-Hands-Championship-Competition-Rules-2024.pdf> (дата звернення: 12.02.2026).

11. TUI SHOU. Поєдинок № 12. Чемпіонат України та турнір серед молоді з кунгфу, 3–4.02.2018 [Video] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Rzk64EjNyAI> (дата звернення: 12.02.2026).

12. Що таке тайцзіцюань? *Спортівець*. – 26.06.2023. URL: <https://sportovets.com.ua/shcho-take-tajtszitsiuany/> (дата звернення: 12.02.2026).

13. Тайцзіцюань. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Тайцзіцюань> (дата звернення: 12.02.2026).

14. The Ten Essentials of Tai Chi Chuan. *Yang Tai Chi*. URL: <https://yangtaichi-bg.com/en/theory/> (дата звернення: 12.02.2026).

15. Tui-Shou et qualité de vie. *Tai-Chi Chuan Cornelia*. URL: https://www.taichichuan-cornelia.com/en/assets/docs/tui_shou_francais.pdf (дата звернення: 12.02.2026).

УДК 373.2:796

Руснак Т.О.

директор ЗДО №11 «Горобинка» Чернівецької міської ради

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ІНТЕРАКТИВНИХ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті здійснено теоретико-методичний аналіз організації інтерактивних фізкультурних занять у закладі дошкільної освіти. Розкрито сутність поняття «інтерактивні технології» в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, визначено їх особливості, переваги та педагогічні умови ефективного застосування. Обґрунтовано

доцільність використання ігрових, інформаційно-комунікаційних та особистісно орієнтованих технологій у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми.

Ключові слова: інтерактивні технології, дошкільний вік, рухова активність, фізичне виховання, компетентність

Abstract. *The article provides a theoretical and methodological analysis of the organization of interactive physical education classes in a preschool educational institution. The essence of the concept of «interactive technologies» in the system of physical education of preschool children is revealed, their features, advantages and pedagogical conditions for effective application are determined. The feasibility of using gaming, information and communication, and personally oriented technologies in the process of physical education and health work with children is substantiated.*

Key words: *interactive technologies, preschool age, motor activity, physical education, competence*

Сучасна система дошкільної освіти України, зокрема відповідно до положень Базовий компонент дошкільної освіти, орієнтується на всебічний розвиток дитини та формування її життєвої компетентності [2]. В умовах зниження рівня рухової активності дітей актуалізується необхідність пошуку ефективних форм організації фізкультурних занять. Одним із перспективних напрямів є впровадження інтерактивних технологій, що забезпечують активну взаємодію всіх учасників.

Останнім часом значно зросла зацікавленість вчених-теоретиків та практиків питаннями навчання рухових дій (фізкультурної освіти) та сприяння розвитку фізичних здібностей. У низці фундаментальних досліджень визначалися принципи активізації процесу навчання та виховання, питання розробки інноваційних технологій виховання і навчання [4], різні форми впровадження новітніх розробок з фізичного виховання.

Проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку висвітлено у працях українських науковців (Е. Вільчковського, Н. Денисенка, Л. Лохвицької та ін.). Дослідники наголошують на необхідності оновлення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи через впровадження інноваційних та особистісно орієнтованих технологій. Дослідження (О. Аракелян, Л. Карманова, О. Богиніч, Т. Осокіна, С. Дудіцька, В. Шишкіна та ін.), що проводилися в цьому напрямі, засвідчують, що рухова активність дітей великою мірою зумовлена руховим режимом, що пропонує заклад дошкільної освіти. Останнім часом з'явилася велика кількість досліджень, присвячених вивченню проблеми інноваційних технологій у фізичному вихованні дошкільників (О. Красов, М.В. Кусай), проаналізували

інноваційні концепції технологій у системі фізичного виховання дошкільників, (О.М. Гоголева, А.О. Волошина) визначили інноваційні методи на заняттях з фізичного виховання (Н. Кулик), проаналізував інноваційні підходи в системі фізичного виховання дошкільників. Водночас питання системного впровадження саме інтерактивних форм організації фізкультурних занять потребує подальшого теоретико-методичного осмислення.

У сучасних умовах діти дедалі більше часу присвячують малорухливим видам діяльності (перегляду мультфільмів, користуванню гаджетами, комп'ютерним іграм), що зумовлює зниження рівня їхньої рухової активності. Наслідками такого способу життя стають розвиток гіподинамії, порушення постави, надлишкова маса тіла та інші відхилення у стані здоров'я. За цих обставин особливої актуальності набуває впровадження інноваційних підходів, спрямованих на підвищення мотивації дітей до систематичної фізичної активності та формування в них стійкого інтересу до рухової діяльності. В умовах реформування освіти відповідно до вимог Міністерства освіти і науки України та реалізації положень Базового компонента дошкільної освіти фізичне виховання набуває компетентнісного спрямування. Це зумовлює потребу в оновленні традиційних підходів до організації фізкультурних занять. Доцільно підкреслити, що діти дошкільного віку, які систематично залучаються до рухової діяльності, відзначаються більшою емоційною врівноваженістю, життєрадісністю та активністю. Вони демонструють кращу концентрацію уваги, витривалість і здатність ефективно виконувати як фізичні, так і інтелектуальні завдання. Регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан основних систем організму, сприяють гармонійному фізичному розвитку та формуванню основ здорового способу життя з раннього віку [2].

Крім того, систематична рухова активність підвищує адаптаційні можливості дитячого організму, зміцнює імунну систему та підвищує стійкість до негативних чинників довкілля, зокрема до гіпоксії, температурних коливань, перевтоми та сезонних захворювань. У процесі виконання фізичних вправ удосконалюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем, нормалізуються обмінні процеси, що створює підґрунтя для повноцінного фізичного й психічного розвитку дитини [3]. Таким чином, організація регулярної фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти є важливою умовою зміцнення здоров'я дітей, підвищення їхньої працездатності та формування позитивного ставлення до рухової активності.

Мета статті – здійснити теоретико-методичний аналіз інтерактивних

фізкультурних занять у закладі дошкільної освіти та обґрунтувати педагогічні умови їх ефективної реалізації.

Інтерактивні фізкультурні заняття – це форма організації рухової діяльності дітей, що передбачає активну взаємодію між педагогом і вихованцями, співпрацю дітей між собою, використання ігрових, цифрових та проблемно-пошукових методів навчання [5]. Їх впровадження базується на принципах: гуманізації та дитиноцентризму; інтеграції освітніх напрямів; індивідуалізації навантаження; варіативності форм роботи. Зміст цих занять узгоджується з вимогами Базового компонента дошкільної освіти та спрямований на формування рухових, здоров'язбережувальних і соціальних компетентностей. Зміст інтерактивних фізкультурних занять вибудовується відповідно до положень Базового компонента дошкільної освіти як державного стандарту дошкільної освіти України [1]. Це забезпечує їх нормативну обґрунтованість, цілісність і спрямованість на досягнення обов'язкових результатів розвитку та виховання дитини дошкільного віку.

Інтерактивні фізкультурні заняття забезпечують системне формування рухової компетентності, що передбачає:

- оволодіння основними рухами (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння);
- розвиток фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, витривалості, координації);
- формування правильної постави та культури рухів;
- здатність свідомо застосовувати набуті рухові вміння в різних видах діяльності.

Інтерактивний формат (ігрові сюжети, командні завдання, використання мультимедійного супроводу) підвищує моторну щільність заняття та створює умови для природного, емоційно забарвленого засвоєння рухових дій.

Відповідно до вимог стандарту, одним із ключових завдань є формування в дітей основ культури здоров'я. У процесі інтерактивних занять:

- закріплюються уявлення про значення рухової активності для здоров'я;
- формуються навички безпечної поведінки під час виконання вправ;
- розвиваються елементарні навички самоконтролю (дихання, самопочуття, регуляція навантаження);
- виховується позитивне ставлення до фізичних вправ як складової здорового способу життя.

Інтерактивні технології передбачають активну взаємодію між дітьми. Виконання вправ у парах, малих групах або командах сприяє розвитку комунікативних умінь, формуванню навичок співпраці, взаємодопомоги, дотримання правил, вихованню відповідальності за спільний результат, розвитку емоційного інтелекту та здатності регулювати власну поведінку.

Таким чином інтерактивні заняття мають певні переваги такі, як підвищення мотивації до рухової активності, активізація пізнавальної діяльності, індивідуалізація навчання, розвиток соціальних навичок, формування емоційно-позитивного середовища, покращення фізичної підготовленості, інтеграція сучасних технологій в освітній процес. Інтерактивні фізкультурні заняття відповідають інтегративному підходу, закладеному в державному стандарті: вони поєднують фізичний розвиток із мовленнєвим, пізнавальним, емоційно-ціннісним і соціальним. Наприклад, рухові ігри можуть містити елементи лічби, орієнтування в просторі, розв'язання сюжетних завдань, що забезпечує комплексний вплив на розвиток особистості дитини.

Отже, зміст інтерактивних фізкультурних занять не лише відповідає вимогам державного стандарту, а й створює умови для цілісного формування рухової, здоров'язбережувальної та соціальної компетентностей, забезпечуючи гармонійний розвиток дошкільника в умовах сучасного освітнього середовища. Теоретико-методичний аналіз засвідчив, що інтерактивні фізкультурні заняття є ефективним засобом оптимізації фізичного виховання дітей дошкільного віку. Їх упровадження забезпечує підвищення рухової активності, формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та сприяє комплексному розвитку особистості дитини. Перспективи подальших досліджень вбачаються в експериментальній перевірці ефективності розроблених методичних підходів.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) : державний стандарт дошкільної освіти України / затв. наказом МОН України від 12.01.2021 № 33. Київ, 2021. 37 с.
2. Дудіцька С. П. Активізація рухової діяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 136. С. 68–71.
3. Кашуба В. А., Бондар О. М. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 139–142.

4. Москаленко Н. В., Полякова А. В. Особливості забезпечення рухової активності молодших дошкільнят. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. 2014. С. 39–42.

5. Якименко С. І. Інтерактивні технології в сучасному освітньому процесі: навч.-метод. посіб. Київ : Слово, 2014. 192 с.

УДК 796.01:004.8

Чухланцева Н.В.¹, Чередниченко І.А.², Мельникова Л.В.³

^{1, 2} канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом НУ «Запорізька політехніка»

³ студ., НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА СПОРТИВНУ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ І ТРЕНУВАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Анотація. *Аналізується трансформація спорту під впливом цифрових, біомеханічних та аналітичних технологій. Огляд ключових інновацій, зокрема відеоаналізу, портативних сенсорів, антидопінгових технологій, аеродинамічних рішень і аналітики даних, сприяє підвищенню спортивної результативності та оптимізації тренувального процесу. Особливу увагу приділено систематизації обмежень і методологічних викликів, що виникають у процесі інтеграції технологій у практику спорту вищих досягнень.*

Ключові слова: *спортивні технології; результативність; тренувальне середовище; біометричний моніторинг; методологічні виклики*

Abstract. *The study analyses the transformation of elite sport under the influence of digital, biomechanical, and analytical technologies. A review of key innovations, including video analysis, wearable sensors, anti-doping technologies, aerodynamic solutions, and data analytics, highlights their potential to improve sports performance and optimise training processes. Particular attention is paid to the systematisation of limitations and methodological challenges associated with integrating these technologies into elite sport practice.*

Keywords: *sports technologies; performance; training environment; biometric monitoring; methodological challenges*

Стрімкий розвиток цифрових, біомеханічних та інформаційно-аналітичних технологій упродовж останніх десятиліть істотно трансформував сучасний спорт. Технології дедалі активніше впроваджуються як у змагальну діяльність, так і в систему підготовки спортсменів, впливаючи на методи тренування, оцінювання результативності та прийняття тактичних рішень. Водночас зростає

науковий і практичний інтерес до питання, якою мірою ці інновації сприяють підвищенню спортивних результатів і за яких умов їх застосування може супроводжуватися обмеженнями або небажаними ефектами.

Метою цієї роботи є огляд ключових сучасних спортивних технологій, що мали суттєвий вплив на розвиток спорту високих досягнень, а також ініціювання наукової дискусії щодо умов, за яких використання технологій здатне підвищувати або, навпаки, знижувати спортивну результативність. Особлива увага приділяється аналізу п'яти груп технологій, які справили найбільш системний вплив на сучасний спорт: відеотехнологіям, портативним сенсорам, антидопінговим технологіям, аеродинамічним і гідродинамічним рішенням, а також аналітиці даних.

Запровадження відеотехнологій у змагальну практику стало одним із найбільш помітних технологічних зрушень у сучасному спорті [3]. Системи відеоповтору широко використовуються в багатьох видах спорту з метою підвищення об'єктивності суддівських рішень і зменшення кількості помилок у ключових моментах змагань. Дослідження свідчать, що, попри дискусії щодо впливу відеоповторів на динаміку гри, їх застосування сприяє підвищенню справедливості та прозорості змагального процесу [2].

Окрім суддівства, відеотехнології стали важливим інструментом тренувального аналізу. Системи відеозапису та відеофідбеку дозволяють детально досліджувати технічні й тактичні аспекти діяльності спортсменів, а також приймати тренерські рішення на основі об'єктивних даних, що підвищує ефективність підготовки [9].

Поява портативних сенсорів суттєво змінила підходи до моніторингу тренувального навантаження та оцінювання функціонального стану спортсменів [1]. У циклічних видах спорту використання пульсометрів і вимірювачів потужності дозволило перейти від суб'єктивних оцінок до кількісного аналізу механічної роботи, що сприяло стандартизації тренувального процесу та оптимізації розподілу інтенсивності [8].

У командних видах спорту GPS-технології забезпечують збір даних про просторові переміщення, швидкість і прискорення гравців, створюючи підґрунтя для більш точного управління навантаженням і профілактики перевтоми [10]. Подальший розвиток сенсорних технологій пов'язується з їх мініатюризацією та інтеграцією в спортивний одяг, що відкриває перспективи безперервного моніторингу.

Антидопінгові технології є важливим компонентом сучасного спортивного середовища. Розвиток біохімічних методів аналізу та

впровадження біологічного паспорта спортсмена значно ускладнили використання заборонених препаратів і сприяли вирівнюванню умов змагальної боротьби [4]. Водночас посилення контролю актуалізує етичні та методологічні питання, пов'язані з балансом між ефективністю антидопінгових заходів і дотриманням прав спортсменів.

У видах спорту, де результат значною мірою визначається швидкістю пересування, аеродинамічні та гідродинамічні рішення відіграють вирішальну роль. Оптимізація форми тіла, екіпірування й інвентарю дозволяє зменшити опір середовища та досягти приросту результативності без додаткового фізіологічного навантаження [6].

Сучасні підходи до розробки спортивного спорядження базуються на експериментальних і модельних дослідженнях, що підтверджують значущість інженерних інновацій як чинника досягнення високих результатів.

Розвиток аналітики даних дозволив декомпонувати спортивний результат на чотири складові: фізіологічну, біомеханічну, тактичну та психологічну. Сучасні платформи забезпечують кількісну оцінку кожної з них через специфічні метрики, такі як варіабельність серцевого ритму, кінематичні параметри рухів, просторово-часові моделі прийняття рішень та нейрофізіологічні маркери. Такий підхід дозволяє здійснювати таргетовані втручання у підготовку, зосереджуючись на конкретних дефіцитах замість генералізованої корекції.

Сучасні технології суттєво розширили можливості надання зворотного зв'язку в тренувальному процесі [7]. Дослідження підтверджують, що збагачений зворотний зв'язок може прискорювати рухове навчання, однак його ефективність залежить від дозування, складності завдань і рівня підготовленості спортсменів. Надмірна кількість інформації або некоректна інтерпретація даних можуть знижувати навчальний ефект.

Віртуальні та відеоорієнтовані тренувальні середовища дедалі частіше використовуються для розвитку перцептивно-когнітивних навичок і підтримки тренувального процесу в умовах обмежених ресурсів [5]. Водночас ефективність таких технологій значною мірою визначається репрезентативністю завдань і збереженням зв'язку між сприйняттям і дією, що є критично важливим для перенесення навичок у реальну змагальну діяльність.

Впровадження технологій у спорт вищих досягнень супроводжується системними обмеженнями. По-перше, існує проблема валідації даних, так комерційні сенсори часто мають похибку вимірювання, що не відповідає науковим стандартам, роблячи їхні показники

недостатньо надійними для елітного спорту. По-друге, виникає виклик репрезентативності завдань, адже тренувальні технології у штучних умовах часто не відтворюють ключових аспектів змагальної діяльності, що створює ризик неефективного перенесення навичок. По-третє, надмірна кількість метрик призводить до інформаційного перевантаження та ускладнює прийняття тренерських рішень. Нарешті, виникають етичні та правові питання, пов'язані з приватністю біометричних даних, використанням антидопінгових технологій та відсутністю стандартизованих протоколів, що створює нерівні умови змагань.

Сучасні технології відіграють ключову роль у розвитку спорту, відкриваючи нові можливості для підвищення результативності, оптимізації тренувального процесу та забезпечення справедливості змагань. Водночас їхня ефективність визначається не рівнем новизни, а методологічною свідомістю практиків – здатністю критично оцінювати валідність даних, розуміти контекстну придатність інструментів та уникати технологічного детермінізму. Надмірна довіра до цифрових метрик, недостатньо перевірені комерційні пристрої та інформаційне перевантаження можуть призвести до хибних тренерських рішень і зниження ефективності навчання.

Ключовим завданням є розвиток технологічної грамотності – компетентності з інтерпретації даних, вибору адекватних інструментів під конкретні завдання та балансу між технологічним контролем і педагогічною інтуїцією. Успішна інтеграція інновацій можлива лише за умови зваженого, критичного підходу з чітким усвідомленням цілей, можливостей і обмежень технологій.

Список використаних джерел

1. Borresen J., Ian Lambert M. The Quantification of Training Load, the Training Response and the Effect on Performance. *Sports Medicine*. 2009. Vol. 39, no. 9. P. 779–795. DOI: <https://doi.org/10.2165/11317780-000000000-00000>.
2. de Oliveira M. S., Steffen V., Trojan F. A systematic review of the literature on video assistant referees in soccer: Challenges and opportunities in sports analytics. *Decision Analytics Journal*. 2023. P. 100232. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dajour.2023.100232>.
3. Essentials of Performance Analysis in Sport / ed. by M. Hughes, I. M. Franks, H. Dancs. Routledge, 2019. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429340130>.
4. Future opportunities for the Athlete Biological Passport / B. Krumm et al. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022. Vol. 4. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.986875>.

5. Implementation of virtual reality technology for sports education and training: Systematic literature review / J. S. Putranto et al. *Procedia Computer Science*. 2023. Vol. 216. P. 293–300. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.procs.2022.12.139>.
6. Malizia F., Blocken B. Cyclist aerodynamics through time: Better, faster, stronger. *Journal of Wind Engineering and Industrial Aerodynamics*. 2021. Vol. 214. P. 104673. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jweia.2021.104673>.
7. Moinuddin A., Goel A., Sethi Y. The Role of Augmented Feedback on Motor Learning: A Systematic Review. *Cureus*. 2021. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.19695>.
8. Sanders D., Myers T., Akubat I. Training-Intensity Distribution in Road Cyclists: Objective Versus Subjective Measures. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2017. Vol. 12, no. 9. P. 1232–1237. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0523>.
9. The use of video feedback as a facet of performance analysis: an integrative review / A. Pearson et al. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2023. P. 1–23. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984x.2023.2235700>.
10. Theodoropoulos J. S., Bettel J., Kosy J. D. The use of GPS and inertial devices for player monitoring in team sports: A review of current and future applications. *Orthopedic Reviews*. 2020. Vol. 12, no. 1. DOI: <https://doi.org/10.4081/or.2020.7863>.

УДК 796.012:004

Чухланцева Н.В.¹, Чередниченко І.А.², Порада О.В.³, Напалкова Т.В.⁴

^{1, 2} канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом НУ «Запорізька політехніка»

^{3, 4} старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК ПЕДАГОГІЧНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Проаналізовано педагогічний потенціал інтелектуальних цифрових технологій у трансформації фізичного виховання. Обґрунтовано перехід від нормативно-орієнтованих підходів до персоналізованої моделі розвитку, що поєднує об'єктивний моніторинг, індивідуалізацію навантажень і мотиваційні механізми навчання.

Ключові слова: фізичне виховання; інтелектуальні технології; цифрова персоналізація; фізична грамотність; мотивація рухової активності

Abstract. The pedagogical potential of intelligent digital technologies in the transformation of physical education has been analysed. The transition from

normative-oriented approaches to a personalized development model that combines objective monitoring, individualisation of loads, and motivational learning mechanisms has been substantiated.

Keywords: *physical education; intelligent technologies; digital personalisation; physical literacy; motivation for motor activity*

Фізична культура є стратегічним елементом державної політики збереження здоров'я нації, особливо в умовах демографічної кризи та тривалих воєнних викликів. У сучасних наукових підходах фізична активність розглядається не лише як сукупність рухових навичок, а як складова ширшої концепції фізичної грамотності, що охоплює мотиваційні, когнітивні та поведінкові компоненти, а також здатність особистості до самостійного підтримування здоров'я протягом життя [8]. Такий підхід зумовлює необхідність переосмислення цілей і засобів фізичного виховання в системі освіти.

Результати численних міжнародних досліджень свідчать про багатовимірний позитивний вплив регулярної фізичної активності на фізичне, психічне та когнітивне здоров'я дітей і молоді. За даними Centers for Disease Control and Prevention (U.S. Department of Health and Human Services), підлітки, які систематично виконують фізичні вправи помірної інтенсивності, демонструють вищі показники когнітивного функціонування та нижчий рівень тривожності порівняно з однолітками із сидячим способом життя [10]. Ефективність шкільних програм, орієнтованих на щоденну рухову активність, підтверджена, зокрема, результатами впровадження ініціативи «The Daily Mile» у школах Великої Британії, де було зафіксовано зростання загального рівня рухової активності та позитивні зрушення в окремих навчальних показниках учнів [3]. У глобальному контексті формування сталих поведінкових патернів фізичної активності розглядається як одна з найбільш ефективних довгострокових інвестицій у громадське здоров'я [9].

Для України ця проблема набуває особливої гостроти у зв'язку зі зниженням залученості дітей і молоді до організованих форм фізичної культури та спорту в умовах повномасштабної війни. Обмеження доступу до спортивної інфраструктури, руйнування закладів освіти та перехід значної частини шкіл до дистанційного або змішаного навчання істотно ускладнюють реалізацію традиційних моделей фізичного виховання [1].

Попри формальне визнання фізичного виховання пріоритетним напрямом освітньої політики, національна система загальної середньої освіти зберігає переважно прескриптивний характер програм і нормативно-орієнтовані підходи до оцінювання фізичної підготовленості. За умов фронтальної організації занять у класах із чисельністю 25-30 учнів це

суттєво обмежує можливості індивідуалізації та диференціації навчального процесу. На відміну від цього, сучасні міжнародні системи оцінювання фізичної підготовленості (FitnessGram, Eurofit, ALPHA) базуються на критеріально-орієнтованих моделях із урахуванням вікових зон здоров'я та індивідуальної динаміки показників. Українська практика значною мірою спирається на нормативи, наукова валідність яких щодо їх зв'язку зі станом здоров'я залишається недостатньо обґрунтованою.

У цих умовах актуалізується пошук педагогічних рішень, здатних компенсувати інфраструктурні та організаційні обмеження. Одним із перспективних напрямів є впровадження інтелектуальних технологій у фізичне виховання. У даному контексті під інтелектуальними технологіями розуміються цифрові системи, які не обмежуються фіксацією показників рухової активності, а забезпечують аналітичну обробку даних, прогнозування та адаптацію педагогічних рішень у реальному часі.

У межах даного дослідження запропоновано авторське концептуальне бачення цифрової підтримки фізичного виховання, яке ґрунтується на інтеграції педагогічних цілей із можливостями сучасних інтелектуальних технологій. Запропонована модель не є описом окремих технічних рішень, а відображає логіку педагогічного управління руховою діяльністю на основі даних.

Технологічна архітектура цифрової підтримки фізичного виховання може бути представлена як взаємодія кількох функціональних рівнів, кожен з яких виконує окрему педагогічну функцію (табл. 1).

Таблиця 1 – Структура цифрової підтримки фізичного виховання:
технологічні рівні та педагогічні функції

Рівень	Технологічні засоби	Педагогічна функція
Збір даних	Носимі сенсори (датчики руху, пульсометри), комп'ютерний аналіз зображень	Об'єктивна фіксація рухової активності та функціонального стану без суб'єктивної оцінки з боку педагога
Обробка даних	Локальні або хмарні аналітичні алгоритми	Інтерпретація показників у реальному часі, виявлення індивідуальних тенденцій
Адаптація	Алгоритми персоналізації, прогнозувальна аналітика	Індивідуалізація фізичного навантаження та корекція навчальних завдань

Візуалізація результатів	Інформаційні панелі, елементи доповненої та віртуальної реальності	Формування наочного зворотного зв'язку, підвищення мотивації та усвідомленості навчання
-----------------------------	---	--

Така модель дозволяє перейти від суб'єктивного оцінювання до об'єктивно обгрунтованого управління руховою діяльністю.

Міжнародна практика підтверджує доцільність використання інтелектуальних цифрових інструментів у фізичному та спортивному навчанні. Застосування систем комп'ютерного аналізу рухів для корекції техніки виконання вправ сприяє підвищенню усвідомленості навчання та якості рухових дій завдяки наочному візуальному зворотному зв'язку [2]. Аналогічно, використання носимих пристроїв для моніторингу фізіологічних показників дозволяє оптимізувати фізичні навантаження та знижувати ризики перевтоми й травматизму шляхом індивідуалізованого контролю функціонального стану організму [6, 7]. Перспективним напрямом також є застосування віртуальної реальності для формування когнітивних компонентів рухової діяльності, зокрема просторової орієнтації та тактичного мислення, без пропорційного зростання обсягу фізичного навантаження [5].

Водночас інтеграція інтелектуальних технологій у систему фізичного виховання пов'язана з низкою обмежень і ризиків. До них належать цифрова нерівність між закладами освіти, потенційне перевантаження педагогів і учнів даними, а також загроза редукції цілей фізичного виховання до сукупності кількісних показників. Це зумовлює необхідність поетапного впровадження технологічних рішень, їх наукової валідації та узгодження з освітніми стандартами і вимогами щодо захисту персональних даних. Принципово важливим у цьому контексті є усвідомлення того, що інтелектуальні технології мають виконувати інструментальну, а не цілевизначальну функцію. Їх застосування повинно підпорядковуватися освітнім і виховним завданням фізичного виховання, зберігаючи пріоритет розвитку фізичної грамотності, мотивації та ціннісного ставлення до рухової активності над формальним накопиченням цифрових показників.

Українська науково-освітня система загалом має передумови для адаптації таких підходів. Підготовка фахівців у галузях фізичного виховання, спортивної фізіології та біомеханіки створює кадрову основу для використання інструментальних методів оцінювання рухової діяльності в освітньому процесі. За умов обмежених ресурсів доцільним

видається початкове впровадження інтелектуальних технологій у форматі моніторингу та візуалізації індивідуальної рухової активності без радикальної зміни навчальних програм.

З педагогічної точки зору, використання інтелектуальних технологій відповідає положенням теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна [3]. Персоналізований зворотний зв'язок і можливість усвідомленого вибору видів рухової активності сприяють формуванню відчуття автономії та компетентності, тоді як елементи гейміфікації та соціального порівняння можуть підсилювати залученість і внутрішню мотивацію учнів. У цьому сенсі інтелектуальні технології розглядаються не як допоміжний інструмент, а як чинник трансформації фізичного виховання від нормативно-дисциплінарної практики до моделі персоналізованого розвитку.

Наукова новизна представлених тез полягає не у впровадженні окремих цифрових або сенсорних технологій як таких, а в їх педагогічній інтерпретації як чинника трансформації цілей, логіки та механізмів фізичного виховання. Інтелектуальні технології розглядаються як засіб переходу від нормативно-орієнтованої моделі до персоналізованого освітнього процесу, зосередженого на розвитку автономії, усвідомленості та довготривалої мотивації до фізичної активності.

Список використаних джерел

1. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: звіт за результатами дослідження Київ, Україна, 2023.
URL: <https://www.researchgate.net/publication/38364108> (дата звернення 01.03.2026).

2. Fuentes I. M., Lozano J. M. O., Rodríguez J. M. M. 'HUDL Technique App' as a Tool for Sports Gesture Teaching in Physical Education Classes: An Application Proposal. *Investigación, Innovación docente y TIC: nuevos horizontes educativos*. Madrid : Dykinson, 2019. P. 817–825.

3. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 68–78. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>

4. The Daily Mile™ initiative: Exploring physical activity and the acute effects on executive function and academic performance in primary school children / J. L. Morris et al. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019. Vol. 45. P. 101583. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101583>

5. Virtual training, real effects: a narrative review on sports performance enhancement through interventions in virtual reality / F. Richlan et al. *Frontiers*

in *Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1240790>

6. Wearable Devices and Digital Biomarkers for Optimizing Training Tolerances and Athlete Performance: A Case Study of a National Collegiate Athletic Association Division III Soccer Team over a One-Year Period / D. R. Seshadri et al. *Sensors*. 2024. Vol. 24, no. 5. P. 1463. DOI: <https://doi.org/10.3390/s24051463>

7. Wearable Technology and Analytics as a Complementary Toolkit to Optimize Workload and to Reduce Injury Burden / D. R. Seshadri et al. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2021. Vol. 2. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.630576>

8. Whitehead M. The Concept of Physical Literacy. *European Journal of Physical Education*. 2001. Vol. 6, no. 2. P. 127–138. DOI: <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>

9. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour World Health Organization. Geneva : World Health Organization, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата звернення 01.03.2026).

10. Youth Risk Behavior Survey Data Summary & Trends Report for Dietary, Physical Activity, and Sleep Behaviors: 2013–2023. Centers for Disease Control and Prevention, Division of Adolescent and School Health. Atlanta, GA, USA : U.S. Department of Health and Human Services, 2025. URL: <https://www.cdc.gov/yrebs/dstr/pdf/DSTR-Dietary-PhysicalActivity-SleepBehavior2013-2023-508.pdf> (дата звернення 01.03.2026).

УДК 396:379-34

Шевяков О.В.¹, Приходько В.В.²

¹ д-р. психол. наук, проф., Український державний університет науки і технологій

² д-р. пед. наук, проф., Український державний університет науки і технологій

ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. Розглянуто методологічні позиції та технології фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів з точки зору професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців цивільних спеціальностей на етапі формування уявлень про сутність професійної діяльності в умовах війни. Проаналізовано теоретичні основи, які визначають технологічні підходи науковців фізичного виховання і авторів розробок програм.

Ключові слова: методологія, інноваційні технології, фізкультурна грамотність, непрофесійна фізкультурна освіта, педагогічний процес

Abstract. *The methodological positions and technologies of physical education of students of higher educational institutions are considered from the point of view of professional and applied physical training of specialists of civilian specialties at the stage of forming ideas about the essence of professional activity in war conditions. The theoretical foundations that determine the technological approaches of physical education scientists and authors of program development are analyzed.*

Key words: *methodology, innovative technologies, physical education literacy, non-professional physical education, pedagogical process*

Фізичне виховання фахівців цивільних спеціальностей необхідно здійснювати з відповідної методологічної позиції. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) доцільна бути у тих вищих навчальних закладах і спеціальностях, де вона дійсно потрібна: перш за все, це заклади Міністерства внутрішніх справ України, Національної поліції, Збройних Сил України, інших утворених відповідно до законів України військових формувань, центральних органів виконавчої влади із спеціальним статусом, Служби безпеки України, що реалізують державну політику у сфері охорони державного кордону, центрального органу виконавчої влади, який забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері цивільного захисту. У випадку спеціальностей і спеціалізацій, які ми узагальнено називаємо «цивільними», до центру уваги потрібно ставити не характер та специфіку службових операцій з використанням фізичних якостей, як це має місце у ППФП при підготовці фахівця до службової діяльності, але інші підходи. Саме на етапі формування уявлень про сутність діяльності професій «кабінетного типу», яких зараз більшість, закладаються основи, які визначають наступні підходи науковців фізичного виховання і авторів розробок програм.

З достатньою глибиною вже досліджені питання формування фізичної культури особистості [1]. Обговорена реформа дисципліни «Фізичне виховання» [2]. До порядку денного внесено питання освіти молоді з фізичної культури [3]. Подані теоретичне обґрунтування та результати педагогічних експериментів перевірки ефективності непрофесійної (неспеціальної) фізкультурної освіти учнівської молоді [4]. Між тим, усе ще не вирішеним залишається питання співвідношення і пріоритетів у використанні професійно-прикладної фізичної підготовки і непрофесійної фізкультурної освіти студентів у різних типах закладів освіти і спеціальностей.

Не вдалося, і це в умовах економіки сучасної України є неможливим,

залучити широкі верстви учнівської і студентської молоді до тих форм занять, що раніше виникли в економічно розвинених країнах, а саме до спортивно орієнтованого і середовищно орієнтованого фізичного виховання.

У результаті, відповідні навчальні дисципліни як в школах, так і вишах, не в повній мірі вирішують покладені на них завдання сприяння становленню такої особистості, яка повинна мати актуалізовані цінності культури фізичної і бути носієм фізкультурної діяльності. Але саме ці важливі освітні ефекти, а не утримуваний виключно під час навчальних занять рівень фізичних якостей і оптимальний для людини функціональний стан, і є тією надійною основою, яка дозволяє особі самостійно підтримувати потрібний людині рівень фізичного здоров'я і роботоздатності у різні вікові періоди.

Важливо відокремити поняття «фізкультурна грамотність» і «непрофесійна фізкультурна освіта» (НпФО). Грамотність передбачає розуміння знакових систем (термінології), яка використовується для опису дій, що виконуються у процесі традиційних фізкультурних занять. Саме на забезпечення фізкультурної грамотності зазвичай орієнтовані теоретичні курси «Фізичного виховання» і «Фізичної культури» в різних закладах освіти.

НпФО це суттєво вищий рівень освоєння фізичної культури. Головна ознака фізкультурної освіченості, це «включення» людини у фізкультурну діяльність. Це також взяття відповідальності за її планування, у тому числі якщо людина займається у групі, а суб'єктом діяльності тут виступає колектив (наприклад, групи самодіяльних туристів, прибічників «дворового футболу» та ін.). Причому ці системи занять мають характер індивідуалізованих, а отже, не «нав'язаних» людині і, при необхідності, нею ж змінюваних. Ці дії пов'язані зі свідомим відтворенням існуючих і власноруч відібраних з числа існуючих, або навіть створенням нових засобів фізичної культури, що використовуються для зміцнення здоров'я, рекреації і підвищення роботоздатності, як реакції суб'єкта на важкі та екстремальні умови та ситуації, що виникли в життєдіяльності.

Відтак, НпФО у закладах вищої освіти – педагогічний процес, що має «замикати» багаторічні організовані заняття молоді фізичним вихованням. Він передбачає формування необхідного освіченій людині теоретичного мислення проєктувального типу. У ході так званої «усвідомленої» фізкультурної освіти, яка не тотожна фізкультурній грамотності, формують цінності та цілі використання засобів фізичної культури в різних ситуаціях життєдіяльності, що неперервно змінюються. Це також здібності, необхідні для створення відповідних образів «себе,

більш досконалого, яким хочеться себе бачити у майбутньому», а також для конструювання та реалізації власних комплексних систем занять.

Узагальнюючи, можна сформулювати пропозиції – студент, який опанував «Фізичне виховання», повинен:

- знати: основи явища здоров'я людини, сутність здорового способу життя, правила особистої та громадської гігієни, вплив занять фізичними вправами і спортом на організм людини, режим її рухової активності; основи психофізичного тренування, лікарського контролю і самоконтролю, включаючи самостійні заняття; правила техніки безпеки і профілактики травматизму на заняттях з фізичного виховання і на спортивних змаганнях;

- уміти: оцінювати рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості; скласти розпорядок дня і режим праці, харчування, сну, відпочинку, фізичної активності; проводити різні комплекси гігієнічних заходів у структурі розпорядку дня, а також окремі частини навчального і тренувального занять, надавати першу медичну допомогу при травмах;

- володіти навичками: проведення самостійних занять і тренувань з обраного виду спорту; самоконтролю під час фізичних та емоційних навантажень; суддівства змагань з обраного виду спорту; допоміжних і нетрадиційних видів фізичного виховання;

- досягати: динаміки зростання фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму у порівнянні з початком навчання у закладі вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Sizov V., Sheviakov O., Slavskaya Ya., Alforov O., Kornienko V. Cultural and historical foundations of the modern concept of education. *Theoretical foundations of pedagogy and education* : Collective monograph. International Science Group Boston: Primedia eLaunch, 2022. P. 60–66. DOI: <https://doi.org/10.46299/iscg.2022.mono.ped.2.2.3>.

2. Вілянський В. М. Будівництво власного здоров'я: від філософії до практики. Дніпро : Національний гірничий університет. 2021. С. 150–156.

3. Вілянський В. М., Чернігівська С. А. Управління власним здоров'ям (в аспекті непрофесійної фізкультурної освіти). Дніпро : Національний гірничий університет, 2022. С. 56–68.

4. Іпатов А. В., Чернігівська С. А., Канюка Є. В. Антропний принцип еріміелія у медичній практиці і формуванні будівничих власного здоров'я. *Український вісник медико-соціальної експертизи : наук. журнал*. Дніпро. 2018. № 1 (29). С. 3–10.

СЕКЦІЯ «ПРОФЕСІЙНИЙ, ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»

УДК 796.58

Sirayeva M.A.¹, Shunko A.V.²

¹ student, Kazakh National University of Sports (Kazakhstan)

² senior-lecturer, PhD, Kazakh National University of Sports (Kazakhstan)

ANTHROPOMETRIC STUDY OF THE ASTANA CITY ORIENTEERING TEAM

Анотація: Дослідження показує, як особливості будови тіла спортсменів впливають на їхні результати у спортивному орієнтуванні. Використано дані анкетування, показники InBody та статистичної обробки. Результати допоможуть тренерам краще добирати навантаження та розвивати сильні сторони кожного спортсмена.

Ключові слова: антропометрія, спортивне орієнтування, будова тіла, фізичні дані, тренування, витривалість

Abstract: The study examines how body composition characteristics of athletes influence their performance in orienteering. Survey data, InBody indicators, and statistical analysis were used. The results will help coaches to better tailor workloads and develop the strengths of each athlete.

Key words: anthropometry, orienteering, body composition, physical data, training, endurance

Orienteering is a unique sport combining elements of cross-country or urban running, navigation skills, and strategic thinking. Today, this sport is gaining widespread popularity around the world, bringing together professionals and enthusiasts of all ages. The core objective of orienteering is to pass through a series of control points located in the terrain as quickly as possible using a map and compass. Athlete performance depends not only on physical fitness, but also on the ability to make quick decisions, adapt to changing conditions, and plan the most efficient routes.

One of the key factors influencing athletic achievement is anthropometry – the science that studies the dimensions, proportions, and composition of the human body. Anthropometric characteristics such as height, weight, body fat percentage, limb length, and other parameters play an important role in determining an athlete's potential across various sports. For example, in athletics, a tall stature may be advantageous for long-distance runners, while gymnastics tends to favor athletes with a more compact build. Accordingly, anthropometry becomes an essential tool for analyzing and predicting sports performance.

In the context of orienteering, anthropometry takes on special significance. This sport demands from its participants not only endurance and

speed, but also the capacity to navigate rough terrain effectively, which is directly related to their physical characteristics. Research dedicated to anthropometry in orienteering remains limited. Nevertheless, existing studies indicate certain patterns. For instance, some authors note that athletes with a lower body fat percentage and well-developed muscle mass achieve better results at shorter distances. For longer distances, the overall level of endurance which is also linked to anthropometric characteristics appears to be a more decisive factor. Thus, the hypothesis exists that success in orienteering is directly related to an athlete's body composition.

The purpose of this study is to analyze the relationship between athletes' anthropometric parameters and their orienteering results. To achieve this goal, the following tasks were set: first, to examine the main anthropometric characteristics of orienteers; second, to assess the influence of these characteristics on their athletic performance; third, to identify optimal parameters that contribute to success in this sport. The relevance of this study is driven by the need to improve athlete preparation methods and enhance performance. The findings can be applied to talent identification, the development of individual training programs, and the optimization of pre-competition preparation strategies. Furthermore, examining anthropometric characteristics may contribute to a deeper understanding of the specific demands of orienteering.

Methods. Study participants. Six orienteering athletes participated in the study. The average age of participants was 16-23 years. Athletic qualification: Candidate Master of Sport (CMS). Questionnaire Survey. The questionnaire survey was conducted to identify participants' knowledge of and attitudes towards anthropometric indicators. A total of 8 questions were asked. The survey was administered prior to the anthropometric assessments.

Assessments were conducted in a single session using the InBody device. Statistical analysis was performed using SPSS Statistics software, applying Pearson correlation analysis as well as calculation of mean values and standard deviations.

Review of Existing Research. Application of the Heath-Carter method to elite orienteers revealed significant differences in their physical condition and capacity for complex physical tasks. The following anthropometric indicators were determined: body fat percentage in men $11.09 \pm 3.28\%$, in women $17.92 \pm 6.34\%$; somatotype characteristics – men showed a predominance of the ectomorphic component (4.49 ± 1.15), women of the endomorphic component (4.40 ± 1.19); physical fitness – men demonstrated higher leg strength values (168.39 ± 73.22 kg), women – 104.60 ± 40.47 kg. These findings are based on a study of the Turkish national team and may serve as a reference for replication with a new sample of high-level athletes [1].

Physical qualities and body composition among athletes specializing in middle-distance running and cross-country skiing show significant differences, particularly in endurance, strength, and body composition indicators. Key findings: height and weight are similar between runners and skiers. Runners have a lower fat percentage and greater muscle mass. Skiers' BMI falls within the normal range, while runners tend to show a mass deficit. Endurance is the primary physical quality in both groups. Both sports demand strong endurance and coordination. However, runners are on average lighter and less prone to fat accumulation, while skiers have a denser build. This demonstrates that even in closely related sports, body composition differs due to the specific demands of each training regime.

Cross-country skiing and running have a substantial effect on the body composition of young women aged 18-23. A comparison of female athletes engaged in skiing and running with non-sporting women showed that athletes have a more pronounced muscle component and a lower body fat percentage. The shoulder-to-hip ratio was also higher in female cyclic sport athletes, who exhibited broader shoulders, greater muscle mass, and reduced fat content. These changes suggest that regular training leads to improvements in body composition, making it more athletic and toned.

Strength training plays an important role in sports such as running and cross-country skiing, where endurance and aerobic capacity are the primary physical qualities developed. It is essential to organize strength work correctly so that it does not compromise athletes' aerobic capacity. The greatest benefits come from resistance exercises aimed at developing explosive power and muscular endurance. Strength training should complement endurance work by improving speed, technique, and overall work capacity without overloading the muscles. A correct combination of these training modalities helps athletes improve results without a loss of endurance.

Effect of anthropometric data and physical fitness on balance function. Height and leg length: taller individuals with longer legs have a greater body moment of inertia, making balance maintenance more challenging. This is particularly evident in static stability tests (Romberg test), where a negative correlation has been found between height and balance quality. Body weight and muscle mass distribution: athletes in cyclic sports (running, skiing, swimming) have lower fat mass and higher body water content, which positively affects balance through more even mass distribution. Athletes in team sports and combat sports, by contrast, have greater muscle mass, providing an advantage in dynamic balance through better movement control.

Chest and hip circumference: a broader chest is associated with better stability indicators, as it influences the body's center of mass. It has also been

established that larger hip volume correlates positively with stability in the vertical posture. Physical fitness and sensory systems – differences between athletes and untrained individuals: in untrained individuals, vision plays the dominant role in maintaining balance. They are more dependent on visual control, whereas athletes navigate space more effectively through a well-developed sense of body position.

Proprioception in athletes: prolonged training promotes the development of internal sensory systems, including joint, muscle, and tendon receptors. This enables athletes to maintain balance even in the absence of visual information (for example, with eyes closed). Strength training and balance: athletes with higher absolute leg muscle strength demonstrate better stability indicators. Deadlift strength and leg strength correlate with vertical posture stability. Thus, a person's ability to maintain balance depends on height, body weight, level of physical fitness, and the functioning of sensory systems. Athletes demonstrate superior balance through a well-developed sense of body position and strong muscles, whereas untrained individuals rely more heavily on visual control. Purposeful training can significantly improve balance function and body stability even in challenging conditions.

Sport-oriented physical education based on cyclic sports such as athletics and cross-country skiing influences the development of students' physical component of sports culture. An assessment of the impact of cyclic sports - athletics, swimming, and cross-country skiing - on the physical component of students' sports culture showed that participation in these sports contributes to significant improvements in body functional capacity and overall physical fitness. This, in turn, not only enhances their ability to acquire sports skills but also strengthens motivation for regular sport participation and an active lifestyle.

A review of the scientific literature on anthropometry in orienteering revealed that these characteristics and athletes' physical fitness play a key role in success in cyclic sports, including orienteering. Application of the Heath-Carter method to elite orienteers established significant differences in the athletes' physical condition and capabilities, which correlate with their sex and the specifics of their training.

Comparison of the participants' anthropometric data with those of elite orienteers from an international sample shows that Astana team athletes demonstrate a similar body composition profile: a moderate body fat percentage in both sexes.

Survey Results. To examine respondents' views, participants were asked questions concerning the preparation and understanding of anthropometry in orienteering. Anthropometric Assessment Results. Using the InBody assessment methodology, body composition indicators were determined for all study

participants (Table 1).

Table 1 – Anthropometric Table of Orienteers

Name	Weight (kg)	Skeletal Muscle Mass (kg)	Body Fat Mass (kg)	BMI	Body Fat %	InBody Score	Place
KAA	58.2	22.4	17.2	22.7	29.5%	75/100	3
SMA	56	24.7	11	19.4	19.6%	75/100	5
VASh	59	26.6	10.9	20.7	18.5%	81/100	1
EEK	86.4	39.4	17.1	26.7	19.8%	84/100	2
VBP	60.9	30.9	5.8	19.2	9.5%	71/100	1
SDM	64.1	34.1	4.2	20.7	6.5%	78/100	1
Name	Visceral Fat Level	Rec. Calorie Intake	Height (cm)	Arm Length (cm)	Leg Length (cm)	Race Time	Place
KAA	6	1986	160	69	84	20:35	3
SMA	4	2079	170	73	97	22:55	5
VASh	4	2159	169	74	92	19:14	1
EEK	7	3523	180	78	92	17:17	2
VBP	1	2721	178	78	94	17:27	1
SDM	1	2723	176	75	93	13:37	1

1. According to the survey results, the majority of participants (77%) prefer to compete in the summer season, while 33% chose the winter period (Fig. 1).

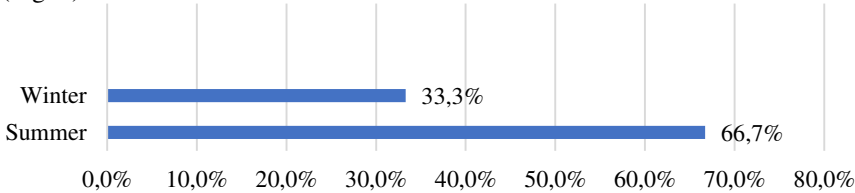


Fig. 1. – Results of the preferred competition season

2. Survey data show that 66.7% of respondents prefer competing in the prescribed-route format, while 33.3% chose the score orienteering format. This may indicate that the majority of athletes feel more confident under fixed routing conditions.

3. Of the six survey participants, five (83%) confidently answered that they know what anthropometric indicators are. One participant (16.7%) expressed uncertainty and indicated they did not know.

4. All respondents (100%) unanimously confirmed that anthropometric characteristics of the body influence athletic performance.

5. All survey participants (100%) confirmed that limb size and body weight influence the preparation process for orienteering. This underscores the athletes' awareness of the significance of anthropometric data in developing an individual training plan.

6. The majority of respondents (83%) indicated that they do not follow a special diet during their preparation, with only one participant (16.7%) being uncertain. The absence of dietary control may reduce the effectiveness of the training process.

7. According to the survey results, 83% of respondents believe that identifying anthropometric characteristics should begin at an early stage of the training process. Only 16% considered this unnecessary.

8. All study participants (100%) unanimously expressed the view that adjusting preparation tactics is both possible and necessary, taking into account an individual's anthropometric characteristics.

Analysis of Results. Incorporate regular anthropometric testing using the InBody device into the preparation process, both at the start of the season and before competitions, to track changes in body composition.

Develop individual training programs tailored to each athlete's anthropometric profile. Introduce nutritional monitoring and develop dietary recommendations, given that the survey revealed most athletes do not follow a special diet, which may directly affect performance improvement.

Pay particular attention to stabilizer muscles and balance development, as these capacities are directly linked to successful navigation of orienteering courses across rough terrain.

References

1. Colakoglu T. et al. Evaluation of Physical, Physiological and Some Performance Parameters of the Turkish Elite Orienteers. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. (152). P. 403–40.

УДК 796.8

Koshcheyev A.

PhD, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Athlete Training, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports

AGE-SPECIFIC PERIODIZATION MODEL FOR SPECIAL ENDURANCE DEVELOPMENT IN ADOLESCENT TAEKWONDO ATHLETES

Анотація. Розроблено модель періодизації для розвитку спеціальної витривалості підлітків-тхеквондистів. 12-тижневе дослідження ($n=24$, вік 14-16) показало покращення відновлення серцевого ритму на 18-22% ($P<0,05$) та технічної майстерності в умовах втоми в експериментальній групі проти незначних змін у контрольній ($P>0,05$).

Ключові слова: періодизація, тхеквондо, підлітки, спеціальна витривалість, індивідуалізація

Abstract. An age-specific periodization model for special endurance development in adolescent taekwondo athletes was developed and validated. A 12-week intervention ($n=24$, ages 14-16) demonstrated 18-22% improvement in cardiovascular recovery and technical proficiency maintenance under fatigue in the experimental group ($P<0.05$) versus no significant changes in controls ($P>0.05$).

Key words: periodization, taekwondo, adolescents, special endurance, individualization

Contemporary approaches to athlete preparation emphasize individualized training methodologies that respect biological development while optimizing performance adaptations. Taekwondo, as an Olympic combat sport, presents unique physiological demands combining explosive power production, technical precision, and sustained high-intensity effort across three two-minute rounds [1, 2]. The adolescent period creates developmental opportunities that, when properly leveraged, can establish foundations for elite performance [3, 4].

Analysis of international competition data reveals that taekwondo success critically depends on special endurance capacity—the ability to maintain technical quality and tactical decision-making throughout extended competitive encounters. Modern sports science emphasizes the integration of training load monitoring, biological maturation assessment, and individualized periodization [5, 6]. Research has demonstrated the efficacy of systematic pre-competitive preparation and the critical relationship between speed-power capacity and competitive success in taekwondo [7, 8].

Research purpose: to develop and validate an age-specific periodization model for special endurance development in adolescent taekwondo athletes that integrates biological maturation markers, training load monitoring, and

individualized progression strategies.

Methods. Twenty-four adolescent taekwondo athletes (ages 14-16 years, competitive experience 3-5 years) participated in a 12-week controlled intervention study. Participants were assigned to experimental (n=12) or control (n=12) groups matched for biological maturation status, training history, and baseline performance. Comprehensive assessment included: anthropometric measurements, physiological parameters, special endurance tests, technical proficiency assessment under progressive fatigue, and competitive performance tracking [9, 10].

The experimental group followed an individualized periodization model structured across three mesocycles (4 weeks each) with progressive emphasis on special endurance development. Training loads included: biological maturation-adjusted intensities; weekly monitoring with adaptive progression; sport-specific interval protocols; systematic technical integration under progressive fatigue; individualized recovery protocols. The control group maintained traditional group-based training with standardized volume and intensity progression.

Results. Post-intervention analysis revealed significant between-group differences favoring the experimental cohort. Cardiovascular efficiency improvements were substantial in the experimental group: post-exercise heart rate recovery improved 18-22% ($P<0.05$) compared to non-significant changes in controls ($P>0.05$). Technical proficiency under fatigue showed marked improvement in the experimental group: standardized technical execution scoring during the final minute of high-intensity protocols revealed 15-18% higher maintenance of technique quality ($P<0.05$).

Conclusions. The developed age-specific periodization model effectively integrates biological maturation assessment, individualized training load monitoring, and sport-specific progression strategies. Implementation of the individualized periodization approach produced significant improvements in cardiovascular recovery efficiency (18-22%, $P<0.05$), technical proficiency maintenance under fatigue, and competitive performance outcomes compared to traditional group-based training. The model provides coaches with practical, scientifically validated protocols for long-term athlete development.

Список використаних джерел:

1. Bridge C. A., Jones M. A., Drust B. Physiological responses and perceived exertion during international Taekwondo competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2009. Vol. 4, No. 4. P. 485–493. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.4.4.485>.
2. Bouhlel E., Jouini A., Gmada N., Nefzi A., Ben Abdallah K., Tabka Z. Heart rate and blood lactate responses during Taekwondo training and competition. *Science & Sports*. 2006. Vol. 21, No. 5. P. 285–290.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2006.08.003>.

3. Platonov V. N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications : textbook. Kyiv : Olympic Literature, 2015. 680 p.

4. Campos F. A. D., Bertuzzi R., Dourado A. C., Santos V. G. F., Franchini E. Energy demands in taekwondo athletes during combat simulation. *European Journal of Applied Physiology*. 2012. Vol. 112, No. 4. P. 1221–1228. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00421-011-2071-4>.

5. Chiodo S., Tessitore A., Cortis C., Lupo C., Ammendolia A., Capranica L., Tiberi M. Effects of official Taekwondo competitions on all-out performances of elite athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2011. Vol. 25, No. 2. P. 334–339. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181bfe8c4>.

6. Bridge C. A., Jones M. A., Hitchen P., Sanchez X. Heart rate responses to Taekwondo training in experienced practitioners. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2007. Vol. 21, No. 3. P. 718–723. DOI: <https://doi.org/10.1519/R-19725.1>.

7. Koshcheyev A., Dolbysheva N. Basics of planning a pre-competitive mesocycle during taekwondo training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21, No. 4. P. 1613–1621. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04204>.

8. Ohar H. O., Lasysia V. I., Sanzharov V. A. Influence of speed-power training orientation of young taekwondo athletes on the effectiveness of striking actions. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. H. Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports*. 2013. Issue 112 (4). P. 177–180.

9. Sáez G., Laurin L. L., Ariza A., Koshcheyev A. Relationship between anaerobic capacity and average power output in taekwondo athletes. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2021. Vol. 3, No. 83. P. 18–24. DOI: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-3.003>.

10. Haddad M., Chaouachi A., Castagna C., Wong D. P., Behm D. G., Chamari K. The construct validity of session RPE during an intensive camp in young male Taekwondo athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2011. Vol. 6, No. 2. P. 252–263. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.6.2.252>.

УДК 796.078:316.4:316.6

Алібеков А.А.¹, Мазін В.М.²

¹ асп., НУ «Запорізька політехніка»

² д-р пед. наук, проф., зав. каф. управління фізичною культурою та спортом,

ПРОЕКТ СС4С ЯК ФАКТОР ГУМАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО СЕРЕДОВИЩА

Анотація. Розглянуто потенціал міжнародного проєкту Erasmus+ Creating Champions for Change (CC4C) як інструменту гуманізації сучасного спортивного середовища. Проєкт спрямований на запобігання гендерно зумовленому насильству у футболі та формування безпечного, інклюзивного спортивного простору для молодих спортсменів. Показано, що інтеграція дослідницьких, освітніх і комунікаційних заходів сприяє формуванню культури поваги, рівності та відповідальності у спортивних спільнотах.

Ключові слова: спорт, гуманізація спорту, гендерно зумовлене насильство, футбол, соціальні цінності спорту, Erasmus+

Abstract. The paper examines the potential of the international Erasmus+ project Creating Champions for Change (CC4C) as a tool for the humanisation of the contemporary sports environment. The project aims to prevent gender-based violence in football and to create a safe and inclusive sporting space for young athletes. It is shown that the integration of research, educational and communication activities contributes to the development of a culture of respect, equality and responsibility within sporting communities.

Keywords: sport, humanisation of sport, gender-based violence, football, social values of sport, Erasmus+

У сучасному суспільстві спорт дедалі більше розглядається не лише як сфера фізичної активності та змагальної діяльності, але і як важливий соціальний інститут, що виконує виховні, культурні та інтеграційні функції. Через спорт формуються соціальні норми, моральні цінності та моделі поведінки, що впливають на розвиток особистості та суспільства в цілому. Саме тому одним із актуальних напрямів сучасних досліджень у галузі фізичної культури і спорту є проблема гуманізації спортивної діяльності.

Поняття гуманізації спорту передбачає орієнтацію спортивної практики на повагу до особистості спортсмена, забезпечення безпечних умов участі у спортивній діяльності, утвердження принципів рівності, толерантності та соціальної відповідальності. У гуманістичній парадигмі спорт розглядається як засіб гармонійного розвитку людини, що сприяє формуванню моральних якостей, соціальної активності та культури взаємодії [1].

Разом з тим, сучасні дослідження свідчать про наявність у спортивному середовищі різноманітних форм насильства та дискримінації. Особливо актуальною є проблема гендерно зумовленого насильства, яке

може проявлятися у формі психологічного тиску, вербальних образ, сексуальних домагань, кібербулінгу та інших форм дискримінаційної поведінки. Подібні явища негативно впливають на психологічний стан спортсменів, знижують рівень їх мотивації та можуть призводити до дострокового завершення спортивної кар'єри [2].

Згідно з даними міжнародних організацій, значна частина спортсменок та спортсменів стикається з різними формами насильства або дискримінації у спортивному середовищі. При цьому проблема має комплексний характер і пов'язана як із соціокультурними стереотипами, так і з недостатнім рівнем обізнаності тренерів, спортивних функціонерів та самих спортсменів щодо механізмів запобігання подібним явищам.

У цьому контексті особливого значення набувають міжнародні освітні та соціальні ініціативи, спрямовані на формування безпечного та інклюзивного спортивного середовища. Одним із таких проєктів є міжнародний проєкт *Creating Champions for Change (CC4C)*, що реалізується у межах програми Erasmus+ за участю партнерських організацій із кількох європейських країн.

Основною метою проєкту CC4C є зменшення поширеності гендерно зумовленого насильства у футбольному середовищі та формування культури поваги і рівності серед молодих спортсменів віком 15-21 років. Проєкт спрямований на створення системи освітніх, дослідницьких та інформаційних заходів, які допоможуть тренерам, молодим спортсменам та спортивним організаціям ефективно реагувати на випадки насильства та дискримінації у спорті.

Концепція проєкту передбачає реалізацію декількох взаємопов'язаних напрямів діяльності. Першим етапом є проведення дослідження щодо поширеності різних форм насильства у футбольному середовищі. Дослідницька діяльність передбачає проведення опитувань, інтерв'ю та фокус-груп із молодими футболістами, що дозволяє отримати об'єктивну інформацію про їхній досвід, ставлення та рівень обізнаності щодо проблеми гендерно зумовленого насильства.

Отримані результати дослідження використовуються для розроблення рекомендацій щодо створення безпечного та інклюзивного спортивного середовища. На основі цих рекомендацій формуються освітні програми для тренерів і спортсменів, спрямовані на формування компетентностей у сфері запобігання насильству, розвитку культури взаємоповаги та формування відповідального ставлення до соціальних проблем у спорті.

Важливим компонентом проєкту є підготовка тренерів, які відіграють ключову роль у формуванні атмосфери спортивного колективу.

Тренер виступає не лише як фахівець з підготовки спортсменів, а й як педагог, наставник та лідер команди. Саме тому підвищення рівня їхньої обізнаності щодо проблем гендерної рівності, запобігання насильству та підтримка спортсменів є важливою умовою гуманізації спортивного середовища.

Ще одним напрямом діяльності є освітні програми для молодих спортсменів. Їх метою є формування у молоді навичок відповідальної поведінки, розвиток критичного мислення та готовність протидіяти проявам дискримінації та насильства. Особлива увага приділяється формуванню лідерських якостей у молодих спортсменів, які можуть виступати агентами позитивних змін у своїх спортивних колективах.

Важливу роль у проєкті відіграє інформаційно-просвітницька діяльність. Вона включає проведення інформаційних кампаній, популяризацію принципів гендерної рівності та толерантності у спортивному середовищі, а також поширення інформаційних матеріалів серед широкої громадськості. Використання популярності футболу як соціального явища дозволяє значно розширити аудиторію інформаційних кампаній та підвищити їхню ефективність.

Слід зазначити, що спорт має значний потенціал як інструмент соціальних змін. Він здатний об'єднувати людей різного віку, соціального статусу та культурного походження. Саме тому використання спорту як платформи для популяризації гуманістичних цінностей є перспективним напрямом розвитку сучасної спортивної політики [3].

Проєкти, подібні до CC4C, сприяють формуванню культури нульової толерантності до насильства у спортивному середовищі. Вони створюють умови для формування нових моделей поведінки, заснованих на принципах взаємоповаги, рівності та соціальної відповідальності.

Таким чином, міжнародний проєкт *Creating Champions for Change* можна розглядати як важливий інструмент гуманізації сучасного спорту. Його реалізація сприяє формуванню безпечного та інклюзивного спортивного середовища, розвитку соціальної відповідальності спортсменів і тренерів, а також утвердженню гуманістичних цінностей у спортивній культурі. У довгостроковій перспективі такі ініціативи можуть сприяти формуванню нової моделі спортивної діяльності, у центрі якої перебуває особистість спортсмена, його права, гідність та можливості для гармонійного розвитку.

Список використаних джерел

1. Coakley J. *Sport in society: issues and controversies*. New York : McGraw-Hill Education, 2017. 624 p.
2. Mountjoy M., Brackenridge C., Arrington M., et al. *International*

Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse in sport. *British Journal of Sports Medicine*. 2016. Vol. 50. P. 1019–1029.

3. UNESCO. Tackling violence against women and girls in sport: a handbook for policy makers and practitioners. Paris : UNESCO, 2021. 112 p.

4. Call for input to the report of the Special Rapporteur on violence against women and girls to the UN General Assembly on violence against women and girls in sport. Strasbourg : Council of Europe, 2024. URL: <https://rm.coe.int/final-coe-call-for-input-to-the-report-of-the-special-rapporteur-on-vi/1680afc382> (дата звернення: 01.03.2026).

УДК 796.011.3:316.42(477)

Бабаліч В.А.

канд. пед. наук, доц., зав. каф. теорії та методики спорту,
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира
Винниченка

ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ

Анотація. У статті висвітлено сучасні тенденції розвитку паралімпійського руху в умовах глобалізації. Розглянуто вплив цифровізації, інклюзивної політики та нормативних змін в Україні. Підкреслено роль адаптивного спорту як інструменту соціальної інтеграції та сталого розвитку.

Ключові слова: паралімпійський рух, адаптивний спорт, глобалізація, інклюзія

Abstract. The article highlights current trends in the development of the Paralympic movement under globalization. It examines the impact of digitalization, inclusive policies, and regulatory changes in Ukraine. The role of adaptive sport as a tool for social integration and sustainable development is emphasized.

Keywords: paralympic movement, adaptive sport, globalization, inclusion

Вступ. Глобалізація сучасного світу в значній мірі впливає на всі сфери суспільного життя, у тому числі й на фізичну культуру та спорт. Одним із найважливіших феноменів, який демонструє соціальний, гуманістичний і культурний вимір спорту, є паралімпійський рух. Його розвиток у XXI столітті відбувається на перетині двох процесів – зростання міжнародної спортивної взаємодії та поширення ідей інклюзії, рівних можливостей і сталого розвитку.

Паралімпійський спорт є не лише формою фізичної активності людей з інвалідністю, а й потужним чинником соціалізації, реабілітації та

міжкультурної комунікації. Саме тому дослідження тенденцій розвитку паралімпійського руху в умовах глобалізації має не лише наукову, а й практичну значущість.

Мета: проаналізувати основні напрями впливу глобалізаційних процесів на розвиток паралімпійського руху, виявити його тенденції та соціокультурні наслідки.

Аналіз сучасних досліджень і публікацій. Сучасний науковий дискурс свідчить про переосмислення паралімпійського руху як інструменту соціальної інтеграції та сталого розвитку. У дослідженнях І. Бріттейна [4] паралімпійський спорт розглядається як форма культурного діалогу, що трансформує суспільне сприйняття інвалідності. П. Д. Хау [5] аналізує взаємозв'язок між медіатизацією спорту та формуванням позитивного іміджу паралімпійців у глобальному інформаційному просторі. Д. Пардью і П. Хау [6] звертають увагу на етичні виклики комерціалізації паралімпійських ігор, підкреслюючи потребу в балансі між спортивними цінностями та економічними інтересами.

У статті В. Р. Сіденка [3] «Інклюзивний розвиток у ракурсі глобальних економічних трендів: виклики та можливості для України» проаналізовано сутність інклюзивного розвитку як моделі, що поєднує економічне зростання та соціальну справедливість. Автор визначає глобальні тенденції – технологічні зміни, зростання нерівності, трансформацію ринків праці – й оцінює їхній вплив на Україну. Підкреслюється необхідність державної політики, орієнтованої на рівний доступ до ресурсів, розвиток людського капіталу та зменшення соціальної нерівності. Інклюзивний розвиток, за висновками дослідження, має стати основою модернізації національної економіки та соціальної інтеграції в умовах глобалізації. Ще в одній статті групи науковців [2] зазначено, що глобалізаційні процеси створюють як нові можливості, так і виклики для паралімпійського руху: розширюється міжнародне співробітництво, але водночас посилюється залежність від зовнішнього фінансування та корпоративних партнерів.

Виклад основного матеріалу. Паралімпійський рух зародився як гуманістична ініціатива – прагнення надати людям з інвалідністю можливість повернутися до активного життя через спорт. З 1960 року, коли відбулися перші офіційні Паралімпійські ігри в Римі, він еволюціонував у глобальний суспільний феномен, який об'єднує понад 180 країн світу.

Глобалізація сприяла розширенню міжнародних контактів, уніфікації спортивних правил, розвитку комунікаційних мереж і технологій. Завдяки цьому паралімпійський спорт перетворився на інструмент формування інклюзивних суспільств, де спорт стає засобом

соціальної рівності.

Одним із провідних чинників розвитку є цифровізація. Сучасні тренувальні технології, біомеханічний аналіз рухів, системи моніторингу навантаження та віртуальні освітні платформи забезпечують якісно новий рівень підготовки спортсменів.

Крім того, медіа та соціальні мережі стали головним каналом популяризації паралімпійського спорту, формуючи нову суспільну культуру, в якій успіх спортсменів з інвалідністю сприймається як символ сили, наполегливості та людської гідності.

Важливою тенденцією є розширення інституційної підтримки. Міжнародний паралімпійський комітет розробляє програми, що сприяють розвитку національних паралімпійських комітетів у країнах, де паралімпійський рух перебуває на початковому етапі.

Для України цей напрямок має стратегічне значення. Система підготовки спортсменів з інвалідністю, створена під керівництвом Національного комітету спорту інвалідів України, є однією з найефективніших у Європі. Українські паралімпійці неодноразово демонстрували високі результати.

Сучасний розвиток адаптивного спорту в Україні безпосередньо пов'язаний із вдосконаленням нормативно-правового забезпечення та розширенням державної підтримки у сфері інклюзивної політики. Останні роки характеризуються активним оновленням правової бази, що створює системні передумови для інтеграції адаптивного спорту в освітній, оздоровчий і реабілітаційний простір. Важливим кроком у цьому напрямі стало ухвалення нової редакції Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту»[1]. Цим законом уперше на законодавчому рівні визнано адаптивний спорт окремим напрямом фізичної культури і спорту. Закріплено його місце у державній політиці, а також уточнено визначення як діяльності, спрямованої на залучення осіб з інвалідністю чи обмеженнями життєдіяльності до фізичної активності з метою соціальної інтеграції, професійної адаптації, фізичної та психологічної реабілітації. Цей нормативний акт формує нові підходи до державного управління сферою адаптивного спорту та відкриває перспективи для створення спеціалізованих центрів підготовки, удосконалення тренерських кадрів і розвитку місцевих спортивних ініціатив.

Перспективним напрямом у контексті глобалізаційних процесів є інтеграція наукових досліджень і міжнародного партнерства. Залучення українських науковців і тренерів до спільних проєктів із закордонними установами, участь у програмах Erasmus+Sport, обміни досвідом у сфері

інклюзивного тренінгу сприяють підвищенню якості професійної підготовки кадрів. Водночас міжнародні тенденції вимагають від України гармонізації освітніх програм із європейськими стандартами, підвищення рівня цифрової компетентності педагогів і тренерів, а також посилення комунікацій між державними структурами, спортивними організаціями та громадським сектором.

За таких умов особливої ваги набуває концепція сталого розвитку спорту [7], яка передбачає баланс соціальних, економічних та екологічних складових. Паралімпійський рух в Україні має потенціал стати важливим чинником досягнення Цілей сталого розвитку, зокрема ЦСР №3 «Міцне здоров'я і благополуччя» та ЦСР №10 «Зменшення нерівності». Висновки. Паралімпійський рух сьогодні є глобальним явищем, що поєднує спортивний, соціальний та гуманістичний виміри. Його розвиток в умовах глобалізації вимагає інтеграції інноваційних технологій, міжнародної співпраці, інституційної підтримки й збереження гуманістичних цінностей спорту.

Дослідження свідчить, що ефективне функціонування паралімпійського руху можливе лише за умови поєднання державної політики, науково-методичного забезпечення та міжнародного партнерства. Україна має всі передумови для подальшого посилення своїх позицій у паралімпійському спорті – через розширення інклюзивних програм, впровадження цифрових технологій та розвиток кадрового потенціалу у сфері адаптивного спорту.

Паралімпійський рух не лише сприяє розвитку спорту, а й стає показником рівня цивілізованості суспільства, утверджуючи принципи рівності, гідності та поваги до людини в усьому світі.

Список використаних джерел

1. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту : Закон України від 17.04.2025 № 4370-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text> (дата звернення: 12.02.2026).
2. Мішин М., Babalich V., Лавриненко М. Розвиток паралімпійського руху в умовах глобалізації. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 1(13). С. 125–137. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.111>.
3. Сіденко В. Р. Інклюзивний розвиток у ракурсі глобальних економічних трендів: виклики та можливості для України. *Український соціум*. 2024. № 3-4 (90-91). С. 13–34. DOI: <https://doi.org/10.15407/socium2024.03-04.013>.
4. Brittain I. *The Paralympic Games Explained*. 2nd ed. New York :

Routledge, 2016. 246 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315682761>.

5. Howe D. P. The Cultural Politics of the Paralympic Movement: Through an Anthropological Lens. London : Routledge, 2008. 208 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203506097>.

6. Purdue D. E., Howe D. P. Who's in and Who Is Out? Legitimate Bodies within the Paralympic Movement. *Sociology of Sport Journal*. 2013. Vol. 30, no. 1. P. 24–40. DOI: <https://doi.org/10.1123/ssj.30.1.24>.

7. UNESCO. Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives. Paris : UNESCO Publishing, 2017. 62 p. DOI: <https://doi.org/10.54675/CGBA9153>.

УДК 796.015:004.94:159.9

Буренко М.С.

канд. пед. наук, доц. каф. фізичної культури і спорту, КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» ЗОР

ЗАСТОСУВАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В ПІДГОТОВЦІ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Розглянуто роль віртуальної реальності (VR) у підготовці професійних спортсменів в умовах повоєнного відновлення. Визначено переваги безпечного тренувального середовища, вплив на психологічну стійкість та адаптацію до навантажень. Надано рекомендації щодо інтеграції VR у традиційну підготовку та окреслено потенційні ризики впровадження технології.

Ключові слова: професійні спортсмени, тренувальний процес, психологічна підготовка, реабілітація, інноваційні технології

Annotation. The study examines the role of virtual reality (VR) in training professional athletes during post-war recovery. The advantages of a safe training environment, its impact on psychological resilience, and adaptation to physical loads are identified. Recommendations for integrating VR into traditional training and potential implementation risks are outlined.

Keywords: professional athletes, training process, psychological preparation, rehabilitation, innovative technologies

Актуальність теми дослідження зумовлена потребою в нових методах підготовки спортсменів, що мають сприяти не лише покращенню фізичних показників, а й справлятися з психологічними наслідками травм або стресу. Останні дослідження показують, що VR-технології можуть значно підвищити ефективність тренувань, забезпечуючи моделювання реальних спортивних ситуацій у безпечному середовищі. Це дає змогу спортсменам відпрацьовувати тактичні рішення, розвивати реакцію та покращувати навички в умовах, наближених до реальних змагань [7].

Проте існує низка нерозв'язаних проблем у цій галузі. По-перше, недостатньо досліджено, як саме VR може вплинути на психологічну підготовку спортсменів у післявоєнний період. По-друге, відсутні чіткі рекомендації щодо інтеграції VR в традиційні методи тренування. Зважаючи на це наше дослідження спрямоване на вивчення цих аспектів та їхній вплив на підготовку професійних спортсменів [7].

Віртуальна реальність (VR) – це інноваційна технологія, що створює імітацію тривимірного простору, у який користувач може зануритися завдяки спеціалізованим пристроям, таким як VR-гарнітури та контролери. Ця технологія дає змогу взаємодіяти з віртуальними об'єктами та середовищами, відкриваючи нові горизонти для навчання, розваг, медичних застосувань та тренувань [1]. Використання VR сприяє створенню реалістичних симуляцій, що розвивають навички, покращують користувацький досвід та навіть мають терапевтичний ефект, надаючи можливість безпечного експериментування в умовах, які складно відтворити в реальному житті.

Завдяки VR-технологіям тренери мають можливість розробляти персоналізовані програми тренувань, які враховують фізичні можливості, технічні навички та психологічні особливості кожного спортсмена. Це досягається через детальний аналіз даних, що стосуються фізичної активності, продуктивності та прогресу спортсмена. Наприклад, VR-системи можуть відстежувати рухи спортсмена в реальному часі, що дає змогу аналізувати їхню техніку виконання вправ. На основі отриманих даних тренер може коригувати програму тренувань, акцентуючи на тих аспектах, які потребують покращення. Це може охоплювати зміни в інтенсивності навантажень, варіації вправ або навіть корекцію техніки виконання [2]. Крім того, VR дає можливість створювати симульовані сценарії, які відповідають специфіці конкретного виду спорту. Наприклад, для футболістів можна розробити тренування, що імітують різноманітні тактичні ситуації на полі, тоді як для плавців – умовно відтворити змагання з урахуванням конкурентного середовища. Це не лише сприяє вдосконаленню технічних навичок, але й допомагає спортсменам адаптуватися до різних ситуацій, які виникають під час змагань.

Симуляція змагальних умов у віртуальній реальності дає змогу спортсменам тренуватися в середовищі, що максимально відтворює реальні змагання, зокрема специфічні елементи, такі як шум трибун, присутність суперників і суддів, а також різні тактичні сценарії. Це уможливлює відпрацювання реакцій на стресові ситуації, які можуть виникати в атлетів під час справжніх змагань, як-от тиск від очікувань, емоційне навантаження та необхідність швидкого прийняття рішень [3].

Завдяки цим симуляціям спортсмени можуть не лише покращити свої технічні навички, але й розвинути психологічну стійкість, навчитися контролювати свої емоції та зберігати концентрацію під час виконання завдань у стресових ситуаціях. Це допомагає зменшити тривожність і підвищити впевненість у власних силах, що є важливими чинниками досягнення успіху на змаганнях.

Віртуальна реальність створює безпечне середовище для тренувань, де спортсмени можуть виконувати різні фізичні вправи без ризику отримати травми, що є особливо важливим для тих, хто проходить реабілітацію [4]. Завдяки можливості моделювання реальних ситуацій та сценаріїв, VR дає змогу спортсменам практикувати техніку, покращувати координацію та витривалість у контрольованих умовах. Вони можуть взаємодіяти з віртуальними об'єктами, виконувати складні рухи та отримувати миттєвий зворотний зв'язок щодо своєї продуктивності. Це не лише знижує психологічний бар'єр, пов'язаний із поверненням до фізичних навантажень, але й сприяє швидшій адаптації до реальних умов тренувань, що робить процес відновлення ефективнішим і менш стресовим [5].

Віртуальні середовища дають змогу варіювати завдання, що допомагає уникнути нудьги та рутини. Користувачі можуть тренуватися в різних локаціях – від екзотичних пляжів до складних спортивних арен – або виконувати вправи в умовах, що імітують реальні змагання. Це не тільки робить тренування динамічнішими, але й дає змогу спортсменам адаптуватися до різних ситуацій, які можуть виникати під час справжніх змагань. Завдяки такій різноманітності тренування стають не лише фізичним навантаженням, а й захопливим досвідом. Крім того, ігрові елементи сприяють розвитку командного духу та соціальної взаємодії серед спортсменів. Змагання з іншими користувачами у VR створює атмосферу дружнього суперництва, що може підштовхнути до покращення результатів. Спортсмени мають можливість ділитися своїми досягненнями, обговорювати стратегії та отримувати підтримку один від одного, що додатково підвищує їхню мотивацію. Усе це робить тренування ефективнішими та приємнішими, стимулюючи спортсменів продовжувати працювати над собою та покращувати результати [7].

Застосування інструментів віртуальної реальності в психологічній підготовці спортсменів відкриває нові горизонти для покращення їхньої психоемоційної готовності до змагань. Однією з основних переваг VR є можливість занурення в стимульовані змагальні ситуації, максимально наближені до реальних умов. Це дає змогу спортсменам відчувати атмосферу конкуренції без реального стресу, що зазвичай супроводжує важливі

змагання. У безпечному середовищі вони можуть експериментувати з різними стратегіями та техніками, що значно підвищує їхню готовність до справжніх викликів. Крім того, VR надає можливість спортсменам відпрацьовувати свої реакції на різноманітні сценарії, які можуть виникнути під час змагань. Наприклад, вони можуть навчитися справлятися з тиском від глядачів або реагувати на несподівані ситуації, такі як помилки суперників чи власні невдачі. Ці тренування допомагають їм розвивати навички управління стресом і контролю емоцій, що є критично важливими для досягнення високих результатів у спорті [8].

Регулярні тренування у VR також сприяють формуванню позитивних асоціацій зі змаганнями. Спортсмени, які практикують у віртуальному середовищі, починають сприймати змагання не як джерело стресу, а як можливість продемонструвати свої навички та досягнення. Це підвищує їхню впевненість у собі та психологічну стійкість, що може позитивно вплинути на результати виступів. Таким чином, інтеграція VR в психологічну підготовку спортсменів не лише допомагає їм справлятися з тривожністю, але й створює умови для розвитку психологічної готовності до реальних викликів спорту [6].

Покращення концентрації за допомогою VR-тренувань є важливим аспектом підготовки спортсменів, оскільки віртуальна реальність створює контрольоване середовище, у якому вони можуть зосередитися на конкретних завданнях і сценаріях. Наприклад, спортсмени можуть бути занурені в симульовані змагання, де їм потрібно виконувати складні рухи або приймати швидкі рішення в умовах, що перешкоджають концентрації уваги, таких як шум глядачів або непередбачувані дії суперників. Цей тип тренування допомагає розвивати здатність зосереджуватися на важливих аспектах виконання, ігноруючи сторонні подразники, що є критично важливим для досягнення високих результатів у спорті. Віртуальна реальність також дає змогу варіювати рівень складності та інтенсивності тренувань, що сприяє поступовому підвищенню вимог до концентрації та уваги спортсменів. Завдяки цьому вони можуть удосконалювати свої навички фокусування, що позитивно впливає на їхню продуктивність під час справжніх змагань [6, 7].

Емоційна регуляція є важливим аспектом успішної спортивної діяльності, і віртуальна реальність пропонує унікальні можливості для її розвитку. Спортсмени можуть взаємодіяти з віртуальним середовищем, яке імітує стресові ситуації, такі як фінальні моменти змагань або критичні моменти в грі, що дає їм можливість практикувати техніки управління стресом і емоціями в безпечному та контрольованому контексті. Наприклад, вони можуть навчитися використовувати дихальні вправи,

візуалізацію позитивних результатів або методи самонавіювання, щоб зменшити тривожність і підвищити свою впевненість. Крім того, VR може надавати миттєвий зворотний зв'язок про емоційні реакції спортсменів, що дає їм змогу усвідомлено спостерігати за своїм станом і вносити корективи в стратегії регуляції [6]. Це не лише покращує здатність справлятися зі стресом під час змагань, але й сприяє загальному психологічному благополуччю, що є важливим для досягнення високих результатів у спорті.

Отже, VR має значні переваги в тренувальному процесі, зокрема, можливість створення реалістичних сценаріїв, що дають змогу спортсменам покращувати технічні навички та тактичні рішення без ризику травм. Віртуальна реальність також позитивно впливає на психологічну підготовку спортсменів, сприяючи розвитку візуалізації та зниженню рівня стресу [7].

Аналіз впливу VR на реабілітацію показав, що технології можуть бути ефективними для відновлення фізичних можливостей спортсменів після травм і покращення їхньої психологічної стійкості. Рекомендації щодо інтеграції VR в традиційні методи підготовки підкреслюють важливість поєднання інноваційних технологій із класичними практиками. Це забезпечить комплексний підхід до підготовки спортсменів у повоєнний період.

Список використаних джерел

1. Дух Т., Кішак М., Свищ Я. Інтерактивні методи навчання у процесі підготовки майбутніх фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт». *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023. Вип. 41. С. 18–24.
2. Єфременко А. М., Колоколов В. О., Позднякова М. М., Пятисоцька С. С. Ігрові технології віртуальної та доповненої реальності в фізичному вихованні: огляд ефективності. Харків : Харків. держ. акад. фіз. культури, 2025. С. 5–15.
3. Захаренко І. Д. Новітні технології у сфері фізичного здоров'я та спорту. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти: матеріали IV Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Харків, 2023)*. Харків : ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2023. С. 59–64.
4. Пришляк В. М., Некрасов Г. Г., Цап І. Г. Роль інновацій у розвитку сучасних спортивних ігор та їх вплив на фізичну активність і спортивні досягнення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 8(181). С. 209–213.

5. Рожков В. О. Застосування інноваційних технологій у сучасному спорті. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти: матеріали IV Всеукраїнської наук.-практ. конф.* (м. Харків, 2023). Харків : ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2023. С. 168–169.

6. Сорочинська М. В. Використання віртуальної реальності в підготовці фахівців з різних видів спорту. *Науковий пошук молодих дослідників*. 2023. № 3. С. 141–146.

7. Чепелюк А. В., Циквас Р. С., Буренко М. С. Застосування віртуальної реальності в підготовці професійних спортсменів в умовах повоєнного відновлення. *Академічні візії*. 2025. (44). С. 23–27.

8. Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Максименко В. В. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 2(146). С. 143–147.

УДК 373.016:796.41

Власюк О.О.

канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., зав. каф. гімнастики, Український державний університет науки і технологій, ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕМПОВОГО ПЕРЕВОРОТУ ВПЕРЕД У ГІМНАСТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (7-9 РОКІВ)

Анотація. Дослідження проводилося у формі педагогічного спостереження та поетапного навчання з використанням підвідних вправ і допоміжних засобів, враховуючи паралельну підготовку дівчат до змагань. Було впроваджено поетапне навчання темпового перевороту вперед із використанням підвідних вправ, допоміжних засобів (циліндр, підвищена опора) та контролем тренера. Основна увага приділялася правильному поштовху руками, положенню тулуба, ритму та темпу руху.

Ключові слова: гімнастика спортивна, переворот вперед, допоміжні засоби навчання

Abstract. The study was conducted in the form of pedagogical observation and step-by-step training using preparatory exercises and auxiliary means, taking into account the parallel preparation of girls for competitions. Step-by-step training of the forward roll was introduced using preparatory exercises, auxiliary means (cylinder, raised support) and coach supervision. The main focus was on the correct push with the hands, the position of the torso, the rhythm and pace of movement.

Keywords: *gymnastics, forward roll, teaching aids*

Не дарма говорять, що саме дошкільний вік – найважливіший період фізичного розвитку та становлення дитячого організму та його систем, формування рухових функцій та самого становлення особистості дитини. В цей період відбувається інтенсивний ріст і розвиток дитячого організму та його складових (візьмемо до уваги, що за перший рік життя ріст дитини збільшується на п'ятдесят відсотків, а до шести років майже в тричі), а з іншого боку незрілість та низька опірність організму до зовнішніх та несприятливих факторів та умов зовнішнього середовища заважає організму швидше та доцільніше пройти етапи розвитку [1].

Спортивна гімнастика є одним з найпопулярніших видів спорту, в якому виконуються складнокоординаційні рухи в відносно постійних умовах [1, 5].

Гімнастика як спорт розвиває не тільки тіло, а і розум. Переваги цього виду спорту можна побачити вже з раннього віку. У молодому віці дитячий організм більш сприятливий до формування правильних рухових моделей [6]. Спортивна гімнастика поєднує в собі силу, координацію, виразність рухів. Важливе місце для підготовки гімнастів посідають акробатичні елементи, які формують технічну базу, розвивають основні рухові якості, необхідних для виконання комбінацій на снарядах [2, 3].

Період молодшого шкільного віку (7-9) років має особливе значення, оскільки в цьому віці закладаються фундаментальні навички та формується техніка виконання базових елементів. У цьому віці дівчатка мають високу рухову активність, швидко засвоюють нові рухи і мають великий потенціал для розвитку гнучкості та координації [2]. Правильна організація навчального та тренувального процесу в цей період дозволяє не тільки ефективно навчити техніці, але й уникнути помилок, які пізніше буде складно виправити [3].

Темповий переворот вперед є одним із ключових акробатичних елементів, який часто використовується як у змагальних програмах, так і в підготовчих комбінаціях [5]. Він вимагає від гімнастки швидкого розбігу, точного поштовху, координації та контролю положення тіла в польоті. Методика навчання цього елемента повинна враховувати як вікові особливості спортсменок, так і специфіку їх фізичної та технічної підготовки [3, 5].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення особливостей методики навчання акробатичного елемента у гімнасток молодшого шкільного віку (7-9 років), що сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу, формуванню правильної техніки виконання темпового перевороту вперед [1, 6].

Мета дослідження: проаналізувати особливості методики навчання акробатичним елементам у гімнасток молодшого шкільного віку та визначити ефективні прийоми засвоєння техніки темпового перевороту вперед.

Об'єкт дослідження – заняття спортивною гімнастикою дівчат молодшого шкільного віку

Предмет дослідження – методика навчання темпового перевороту вперед

Задачі дослідження:

1. Визначити рівень розвитку рухових здібностей гімнасток 7-9 років

2. Визначити основні помилки, що виникають, при вивченні елемента «темповий переворот вперед»

3. Експериментально обґрунтувати методику навчання темпового перевороту вперед гімнасток 7-9 років

Для вирішення завдань дослідження було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної, спортивної літератури та інтернет ресурсів.; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математико-статистична обробка результатів.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що навчання акробатичних елементів у спортивній гімнастиці, зокрема темпового перевороту вперед, у гімнасток молодшого шкільного віку повинно здійснюватися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей розвитку, рівня фізичної підготовленості та поетапності формування рухових навичок.

Дослідження проводилося на базі СК «Славутич» у період з вересня 2024 року по грудень 2025 року. в дослідженні брали участь 7 дівчат віком 7-9 років.

Результати початкового етапу дослідження засвідчили, що гімнастки 7-9 років були на початку оволодіння технікою виконання темпового перевороту вперед, а рівень розвитку окремих рухових здібностей (гнучкості, статичної рівноваги, швидко-силового якостей) був нерівномірним, що ускладнювало засвоєння акробатичного елемента.

Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності методики навчання темпового перевороту вперед у гімнасток 7-9 років.

У процесі педагогічного експерименту була застосована поетапна методика навчання темпового перевороту вперед з використанням підвідних вправ та допоміжних технічних засобів (циліндр, підвищена опора). Основна увага приділялася правильному поштовху руками,

положенню тулуба, ритму та темпу руху. Це дозволило забезпечити безпечні умови навчання та зменшити страх перед виконанням елемента. поетапне навчання темпового перевороту вперед із використанням підвідних вправ, допоміжних засобів та контролем тренера.

Порівняльний аналіз результатів попереднього та повторного тестування показав позитивну динаміку показників фізичної підготовленості. Зокрема, покращилися показники статичної рівноваги, координаційних здібностей, гнучкості та силової витривалості м'язів тулуба, тоді як швидкісно-силові здібності зберегли стабільний рівень.

Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої методики навчання темпового перевороту вперед у гімнасток 7-9 років навіть в умовах обмеженого часу, відведеного на вивчення елемента (15-20 хвилин на занятті) та паралельної підготовки до змагань.

Таким чином, використання підвідних вправ і тренажерів у процесі навчання темпового перевороту вперед є доцільним і сприяє підвищенню якості засвоєння техніки акробатичного елемента у гімнасток молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Бубела О. Ю. Техніка і методика навчання вправ масових видів гімнастики. Лекція з навчальної з дисципліни «ТІМОВС і СПВ». Львів, 2018. С. 5–6.
2. Євтерев Д. Ю., Волков В. Л. Диференціація контингенту в процесі фізичної підготовки юних гімнасток на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 5. С. 90–93.
3. Колеснік І. В. Диференціація навчально-тренувального процесу юних гімнастів з урахуванням особливостей розвитку нервової системи : дис. ... к.фіз.вих. : 017. Київ, 2023. 170 с.
4. Лісовий Д. Технології у фізичній культурі та спорті. Київ, 2024. С. 470–476.
5. Лозинський О. Особливості підготовки спортсменів-гімнастів. *Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV 80 Міжнар. наук.-пр. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]*. Київ : НАУ, 2024. С. 349–350.
6. Черняков В. В., Желізний М. М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

УДК 796.931.5:159.9(045)

Воронова В.І.¹, Ковальчук В.І.², Астахова А.Д.³

¹ канд. пед. наук, проф., проф. каф. психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., доц. кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України

³ студ., Національний університет фізичного виховання і спорту України

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗНАЧУЩОСТІ ВИВЧЕННЯ ПОСТСПОРТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-БІАТЛОНІСТІВ

Анотація. Адаптація спортсменів ґрунтується на психологічних, соціологічних та спортивно-наукових підходах до вивчення. В цей період відбувається перехід на інший рівень особистісного вдосконалення, який вже не має відношення до спорту, значно відрізняється від життя в минулому, визначає успішність подальшого життєвого шляху та пов'язаний зі зміною мотивів, цілей, звичок, найближчого соціуму.

Ключові слова: постспортивна адаптація, спортсмен, кар'єра, дослідження

Abstract. The adaptation of athletes is based on psychological, sociological and sports-scientific approaches to the study. During this period, there is a transition to another level of personal improvement, which is no longer related to sports, is significantly different from life in the past, determines the success of the future life path and is associated with a change in motives, goals, habits, and the closest society.

Key words: post-sports adaptation, athlete, career, research

Адаптація спортсменів після закінчення спортивної кар'єри до звичного для інших людей життя передбачає дуже вагомий для них зміни мотивів, цілей, звичок, найближчого соціуму [6, 9]. Зазначається, що, по суті, в цей період відбувається перехід на інший рівень особистісного вдосконалення, яке вже не має відношення до спорту, значно відрізняється від життя в минулому і визначає успішність подальшого життєвого шляху.

Розгляд науковцями постспортивної адаптації як цілісного життєвого процесу, базується на взаємозалежності всіх сфер життя людини одночасно – особистісній, соціальній та освітньо-професійній, яка відбувається впродовж всього наступного життєвого шляху, але вже без спортивної діяльності [5, 7]. Оскільки адаптація до життя після спорту пов'язується з освітньо-професійною траєкторією, сімейними ролями та змінами соціального статусу, це дозволяє спортсменові не просто пасивно пристосовуватися до того, що його чекає в цей складний період його життя, а активно та самостійно визначати напрями нового життєвого середовища,

звикати до нових соціальних ролей та кола спілкування, як суб'єкта власних змін і розвитку, де складові успіху дуже відрізняються від звичних спортивних [1, 6].

Аналіз великого обсягу досліджень з питань постспортивної адаптації дозволив узагальнити основні підходи (психологічний, соціологічний та спортивно-науковий) до вивчення соціальної адаптації спортсменів та визначити напрями їх практичного застосування [2, 10]. Дуже важким періодом постспортивного життя вважається зміна звичного режиму життя без навантажень, напруження та емоцій, до яких за довгі роки тренувань і змагань звикла психіка і тіло спортсмена. Такий стан вказує на необхідність перегляду складових цілісності «Я» у нових умовах, де самореалізація пов'язана вже не зі спортивним середовищем, що підвищує психологічний дискомфорт, загрозу втрати власної ідентичності, відчуття покинутості, знижує самооцінку тощо [8].

Іще одним негативним чинником впливу на благополуччя спортсмена після виходу зі спорту є втрата ним звичного кола спілкування та комунікаційних зв'язків. Зміна соціального статусу, втрата підтримки та порад тренера, навіть звичного кола контактів часто призводить до втрати частини соціального капіталу, суспільної оцінки та обмеження звичних ресурсів підтримки [4]. Для спортсмена, особливо визнаного в суспільстві, стає проблемою налагодження нових значущих контактів, які пов'язані з новою професією, а не зі спортом, пошук нових шляхів до самоствердження та задоволення високого рівня домагань, звичних у минулому житті.

Від реакції на нові умови життя самого спортсмена багато в чому залежить успіх адаптації. Згідно з дослідженнями, такі реакції за типом можуть бути емоційними, когнітивними, поведінковими, мотиваційними або адаптивними і відрізняються за змістом прояву і потенційними наслідками. Єдиною найбільш ефективною серед вказаних типів реакцій вважається адаптивна, яка проявляється в активному плануванні шляхів подальшого життя, пошуку альтернативних форм самореалізації, підвищенні стресостійкості, новій ідентичності [10].

Дослідження даної проблеми дає підстави вважати, що сформовані в процесі спортивної діяльності особистісні риси (стресостійкість, дисциплінованість, вольові риси, цілеспрямованість, рівень домагань) та навички (уміння керувати емоціями, стійко переносити фізичні та психічні навантаження, враховувати помилки після поразки) дозволить спортсменові успішно перенести їх і на планування та здійснення подальшої кар'єри [7].

Розглядаючи проблему постспортивної адаптації в біатлоні

необхідно покладатися на дані стосовно циклічних видів спорту, де існуючі дослідження цього питання вказують на необхідність визначення особливостей психофізіологічних, соціальних та професійних змін, які переживає особистість після остаточного завершення тривалого періоду спортивної кар'єри [2, 5]. Така багатогранність вивчення пов'язана з індивідуальною спрямованістю спортивної діяльності в цьому виді спорту, і тому особистісні властивості, які допомагали спортсменові в досягненні високих результатів в спорті, можуть слугувати основою для формування нової професійної спрямованості.

Однією з типових відмінностей процесу адаптації цієї категорії спортсменів є наявність довшого періоду вказаних змін в особистості спортсмена, поступовість усвідомлення втрати статусу та ролі [5]. В підструктурі спрямованості особистості спортсмена спостерігається зміна змісту та рівня мотивації, довгострокового планування, уникнення звичних комунікацій, які багато в чому забезпечують наявність психологічних ресурсів, основою яких вважається саморегуляція, когнітивна гнучкість, побудова нових цілей життєдіяльності.

В цей період життя спортсмени-біатлоністи потребують уваги через фізіологічні зміни в їх організмі, які відбулися під впливом зміни звичного ритму і темпу життя, без високого рівня фізичної витривалості, самодисципліни та самоконтролю, з поступовою втратою тренуваності та змінами у гормональному балансі [3, 5]. Дослідники відзначають особливу значущість контролю фізіологічних проявів з огляду на небезпеку виникнення проблем з зміною емоційного фону настрою, порушенням сну, переживанням стану втоми та апатії.

Як засоби протидії виникненню вище зазначених особистісних змін пропонуються розроблені стратегії подолання в умовах зміни звичного життєвого режиму як то способи самоконтролю, регулювання навантаження, планування часу, переоцінка життєвих пріоритетів і добір нових форм активності, що частково відтворюють структурованість спортивної підготовки [2]. Але для спортсменів циклічних видів спорту рекомендовано застосування саме індивідуальних когнітивних стратегій, таких як раціоналізація та планування, бо вони передбачають обмежений рівень емоційних проявів [3].

Вищезазначені теоретичні засади дозволяють зробити висновок, що постспортивна адаптація вважається складним різноспрямованим за складом та характером прояву процесом, який потребує вивчення особливостей фізіологічної, психологічної, соціальної, професійної перебудови особистості спортсмена після завершення спортивної кар'єри. Такий адаптаційний перехід є процесом поступовим, визначається рівнем

готовності кожного спортсмена чи спортсменки до переходу, особливостями зміни підструктур їх особистості під впливом спортивної діяльності, рівнем спортивного досвіду та новим соціальним оточенням.

Список використаних джерел

1. Іваннікова Г. В. Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України*: зб. матеріалів VII Міжнар. конф. (м. Київ, 14 листопада 2024 року) Київ, 2025. С. 148–152.
2. Приймак М. М. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 77–82.
3. Bill T., Dessart G., Antonini Philippe R. Does Ultra-Endurance Passion Make Athletes Happy? *Sports*. 2024. Vol. 12, no. 6. P. 149.
4. Haslam C., McAulay C., Cooper D., Mertens N., Coffee P., Hartley C., Fransen K. ‘I’m More Than My Sport’: Exploring the Dynamic Processes of Identity Change in Athletic Retirement. *Psychology of Sport and Exercise*. 2024. Vol. 73. P. 102–640.
5. Moore H. S., Walton S. R., Eckenrod M. R., Kossman M. K. Biopsychosocial Experiences of Elite Athletes Retiring from Sport for Career-Ending Injuries: A Critically Appraised Topic. *Journal of Sport Rehabilitation*. 2022. Vol. 31, No. 8. P. 1095–1099.
6. Park S., Lavallee D., Tod D. Athletes’ career transition out of sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2012. Vol. 6. P. 22–53.
7. Ronkainen N., Schmid M. J., Hlasová H., Örencik M., Schmid J., Conzelmann A. Closing a chapter? A protocol for a longitudinal mixed methods study on retirement from elite sport. *BMC Psychology*. 2023. Vol. 11. No. 1. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01422-w>.
8. Schmid J., Conzelmann A., Engel R., Kuettel A., Schmid M. J. Retirement from Elite Sport and Self-Esteem: A Longitudinal Study over 12 Years. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1176573.
9. Voronova V., Shynkaruk O., Kovalchuk V., Marchenko G. Ascertaining the Peculiarities of Athletes’ Adaptation Course to Post-Sports Life. *Physical Education Theory and Methodology*. Vol. 24, Vol. 4, P. 579–595.
10. Zhang Y., Haslam S. A., Haslam C., Steffens N. K. A Badge, a Part of My History and Also a Root: A Longitudinal Qualitative Exploration of the Social Identity Model of Identity Change in Retired Elite Athletes. *British Journal of Social Psychology*. 2025. Vol. 64, No. 3. P. 70–75.

УДК 796.012.262

Дмитрієнко В.В.¹, Серeda Н.В.²

¹ студ., Харківська державна академія фізичної культури

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., в.о. зав. каф. менеджменту та правового регулювання спортивної діяльності, Харківська державна академія фізичної культури

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ВИКЛИКІВ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ (НА ПРИКЛАДІ ХАРКІВЩИНИ)

Анотація. У статті розглянуто зміни спортивного орієнтування в сучасних умовах на підставі звітів 2021 – 2024 рр., опитування тренерів і SWOT-аналізу КЗ «Височанська ДЮСШ». Виявлено головні бар'єри розвитку, значення кадрового потенціалу та окреслено стратегічні вектори модернізації управління, фінансування і популяризації виду спорту в сучасних умовах для подальшого сталого розвитку.

Ключові слова: спортивне орієнтування, SWOT-аналіз, Харківський регіон, ДЮСШ, організаційно-управлінська діяльність

Abstract. The article examines changes in orienteering in modern conditions based on reports from 2021–2024 and a SWOT analysis of “Vysochanska Children’s and Youth Sports School”. Key development barriers, the importance of human resources, and strategic vectors for modernizing management, financing, and promotion for sustainable development are identified.

Key words: orienteering, SWOT analysis, Kharkiv region, sports school, organizational and managerial activity

Спортивне орієнтування в Україні є унікальним видом спорту, який поєднує високу інтелектуальну складову з фізичними навантаженнями [6, 7]. Однак сучасні умови, спричинені військовою ситуацією та економічною нестабільністю, поставили під загрозу подальший розвиток цього виду спорту, особливо у прифронтових регіонах. Харківська область, яка завжди вирізнялася успіхами у спортивному орієнтуванні, сьогодні змушена шукати нові організаційно-управлінські шляхи для збереження кадрового потенціалу та матеріально-технічної бази.

Актуальність дослідження зумовлена потребою перегляду методів управління спортивними гуртками в умовах дефіциту ресурсів та безпекових загроз. Аналіз динаміки розвитку спортивного орієнтування за останні роки (2021-2024) та нові дані опитувань фахівців у 2025 році дають змогу сформувати стратегію адаптації спорту до кризових умов.

Метою статті є аналіз динаміки розвитку спортивного орієнтування в Україні та Харківському регіоні, а також визначення головних викликів і

стратегічних векторів модернізації управління цим видом спорту станом на 2025 рік.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання визначених завдань у роботі було використано комплекс взаємопов'язаних методів наукового дослідження. Теоретична база дослідження сформована на основі методу системного аналізу та узагальнення науково-методичних джерел, а також вивчення нормативно-правової бази та офіційних звітів Міністерства молоді та спорту України за 2021-2024 роки [2-5], що дало нам змогу простежити динаміку розвитку галузі. Емпіричну складову забезпечено шляхом проведення опитування у формі анкетування тренерсько-викладацького складу КЗ «Височанська ДЮСШ» Харківської області у 2025 році, результати якого дозволили виявити актуальні проблеми. Оцінку внутрішнього потенціалу та зовнішніх чинників на діяльність закладу проведено за допомогою методу SWOT-аналізу. Об'єктивність та достовірність отриманих результатів підтверджено методами математичної статистики, зокрема шляхом розрахунку коефіцієнта конкордації для визначення ступеня узгодженості думок експертів.

Аналіз статистичних даних Міністерства молоді та спорту України за період 2021-2024 років дає змогу констатувати значну зміну сфери спортивного орієнтування [2-5]. До початку повномасштабного вторгнення цей вид спорту демонстрував стабільне зростання показників, проте 2022 рік став моментом критичного спаду (наприклад, кількість вихованців скоротилася на 36%, а кількість тренерів на 18%). Протягом 2023-2024 років зафіксовано етап поступової адаптації: згідно зі звітами, станом на 2024 рік у системі ДЮСШ та клубів України продовжують працювати понад 170 тренерів, які забезпечують підготовку для майже 3000 вихованців. Це свідчить про збереження базової інфраструктури виду спорту навіть у кризовий період.

Переходячи до регіонального аспекту, можемо зазначити, що емпіричне дослідження, яке проводилося у 2025 році на базі комунального закладу «Височанська дитячо-юнацька спортивна школа Височанської селищної ради Харківського району Харківської області» виявило низку специфічних проблем. Респонденти вказали на критичний стан матеріально-технічного забезпечення, де головною перешкодою є відсутність сучасних систем електронної відмітки та нестача картографічного матеріалу. Безпековий чинник залишається домінуючим: мінна небезпека у лісових та лісопаркових зонах Харківщини змушує обмежувати локації для тренувань та змагань або переводити підготовку у теоретичну площину.

Важливою складовою дослідження став метод експертних оцінок, за

допомогою якого було проаналізовано очікуваний ефект від запропонованих організаційно-управлінських змін. Для перевірки достовірності думок фахівців було розраховано коефіцієнт конкордації (W), значення якого – від 0,71 до 0,8 для різних груп показників. Такий високий рівень узгодженості думок підтверджує об'єктивність виявлених проблем та доцільність запровадження стратегічних напрямків розвитку секції. Зокрема, фахівці та науковці найвище оцінили потенціал організаційного ефекту від модернізації управління, що дозволить покращити впізнаваність секції в регіоні та залучити більшу кількість нових вихованців.

Результати SWOT-аналізу підтверджують, що незважаючи на загрози, внутрішній потенціал залишається високим завдяки досвідченому тренерському складу, що узгоджується з підходами до організації підготовки в спортивному орієнтуванні, описаними у науково-методичних працях [6, 7]. Модернізація управління в поточному періоді має базуватися на переході до активного територіального маркетингу. Це передбачає не лише залучення позабюджетного фінансування через співпрацю з громадою, а й популяризацію спортивного орієнтування як масового виду спорту через організацію відкритих заходів, що сприятиме зміцненню іміджу ДЮСШ у складних соціально-економічних умовах.

На основі проведеного дослідження нами встановлено, що система спортивного орієнтування в Україні за період 2021-2024 рр. продемонструвала високу адаптивність до умов воєнного стану, попри суттєве скорочення кількісних показників на початковому етапі кризи. Результати аналізу діяльності КЗ «Височанська ДЮСШ» та опитування експертів у 2025 році (із високим ступенем узгодженості думок $W=0,71-0,85$) підтвердили, що основними показниками, які стримують розвиток спортивного орієнтування на регіональному рівні, є критичний дефіцит матеріально-технічного забезпечення та безпекові обмеження тренувального та змагального процесу. Доведено, що стратегічне відновлення галузі можливе за умови модернізації організаційно-управлінської діяльності, що передбачає впровадження моделі територіального маркетингу, розподілення джерел фінансування за рахунок позабюджетних коштів та активну популяризацію спортивного орієнтування через організацію масових заходів для залучення нових категорій учасників [1, 7].

Список використаних джерел

1. Дмитрієнко В., Серeda Н. Організаційні аспекти розвитку спортивного орієнтування. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* : зб. тез. III Всеукр. наук. конф., присвяч. Дню

науки в Україні, м. Харків, 13 трав. 2025 р. Харків : ХДАФК, 2025. С. 190–191.

2. Звіт із фізичної культури і спорту за 2021 рік : стат. звіт /Міністерство молоді та спорту Укр. Київ, 2022. URL: <https://surli.li/jvheot> (дата звернення: 19.02.2026)

3. Звіт із фізичної культури і спорту за 2022 рік : стат. звіт /Міністерство молоді та спорту Укр. Київ, 2023. URL: <https://surli.cc/upjhyh> (дата звернення: 19.02.2026)

4. Звіт із фізичної культури і спорту за 2023 рік : стат. звіт /Міністерство молоді та спорту Укр. Київ, 2024. URL: <https://surli.cc/eoiqvf> (дата звернення: 19.02.2026)

5. Звіт із фізичної культури і спорту за 2024 рік : стат. звіт /Міністерство молоді та спорту Укр. Київ, 2025. URL: <https://surli.li/wzdtcp> (дата звернення: 19.02.2026)

6. Кирпенко В. М., Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О., Палевич С. В., Божко Є. В., Полтавець А. І. Військово-спортивне орієнтування : навч.-метод. посіб. Харків : ХНУПС, 2018. 84 с.

7. Король С. А., Долгова Н. О. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей: теоретико-методичний аспект : монографія. Суми : СумДУ, 2020. 267 с.

УДК 796:316.772.4:81'25

Довгалюк Т.А.

викл. ЕПФК «Запорізький національний університет»

МІЖКУЛЬТУРНА КОМУНІКАЦІЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ: ЛІНГВІСТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. Досліджено міжкультурну комунікацію у професійному спорті з акцентом на лінгвістичний аспект. Проаналізовано роль англійської мови, окреслено мовні бар'єри та труднощі. Обґрунтовано значення іномовної комунікативної компетентності у підготовці фахівців фізичного виховання і спорту та необхідність інтеграції міжкультурних компонентів у професійну освіту.

Ключові слова: міжкультурна комунікація, професійний спорт, англійська мова, лінгвістичний аспект, іномовна компетентність, спортивна діяльність, міжнародне спілкування

Abstract. The study examines intercultural communication in professional sport with a focus on its linguistic aspect. The role of English as an international language is analyzed, along with key language barriers and communication challenges. The importance of foreign language communicative competence and the integration of intercultural components into professional

education is substantiated.

Key words: *intercultural communication, professional sports, English, linguistic aspect, foreign language competence, sports activities, international communication*

Сучасний професійний спорт характеризується високим рівнем інтернаціоналізації, що зумовлює інтенсивну міжкультурну взаємодію спортсменів, тренерів, суддів, спортивних лікарів, менеджерів та інших фахівців.

Участь у міжнародних змаганнях, тренувальних зборах, освітніх програмах, спортивних форумах і конгресах передбачає активну комунікацію представників різних країн, культур і мовних спільнот. За таких умов ефективна міжкультурна комунікація стає важливою складовою професійної діяльності у сфері спорту.

Особливе місце в процесі міжкультурної взаємодії посідає лінгвістичний аспект, оскільки мова є основним інструментом передавання інформації, налагодження партнерських відносин та досягнення взаєморозуміння. Англійська мова на сьогодні виконує функцію міжнародної мови спілкування в професійному спорті, забезпечуючи можливість ефективної комунікації між представниками різних мовних середовищ.

Водночас недостатній рівень володіння іноземною мовою часто стає причиною комунікативних бар'єрів, непорозумінь, психологічної напруженості та зниження ефективності професійної взаємодії. Це зумовлює необхідність удосконалення системи іншомовної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, зокрема в коледжах та ЗВО [2].

Метою дослідження є аналіз особливостей міжкультурної комунікації у професійному спорті з позицій лінгвістичного аспекту та обґрунтування значення формування іншомовної комунікативної компетентності майбутніх фахівців спортивної галузі.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність міжкультурної комунікації в умовах професійного спорту;
2. Проаналізувати роль англійської мови у міжнародній спортивній взаємодії;
3. Визначити основні мовні труднощі у спортивному середовищі;
4. Обґрунтувати необхідність формування іншомовної професійної компетентності студентів спортивних спеціальностей.

Міжкультурна комунікація трактується як процес обміну інформацією, ідеями, емоціями та цінностями між представниками різних

культур, що відбувається з урахуванням мовних, соціальних, психологічних і поведінкових відмінностей. У професійному спорті міжкультурна комунікація охоплює всі рівні взаємодії - від безпосереднього спілкування між спортсменами до офіційних контактів на рівні міжнародних спортивних організацій.

Спортивна діяльність передбачає постійний контакт із представниками інших культур, що зумовлює необхідність не лише володіння іноземною мовою, а й розуміння культурних особливостей, норм поведінки, традицій та ментальних установок партнерів. Ефективна міжкультурна комунікація сприяє формуванню позитивного психологічного клімату в команді, підвищенню мотивації, оптимізації тренувального процесу та досягненню високих спортивних результатів.

У професійному спорті міжкультурна комунікація проявляється в таких формах:

- взаємодія спортсменів і тренерів у міжнародних командах;
- спілкування під час міжнародних змагань;
- участь у тренувальних таборах за кордоном;
- співпраця з іноземними фахівцями;
- комунікація з міжнародними спортивними організаціями та засобами масової інформації.

Кожна з цих форм вимагає від учасників високого рівня мовної підготовки та сформованості комунікативних умінь.

Лінгвістичний аспект міжкультурної комунікації охоплює володіння мовними засобами, що забезпечують ефективне спілкування в багатокультурному середовищі. Основним засобом міжнародної комунікації у сфері спорту є англійська мова, яка використовується як офіційна мова більшості міжнародних спортивних організацій, федерацій та олімпійських комітетів.

Володіння англійською мовою у професійному спорті включає:

- знання загальноповседневної лексики;
- опанування спеціальної спортивної термінології;
- розуміння професійного сленгу;
- здатність до усного та писемного спілкування у формальних і неформальних ситуаціях.

Особливістю спортивної комунікації є поєднання офіційного стилю (під час змагань, пресконференцій, офіційних заходів) і неформального спілкування (у процесі тренувань, побутової взаємодії, командної роботи). Це вимагає від фахівців гнучкого використання мовних засобів та адаптації мовленнєвої поведінки до конкретної комунікативної ситуації.

Недостатній рівень мовної компетентності може призводити до:

- неправильного розуміння інструкцій тренера;
- труднощів у взаємодії з партнерами по команді;
- комунікативних конфліктів;
- психологічної напруженості та зниження впевненості спортсмена.

Таким чином, лінгвістичний аспект є ключовим чинником ефективності міжкультурної комунікації у професійному спорті.

У процесі міжкультурної взаємодії спортсмени та тренери стикаються з низкою мовних бар'єрів, серед яких можна виокремити:

1. Лексичний бар'єр. Недостатнє знання спортивної термінології ускладнює сприйняття інструкцій, тактичних настанов і коментарів.

2. Фонетичний бар'єр. Різні акценти та особливості вимови можуть призводити до неправильного розуміння мовлення.

3. Граматичний бар'єр. Обмежене володіння граматичними структурами ускладнює побудову чітких і логічних висловлювань.

4. Прагматичний бар'єр. Нерозуміння культурно зумовлених норм мовленнєвої поведінки може спричиняти комунікативні помилки.

Подолання зазначених бар'єрів потребує системної мовної підготовки, орієнтованої на формування професійно спрямованої комунікативної компетентності.

Формування іншомовної комунікативної компетентності є важливою складовою професійної підготовки студентів спеціальностей фізичного виховання та спорту. Цей процес має здійснюватися на основі інтеграції мовної та фахової підготовки, що передбачає поєднання навчання англійської мови зі спортивними дисциплінами.

Основними компонентами іншомовної комунікативної компетентності є:

- лінгвістичний (знання мови);
- соціокультурний (розуміння культурних особливостей);
- прагматичний (уміння використовувати мову відповідно до ситуації);

- стратегічний (здатність долати комунікативні труднощі).

Ефективними методами формування цієї компетентності є:

- використання автентичних спортивних матеріалів;
- рольові ігри та моделювання професійних ситуацій;
- проектна діяльність;
- участь у міжнародних програмах обміну;
- застосування цифрових освітніх платформ.

Застосування інтегрованого підходу сприяє підвищенню мотивації студентів до вивчення іноземної мови та формуванню стійких комунікативних навичок.

Міжкультурна комунікація у професійному спорті є важливим чинником ефективної взаємодії представників різних країн і культур. Лінгвістичний аспект цієї комунікації відіграє ключову роль у забезпеченні взаєморозуміння, координації дій та досягнення високих спортивних результатів [1-3].

Англійська мова як універсальний засіб міжнародного спілкування потребує системного й цілеспрямованого вивчення в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Формування іншомовної комунікативної компетентності сприяє професійній мобільності, конкурентоспроможності та успішній інтеграції у світове спортивне середовище.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою ефективних методик інтеграції мовної та фахової підготовки, створенням спеціалізованих навчальних програм та впровадженням інноваційних освітніх технологій у підготовку спортсменів і тренерів.

Список використаних джерел

1. Lukianets H., Lukianets T. Global Communication Competence: a Framework of Intercultural Skills Development in Sport and Tourism Higher Education. *Physical Education Theory and Methodology*. 2020. № 20(2). P. 77–85. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.03>.
2. Putra A., Pradana A., Banat A. English for Specific Purposes: Needs Analysis of EFL Learning Activities for Physical Education Students. *Journal of Language Intelligence and Culture*. 2025. № 7(1). P. 87–104. DOI: <https://doi.org/10.35719/jlic.v7i1.638>.
3. Sarnovska N. Interaction of language and culture in the process of foreign language studying at higher education establishments. *Culture and Arts in the Modern World*. 2020. № 21. P. 160-171. DOI: <https://doi.org/10.31866/2410-1915.21.2020.208251>.

УДК 378.091.33:796.071.4:81'243

Довгалюк Т.А.¹, Омок Г.А.², Сметанін С.В.³, Маляренко Ю.О.⁴

¹ викл. ЕПФК «Запорізький національний університет»

² канд. пед. наук, доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

⁴ студ., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІНШОМОВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТРЕНЕРІВ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Анотація. Розглянуто теоретичні та практичні аспекти формування професійної іншомовної компетентності тренерів.

Обґрунтовано актуальність володіння іноземною мовою для міжнародної співпраці, змагань та стажувань. Визначено структуру компетентності, педагогічні умови її формування та шляхи підвищення ефективності через інтеграцію з фаховими дисциплінами, інтерактивні методи та ІКТ.

Ключові слова: професійна іншомовна компетентність, тренер, спортивна освіта, фахова підготовка, іноземна мова, професійна комунікація, інтерактивні методи навчання

Abstract. *The study examines theoretical and practical aspects of developing professional foreign-language competence in coaches. The relevance of foreign-language skills for international collaboration, competitions, and internships is justified. The structure of competence, pedagogical conditions, and ways to enhance effectiveness through integration with professional subjects, interactive methods, and ICT are outlined.*

Key words: *professional foreign language competence, coach, sports education, professional training, foreign language, professional communication, interactive teaching methods*

Сучасний розвиток спорту характеризується зростанням міжнародної взаємодії, активною участю спортсменів і тренерів у міжнародних змаганнях, навчально-тренувальних зборах, конференціях, семінарах та стажуваннях. У цих умовах знання іноземної мови стає важливою складовою професійної підготовки тренерів з різних видів спорту.

Професійна діяльність тренера передбачає не лише підготовку спортсменів до змагань, а й постійне вдосконалення власної кваліфікації, ознайомлення з передовим міжнародним досвідом, співпрацю з іноземними фахівцями. Це зумовлює необхідність формування високого рівня професійної іншомовної компетентності. Актуальність проблеми також зумовлена інтеграцією України у світовий спортивний простір, необхідністю гармонізації системи вищої освіти з європейськими стандартами та підвищенням вимог до якості підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Професійна іншомовна компетентність тренера це інтегративна якість особистості, яка включає сукупність знань, умінь, навичок, мотиваційних та ціннісних орієнтацій, необхідних для ефективного використання іноземної мови у професійній діяльності.

У структурі професійної іншомовної компетентності доцільно виокремити такі компоненти:

1. Лінгвістичний компонент – знання лексики, граматики, фонетики іноземної мови, зокрема професійної спортивної термінології.

2. Комунікативний компонент – уміння використовувати мову в

різних ситуаціях професійного спілкування: під час тренувань, змагань, переговорів, консультацій, презентацій.

3. Соціокультурний компонент – знання культурних особливостей, традицій, норм етикету іншомовного середовища, що сприяє ефективній міжкультурній комунікації.

4. Професійно-діяльнісний компонент – здатність застосовувати іншомовні знання у конкретних професійних ситуаціях, зокрема в процесі аналізу наукових джерел, інструкцій, методичних матеріалів.

5. Мотиваційний компонент – наявність позитивної мотивації до вивчення іноземної мови та усвідомлення її значущості для професійного зростання [1-2].

Формування професійної іншомовної компетентності тренерів має низку специфічних особливостей, зумовлених характером їхньої майбутньої діяльності:

1. Професійна спрямованість (навчання іноземної мови повинно бути тісно пов'язаним зі спеціалізацією студентів. Основний акцент має робитися на опануванні спортивної термінології, фразеології, типових мовленнєвих моделей, які використовуються у професійній діяльності тренера).

2. Інтеграція з фаховими дисциплінами (ефективним є поєднання вивчення іноземної мови з дисциплінами професійного циклу: теорією і методикою обраного виду спорту, спортивною фізіологією, психологією, біомеханікою, спортивною медициною. Така інтеграція сприяє формуванню цілісної професійної картини та підвищує мотивацію до навчання).

3. Практична спрямованість (навчання має орієнтуватися на реальні ситуації професійного спілкування: проведення тренувальних занять, аналіз змагань, спілкування з судьями, спортсменами, лікарями, менеджерами команд).

4. Використання інтерактивних методів навчання (доцільним є застосування таких методів, як рольові ігри, кейс-методи, проєктна діяльність, дискусії, дебати, моделювання професійних ситуацій, що сприяє розвитку комунікативних умінь і критичного мислення) [1].

Для ефективного формування професійної іншомовної компетентності тренерів необхідно забезпечити такі педагогічні умови: створення мотиваційного освітнього середовища; професійна спрямованість змісту навчання; використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій; застосування автентичних навчальних матеріалів (відео змагань, інтерв'ю з тренерами, наукові статті, методичні посібники іноземною мовою); організація поза аудиторної діяльності

іншомовного спрямування.

Використання цифрових ресурсів значно розширює можливості формування іншомовної компетентності. Онлайн-платформи, мобільні додатки, відеоматеріали, подкасти, інтерактивні вправи дозволяють: індивідуалізувати навчання; підвищити мотивацію студентів; забезпечити доступ до автентичних матеріалів; організувати дистанційне та змішане навчання [3].

Особливо ефективними є відеоуроки з професійної тематики, перегляд і аналіз міжнародних спортивних змагань із коментарями іноземною мовою, участь у міжнародних онлайн-проектах.

Практична підготовка майбутніх тренерів повинна передбачати: виконання проєктів іноземною мовою; підготовку презентацій; аналіз наукових джерел; моделювання професійних діалогів; участь у міжнародних освітніх програмах. Важливим є залучення студентів до міжнародних спортивних заходів, онлайн-семінарів, вебінарів та тренінгів, тощо.

Формування професійної іншомовної компетентності тренерів є важливим завданням сучасної системи спортивної освіти. Володіння іноземною мовою забезпечує підвищення конкурентоспроможності фахівців, сприяє їх професійному зростанню та інтеграції у світовий спортивний простір.

Ефективність цього процесу залежить від професійної спрямованості навчання, інтеграції з фаховими дисциплінами, використання інноваційних методів та інформаційно-комунікаційних технологій. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розроблення та впровадження ефективних моделей іншомовної підготовки тренерів з різних видів спорту [4].

Список використаних джерел

1. Біліченко О. О., Лошицька Т. І., Нечипоренко Л. А., Севрюк М. П., Сирта О. С. Професійно-мовленнєва компетентність здобувачів спеціальностей: А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)»; А7 «Фізична культура і спорт». *«Мідж сучасного педагога»*. 2025. № 4 (223). С. 109–115. URL: <https://isp.pano.pl.ua/article/view/328654> (дата звернення 01.03.2026).

2. Кіпріч С., Проскурнін А. Педагогічні умови підготовки майбутніх тренерів до застосування технологій спортивного відбору у професійній діяльності. *Українська професійна освіта = Ukrainian Professional Education*. 2024. № 16. С. 106–114. DOI: <https://doi.org/10.33989/2519-8254.2024.16.314314>

3. Петренко Ю. І. Інформаційна компетентність майбутніх фахівців

з фізичної культури як складова їх професійної підготовки. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2018. № 2. С. 83–86. URL: <https://journals.urau.itfcs/article/view/132565> (дата звернення 01.03.2026).

4. Сліпенко В. Формування іншомовної комунікативної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури: практичний досвід. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2022. № 1(25). С. 60–66. DOI: <https://doi.org/10.31499/2307-4914.1.2022.258473>.

УДК 796.41:796.015.1:796.032

Кокарева С.М.¹, Кокарев Б.В.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., декан факультету УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ ГІМНАСТИКИ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Анотація. У роботі розкрито роль гімнастики у підготовці спортсменів високої кваліфікації до змагань олімпійського рівня. Обґрунтовано її значення для розвитку сили, гнучкості, координації, витривалості та психоемоційної стійкості. Проаналізовано методичні підходи, періодизацію навантажень і принципи індивідуалізації, доведено доцільність системного використання гімнастики у спеціальній підготовці висококваліфікованих спортсменів в різних видах спорту.

Ключові слова: спортивна гімнастика, тренувальний процес, методика підготовки

Abstract. The paper examines the role of gymnastics in preparing athletes for Olympic-level competitions. Its importance for developing strength, flexibility, coordination, endurance, and psychological stability is substantiated. Methodological approaches, load periodization, and individualization principles are analyzed, confirming the feasibility of systematic gymnastics use in specialized training.

Key words: Artistic Gymnastics, Training Process, Training Methodology

Спортивна гімнастика є одним із найстаріших і найскладніших видів спортивної діяльності, що входять до програми Олімпійських ігор. Її систематичне застосування в підготовчому процесі спортсменів різних видів спорту та спеціалізацій сприяє розвитку їх загальної рухової та спеціальної рухової підготовленості, координаційних здібностей,

психомоторних реакцій та психологічної готовності до змагальних навантажень.

У сучасному олімпійському спорті гімнастика виступає не лише як окремий вид спорту, змагання з якого включені до програми Олімпійських ігор, а й як ефективний засіб тренувальної роботи для розвитку фундаментальних здібностей спортсменів безпосередньо перед та під час підготовки до ігор [1, 2].

Таким чином, актуальність даного дослідження полягає у визначенні методологічних основ інтеграції гімнастичних вправ у підготовчий процес, що забезпечує оптимальний розвиток рухових якостей та підвищення конкурентоспроможності на олімпійському рівні. Головне завдання такого дослідження полягає у комплексному аналізі ролі гімнастики в контексті планування тренувального процесу з урахуванням фізіологічних, педагогічних і психологічних аспектів.

Гімнастика відзначається високою структурною складністю та різноманітністю рухових форм, що дозволяє їй ефективно виконувати роль тренувального засобу для розвитку ключових фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, витривалості та координації. Саме ці якості є базовими для більшості олімпійських видів спорту, що обумовлює широку її адаптацію поза межами спеціалізованих гімнастичних програм [3, 4, 7].

Психомоторна підготовка, що забезпечується гімнастичними вправами, позитивно впливає на функціональну мобільність нервово-м'язових зв'язків. Це, у свою чергу, сприяє оптимальному реагуванню на зовнішні орієнтовні подразники під час змагань, що є особливо важливим в умовах високої нервово-емоційної напруги, характерної для олімпійських стартів.

Різні форми гімнастичних вправ використовуються як засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП), так і спеціальної фізичної підготовки (СФП). У ЗФП вони спрямовані на формування базових фізичних можливостей молодих спортсменів та підготовку організму до подальших навантажень. Розвиток же спеціальних навичок, близьких до специфіки конкретного виду спорту, притаманний, перш за все, для СФП [5].

Причому, слід чітко усвідомлювати, що ефективна інтеграція гімнастичних вправ у тренувальний процес потребує чіткого періодичного планування, яке враховує фази підготовки: загальнопідготовчу, спеціально-підготовчу та передзмагальну. У загальнопідготовчій фазі акцент робиться на формуванні базових фізичних якостей; у спеціальній – на розвитку специфічних рухових навичок відповідно до виду спорту; у передзмагальній – на підтримці фізичного потенціалу з мінімальним ризиком перевантаження.

Питання співвідношення обсягів та інтенсивності гімнастичних навантажень має велике практичне значення. Надмірні обсяги можуть призводити до затримки відновлення, що негативно впливає на спортивну роботоздатність. Оптимальні параметри навантаження визначаються з урахуванням функціонального стану атлета, його досвіду, циклу та періоду підготовки.

Методика включення гімнастичних вправ обов'язково повинна враховувати вікові, фізіологічні та психомоторні характеристики спортсменів. Молоді спортсмени потребують поступового збільшення складності та обсягу, тоді як у висококваліфікованих атлетів акцент зміщується на точність техніки та відновлення між інтенсивними тренуваннями [1-4].

Гімнастика значною мірою розвиває не лише фізичні, а й психологічні якості: концентрацію уваги, впевненість у своїх діях, здатність швидко адаптуватись до змін зовнішніх умов. Ці якості є критично важливими для спортсменів під час змагань світового рівня, де відхилення у реакції чи увазі можуть зумовлювати суттєву різницю у результатах.

Практичний досвід вказує на те, що тренування з елементами гімнастики підвищують рівень стресостійкості та здатність виконувати технічно складні дії відносно досконало, навіть не зважаючи на психологічний тиск, спричинений необхідністю забезпечити бажаний високий результат [6]. Успішна інтеграція таких вправ може бути використана як складова психологічної підготовки разом з іншими методиками.

У попередніх дослідженнях щодо використання гімнастичних вправ у підготовці спортсменів різної кваліфікації та різних видів спорту науковцями були вже отримані позитивні результати. Так, у спортсменів, до системи тренування яких регулярно включали гімнастичні вправи на координацію, гнучкість та силу, спостерігалось зростання показників витривалості, технічної майстерності та адаптації до фізичних навантажень. Прикладом може служити підготовка у споріднених видах спорту, таких як стрибки у воду, спортивна аеробіка, фігурне катання, в яких структуровані цикли гімнастичних вправ сприяли поліпшенню рівня ЗФП і СФП, що позитивно позначалося на змагальних виступах на міжнародних турнірах [1, 3].

Висновок. Отже, гімнастика виступає одним з вагомих компонентів у системі підготовки спортсменів високої кваліфікації у різних видах спорту до відповідальних змагань національного і міжнародного рангу. Вона забезпечує розвиток широкого спектра фізичних і психологічних

якостей, що є необхідною умовою для досягнення високих спортивних результатів. Раціональне планування тренувального процесу з урахуванням індивідуальних характеристик спортсменів та періодизації навантажень сприяє оптимальному прогресу і мінімізації ризику перевантажень. Застосування сучасних методичних підходів у тренувальному процесі підтверджує ефективність використання гімнастичних вправ у підготовці олімпійського резерву.

Список використаних джерел

1. Salyamin Y., Vernyaev O., Omelianchyk-Ziurkalova O., Maksimova Yu. Planning the training process for the preparation of high-qualification gymnasts for the Olympic Games. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). P. 501–505. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1074>
2. Goto M., Carrara P., Lopes H., Nunomura M. Towards the Olympic Gold: The Training Plan on the Gymnastics Rings. *Science of Gymnastics Journal*. 2022. Vol. 14 (2). P. 145–157. DOI: <https://doi.org/10.52165/sjg.14.2.145-157>
3. Debien P. B., Miloski B., Werneck F. Z., Timoteo T. F., Ferezin C., Bara Filho M. G., Gabbett T. J. Training Load and Recovery During a Pre-Olympic Season in Professional Rhythmic Gymnasts. *Journal of Athletic Training*. 2020. Vol. 55 (9). P. 977–983. DOI: <https://doi.org/10.4085/1062-6050-402.19>
4. Moeskops S., Oliver J. L., Read P. J., Cronin J. B., Myer G. D., Lloyd R. S. The Physiological Demands of Youth Artistic Gymnastics: Applications to Strength and Conditioning. *Strength and Conditioning Journal*. 2019. Vol. 41 (1). P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000404>
5. Abuwarda K. The Effectiveness of Cross Training on Mental Toughness, Development of Special Physical Abilities, and The Degree of Skilled Performance in Aerobic Gymnastics. *International Journal of Sports Science and Arts*. 2020. Vol. 16 (16). P. 122–140. DOI: <https://doi.org/10.21608/eijssa.2020.43401.1049>
6. Proietti G., Borozan M., Chaigneau A., Cannito L., Palumbo R., Thouvarecq R., Iodice P. Self-regulation training improves stress resilience in elite pre-pubescent female gymnasts. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1341437. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1341437>
7. Gasparetto Z., Julião A. L., Thuany M., Martinez P. F., de Mendonça Bacciotti S., de Oliveira-Junior S. A. Concerns About Strength Tests in Gymnastics: A Systematic Review. *Science of Gymnastics Journal*. 2022. Vol. 14 (2). P. 225–236. DOI: <https://doi.org/10.52165/sjg.14.2.225-236>

УДК 796.412.2:531.7

Кокарева С.М.¹, Толкунова С.Є.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., декан факультету УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

² студ., НУ «Запорізька політехніка»

ОЦІНЮВАННЯ СИМЕТРІЇ РУХІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ОСНОВІ МЕТРОЛОГІЧНО ОБҐРУНТОВАНИХ КРИТЕРІЇВ

Анотація. У статті систематизовано сучасні інструментальні підходи до діагностики симетрії рухових дій у художній гімнастиці. На основі аналізу наукових публікацій, індексованих у базах PubMed та Scopus за 2018–2023 роки, визначено найбільш інформативні метрологічні показники симетрії: кутові характеристики пози (відеоаналіз), динамічні параметри відштовхування (динамометрія), стабілометричні індекси стійкості (Y-balance тест, ізокінетична динамометрія) та показники кутової швидкості (інерційні датчики). Показано, що об'єктивні вимірювальні технології дозволяють виявляти приховані асиметрії та підвищувати якість технічної підготовки спортсменок.

Ключові слова: художня гімнастика, симетрія рухів, біомеханічний контроль, метрологія, інерційні датчики

Abstract. The article systematizes current instrumental approaches to diagnosing movement symmetry in rhythmic gymnastics. Based on an analysis of scientific publications indexed in PubMed and Scopus databases for 2018–2023, the most informative metrological indicators of symmetry were identified: angular postural characteristics (video analysis), dynamic push-off parameters (dynamometry), stabilometric stability indices (Y-balance test, isokinetic dynamometry), and angular velocity indicators (inertial sensors). It is shown that objective measurement technologies allow the detection of hidden asymmetries and improve the quality of athletes' technical training.

Keywords: rhythmic gymnastics, movement symmetry, biomechanical control, metrology, inertial sensors

Постановка проблеми. У художній гімнастиці естетична складова виступу тісно пов'язана з гармонійним володінням тілом, що передбачає однаково якісне виконання елементів як у праву, так і у ліву сторону. Чинні правила змагань FIG наголошують на тому, що збалансованість програми впливає на підсумкову оцінку майстерності [1]. Проте візуальний контроль з боку суддів не завжди здатен виявити приховані відмінності у біомеханічних параметрах рухів. Це створює потребу у впровадженні точних вимірювальних технологій, які дозволяють кількісно оцінити ступінь асиметрії та своєчасно коригувати технічну підготовку

спортсменок.

Мета роботи – систематизувати сучасні інструментальні підходи до діагностики симетрії рухових дій у художній гімнастиці та визначити найбільш інформативні метрологічні показники.

Методи дослідження. У ході роботи застосовувався аналіз наукових публікацій, індексованих у міжнародних наукометричних базах PubMed та Scopus за період 2018–2023 років. Опрацьовано джерела, присвячені біомеханічному контролю в спортивній гімнастиці, методам оцінки функціональної асиметрії та використанню цифрових технологій у тренувальному процесі.

Виклад основного матеріалу. Узагальнення даних фахової літератури свідчить про ефективність комплексного підходу до оцінювання симетричності технічної підготовленості гімнасток. Одним із перспективних напрямів є аналіз м'язової коактивації та кінематичних параметрів за допомогою синхронізованих вимірювальних систем. Зокрема, дослідження Rutkowska-Kucharska зі співавторами [2] показало, що поверхнева електроміографія (ЕМГ), реакція опори та кінематичні параметри можуть бути одночасно виміряні під час виконання рівноваг у художній гімнастиці. Важливо, що різниця в моделях м'язової коактивації між стабілізуючими м'язами гомілкового та колінного суглобів свідчить про неоднорідне навантаження на опорну кінцівку, що є прямим індикатором асиметрії рухів та потенційного ризику травмування.

Іншим важливим напрямком є кількісна оцінка динамічних характеристик рухів. Soropola зі співавторами [3] провели біомеханічний аналіз стрибкових елементів у художній гімнастиці за допомогою інтегрованої мультифакторної оптоелектронної системи. Дослідники встановили значущі відмінності у кінетичних та кінематичних параметрах при різних техніках розбігу, а отримані дані про силу відштовхування та кутові характеристики польоту можуть бути використані для об'єктивного порівняння виконання стрибків у праву та ліву сторони з метою виявлення асиметрії.

Значну увагу приділено також дослідженню динамічного балансу та стійкості. У роботі Kyselovičová зі співавторами [4] наголошується, що у висококваліфікованих гімнасток існують суттєві відмінності у показниках Y-balance тесту між домінантною та недомінантною кінцівками. Дослідники виявили значущий зв'язок між комплексним показником симетрії домінантної кінцівки та ізокінетичною силою розгиначів при всіх тестованих кутових швидкостях у ритмічних гімнасток, що підтверджує доцільність використання ізокінетичної динамометрії як метрологічно обґрунтованого інструменту оцінки силової асиметрії нижніх кінцівок.

Сучасні технологічні рішення для польового контролю симетрії рухів пов'язані з використанням бездротових інерційних сенсорів (IMU). Дослідження Теуфл зі співавторами [5] довело, що IMU-системи забезпечують валідне вимірювання тривимірної кінематики суглобів (RMSE нижче 3° для більшості суглобів та рухів). Цей метод дозволяє отримувати дані про кутову швидкість та прискорення ланок тіла безпосередньо під час виконання складних координаційних елементів – поворотів та рівноваг – без обмеження лабораторним середовищем. Порівняння цих показників при виконанні вправ у різні боки дає об'єктивну картину симетричності техніки, а портативність сенсорів робить їх особливо придатними для тренувального моніторингу.

Висновки. Таким чином, впровадження метрологічно обґрунтованих критеріїв контролю у тренувальний процес з художньої гімнастики дозволяє перейти від суб'єктивних суджень до точної кількісної оцінки технічної майстерності. Найбільш інформативними показниками симетрії рухів слід вважати: кутові характеристики пози та параметри м'язової коактивації (синхронізований ЕМГ і оптоелектронний аналіз); динамічні параметри відштовхування при виконанні стрибків (дані мультифакторних оптоелектронних систем); індекси динамічного балансу між домінантною та недомінантною кінцівками (Y-balance тест, ізокінетична динамометрія); показники кутової швидкості ланок тіла у 3D (бездротові інерційні датчики IMU). Використання цих методів сприяє підвищенню якості технічної підготовки та об'єктивності змагальних оцінок.

Список використаних джерел

1. FIG. Code of Points Rhythmic Gymnastics 2022–2024. Fédération Internationale de Gymnastique, Lausanne. 2022. 98 p.
2. Rutkowska-Kucharska A., Szpala A., Jaroszczuk S., Sobera M. Muscle coactivation during stability exercises in rhythmic gymnastics: a two-case study. *Applied Bionics and Biomechanics*. 2018. 8260402. DOI: <https://doi.org/10.1155/2018/8260402>.
3. Coppola S., Costa C., Vastola R. Gold standard motion analysis system for evaluating jumping performance in rhythmic gymnastics. *Journal of Human Sport and Exercise* 2023. DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2023.183.08>.
4. Kyselovičová O., Zemková E., Péliová K., Matejová L. Isokinetic leg muscle strength relationship to dynamic balance reflects gymnast-specific differences in adolescent females. *Frontiers in Physiology*. 2023. 13. 1084019. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1084019>.
5. Teufl W., Miezal M., Taetz B., Fröhlich M., Bleser G. Validity of inertial sensor-based 3D joint kinematics of static and dynamic sport and

physiotherapy specific movements. *PLoS ONE*. 2019. 14(2). e0213064. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213064>.

УДК 396:379-34

Маленюк Т.В.¹, Войналович В.П.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., доц. каф теорії та методики спорту, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

² студ., Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТОК АЛТИМАТ ФРИЗБІ У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ

Анотація. У статті розглянуто історичні аспекти розвитку алтимат фризбі як виду спорту у світі та в Україні. Описано процес створення літаючого диску, зародження алтимату в США, хронологію його поширення на інші континенти. Зібрано інформацію про перші українські команди й змагання, наведено перелік досягнень спортсменів з Гостомеля. Запропоновано використання результатів в закладах освіти.

Ключові слова: алтимат, фризбі, спорт, історія, Україна

Abstract. The article examines the historical aspects of the development of Ultimate Frisbee in the world and Ukraine. The process of creating a flying disc, the emergence of Ultimate in the USA, the chronology of its spread to other continents is described. Information about the first Ukrainian teams and competitions is collected, a list of achievements of athletes from Hostomel is given. The use of the results in educational institutions is proposed.

Keywords: ultimate, frisbee, sport, history, Ukraine

Алтимат фризбі – командний вид спорту з літаючим диском, де очки набираються доведенням диску до залікової зони суперника шляхом його перекидання між гравцями. Переміщатися із диском у руках заборонено. У разі втрати диску (вийшов за межі поля чи впав), володіння ним переходить до протилежної команди. Ігри проводяться у форматі 7 на 7, тривають 90 хвилин або до 15 очок. Ці показники можуть варіюватися й адаптовуватися залежно від виду покриття та рівня змагань. Матчі проводяться на газонному покритті, на пляжі чи у спортивному залі. Необхідний інвентар та обладнання є мінімальними, що робить цей вид спорту простим і доступним серед різних верств населення: пластиковий диск вагою 175 г та діаметром 273 мм. Гра є безконтактною і не передбачає залучення суддів [4].

Історія зародження алтимату починається з 1920-х років у США, коли студенти Єльського університету в Нью-Гейвені штату Коннектикут

розважалися, кидаючи і ловлячи металеву форму для пирогів, що виготовлялася Frisbie Pie Company. Винахідник Волтер Фредерік Моррісон створив першу у світі «літаючу тарілку». У 1946 році виник новий дизайн літаючого диска «WhirloWay», що породило бізнес «PIPICO». У березні 1948 року компанія Southern California Plastics почала виготовляти пластикові кольорові диски «FlyinSaucer». У 1955 році Моррісон винайшов «Pluto Platter», а згодом продав патент компанії Wham-O. Студенти коледжів Східного узбережжя стали використовувати назву «фризбі». У 1964 році маркетингологи Wham-O змінили дизайн та назвали нові диски «професійними» [5, 7].

Як вид спорту алтимат фризбі з'явився у 1968 році у середній школі Коламбія у місті Мейплвуд, штат Нью-Джерсі. Його засновниками вважаються Джоель Сільвер та Джаред Касс. Називаючи гру «The Ultimate Sports Experience» («Найкращий спортивний досвід»), скоротили її до «алтимат». Перші змагання команд з алтимату були проведені у 1971 році серед п'яти середніх шкіл Нью-Джерсі. У 1972 році відбувся перший матч між коледжами: Рутгерс проти Принстон. До середини 70-х років гра стала поширюватися на північному сході США. Перший національний чемпіонат серед коледжів відбувся 25 квітня 1975 року в Єльському університеті. У 1979 році відбувся перший загальний національний чемпіонат у штаті Пенсильванія [3, 6].

На пляжах у Торонто користувалися популярністю інші ігри з літаючим диском: Double Disc Court, Disc Golf, Maximum Time Aloft. У місті Вікторії у 1979 році у Гордж-Парку проводилася перша в Канаді гра з алтимат фризбі. Перший національний чемпіонат Канади відбувся в Оттаві у 1987 році з одним відкритим дивізіоном. Жіночий дивізіон з'явився два роки потому, в 1989 році [6].

З середини 70-х років алтимат почав активно поширюватися за межами Північної Америки. Пітер Блум, Ден «Stork» Роддік та брати Валескес, чемпіони з фрістайлу з диском, привезли алтимат до Скандинавії, а згодом і на інший європейський континент, зокрема й до України. Також були візити до Австралії та Японії. Джо Кахоу, Віктор Малафронте та Моніка Лу приблизно в той же час виступали у Японії. У західноєвропейських та азійських країнах почали створюватися федерації літаючих дисків: у Швеції (1974 р.), Японії (1975 р.), Австралії (1976 р.), Бельгії й Австрії (1977 р.), Данії (1978 р.) тощо.

Перший чемпіонат Європи з алтимату відбувся у Парижі у 1980 році. Перший чемпіонат світу відбувся у 1983 році у м. Гетеборг (Швеції). У 1984 році створили Всесвітню федерацію літаючих дисків. У 1989 році у Німеччині провели перший Клубний чемпіонат світу. У 2001 році алтимат,

разом із диск-гольфом, був включений до медального виду спорту на Всесвітніх іграх в Акіті (Японія). На Всесвітніх іграх 2009 року в Гаосюні (Китайський Тайбей) алтимат перевершив інші види спорту – було продано понад 50 тисяч квитків [3, 6].

Довгий час точилися дискусії щодо використання суддів, адже унікальною ознакою цього спорту є філософія: «Дух гри» – самосуддівство, моральність і контроль. Перша офіційна згадка про «Дух гри» з'явилася у 1978 році у сьомому виданні правил алтимату, що були написані Ірвом Калбом, Кеннеді та Роддіком за підтримки Ultimate Players Committee.

80-ті роки стали для Алтимату символом кризи моральності, коли гравці використовували девіз — «перемога за будь-яку ціну», що суперечило ідеям самоконтролю, закладеним у правилах. Це явище змусило ввести суддів у гру. Вперше вони були задіяні у фіналі національного чемпіонату Корнелл-Санта-Барбара у 1978 році, в іграх національного чемпіонату UPA у 1980 році в Атланті та у 1983 році у Новому Орлеані.

На початку 90-х існувала система навчання суддів з алтимату: «Certified Observer Pool». У фіналі жіночого дивізіону між «Lady Godiva» та «Maine-iacs» стався суперечливий фол і за рішенням суддів команда «Godiva» отримала переможну перевагу. У 1999 році було остаточно впроваджено суддів як нейтральних спостерігачів, які контролюють гру, не впливаючи на перебіг матчів, а суперечки вирішуються безпосередньо гравцями [8].

Виникли інші різновиди алтимату: 1) пляжний, 2) зальний, 3) 5 на 5, 4) 4 на 4. Залежно від виду алтимату змінюються вимоги щодо розмірів поля, ігрового часу та кількості необхідних для перемоги очок.

У 2015 році алтимат був визнаний Міжнародним олімпійським комітетом, хоча і не включений у програму літніх Олімпійських ігор [6].

Зараз світовий алтимат налічує понад 100 тисяч учасників, у більш ніж 50 країнах світу.

В Україні у 1995 році з'явилася команда «Meltdown», що складалася з американських іммігрантів, які проживали у м. Києві. На її основі у 2005 році виникла перша українська команда «Gigolo». 18 травня 2006 року засновано «Київську асоціацію гравців фризбі». У серпні 2006 року було проведено перший в Україні офіційний турнір «Капелюх на Дніпрі», в якому також брали участь гравці з Європи. Виникла перша в Україні жіноча команда «Дикі Кралі». У жовтні 2006 року проведено Відкритий чемпіонат України з алтимату [2, 3].

У 2007 році Віктор Католик заснував першу львівську команду «Wild West». Паралельно розвивалась команда «Red Lions» на базі

Львівського національного університету імені Івана Франка. До 2010 року команди з алтимату вже були у Києві, Львові, Луцьку, Івано-Франківську, Тернополі, Рівному, Харкові, Севастополі, Запоріжжі та інших містах України.

8 липня 2013 року Всесвітня федерація літаючих дисків присвоїла статус постійного члена Українській федерації літаючих дисків, а 30 березня 2016 року алтимат був офіційно зареєстрований як вид спорту в Україні. Наразі існує близько двадцяти українських клубів з алтимату. Щороку проводиться до десяти змагань національного рівня, а збірна команда України регулярно виступає на міжнародних турнірах [1-3].

Однією з нещодавно створених команд України є «Sky Force» у м. Гостомель. Команда заснована 11 липня 2023 року Сергієм Конюхом, який у минулому займався алтиматом у м. Запоріжжя. На національних турнірах команда регулярно виставляє склади у відкритому та жіночому дивізіонах. Гравці беруть участь у змаганнях за кордоном (Латвія, Швеція) та виступають за національну збірну упродовж двадцяти років. У 2025 році Ярослав Гордієнко зі «Sky Force» отримав нагороду «Премія Хаммер» у номінації «Найкращий молодий гравець року». У складі команди два спортсмени з кваліфікацією кандидата у майстри спорту України з літаючим диском: Микола Рєвтов та Єремія Отуоньє.

Таким чином, алтимат, як вид спорту, має цікаву й багату історію. Аналіз науково-методичної літератури показав, що станом на 2026 рік не існує єдиного інформаційного джерела стосовно зародження та розвитку алтимат фризбі в Україні. На нашу думку, пошук, збір, аналіз та впорядкування даних про історію становлення та розвитку алтимат фризбі в Україні сприятимуть поширенню даного виду спорту (його осередків, інформації про гравців, особливостей тренувального процесу та спортивної підготовки загалом).

Результати дослідження можуть бути рекомендовані до використання у закладах середньої освіти під час вивчення варіативного модуля фізичної культури «Алтимат фризбі» для підвищення рівня теоретичної підготовленості учнів стосовно зародження, становлення та розвитку даного виду спорту в Україні та у світі. Адже, у співпраці з Інститутом підвищення змісту освіти тренери Федерації літаючих дисків створили методичні посібники, навчальні програми та варіативні модулі для учнів 5-11 класів закладів загальної середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Алтимат у Львові : життя, проблеми та мрії клубу «NXT». *Dreamtame* : веб-сайт. URL: <https://dreamtame.com/news/article/28> (дата звернення: 18.02.2026).

2. Історія алтимату в Україні. *Українська федерація літаючих дисків* : веб-сайт. URL: <https://ufdf.org/ultimate-history/> (дата звернення: 18.02.2026).

3. Лекційний курс з дисципліни «Сучасні модулі НУШ з методикою викладання» / укл.: Т. В. Кафтанова, Д. Р. Опанчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2024. 58 с.

4. Правила гри в алтимат 2025-2028 : Офіційна версія, чинна з 1 січня 2025 року / підкомітет з правил ВФЛД. URL: <https://surl.li/gbexcn> (дата звернення: 18.02.2026).

5. Flying Frisbees. *Sports Illustrated*. 1957. Vol. 6, №. 19. P. 22. URL: <https://archive.org/details/Sports-Illustrated-1957-05-13/page/n23/mode/2up> (дата звернення: 20.02.2026).

6. History of Ultimate. *World Flying Disc Federation* : веб-сайт. URL: <https://wfdf.sport/history/history-of-ultimate/> (дата звернення: 19.02.2026).

7. Kennedy P., Morrison F. The History of the Frisbee. *Flat Flip Flies Straight!: True Origins of the Frisbee*. Wormhole Publishers. 2006. URL : <https://surl.li/tfagqr> (дата звернення: 19.02.2026).

8. Leonardo P., Zagoria A. Ultimate: The First Four Decades. Ultimate History, Inc. 2005. 200 p.

УДК 796.012.2:159.9

Омок Г.А.¹, Шуба Л.В.², Шуба В.В.³, Кошелєв О.О.⁴

¹ канд. пед. наук, доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. пед. наук, доц., Український державний університет науки і технологій

⁴ студ., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СТРЕСОВИХ ЗМАГАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Анотація. Досліджено психологічну підготовку висококваліфікованих спортсменів в умовах інтенсивного змагального стресу. Проаналізовано ключові чинники ефективності – тривожність, стресостійкість, мотивацію, саморегуляцію та концентрацію уваги. Обґрунтовано комплексний підхід із психодіагностики, розвитку емоційної саморегуляції, вольових якостей і командної взаємодії. Визначено напрями вдосконалення психологічного супроводу для стабільності результатів.

Ключові слова: відновлення, функціональний стан, спортсмен,

працездатність, тренувальний процес, реабілітація, спортивна підготовка

Abstract. *The study examined the psychological preparation of elite athletes under intense competitive stress. Key factors affecting performance – anxiety, stress resilience, motivation, self-regulation, and attention – were analyzed. A comprehensive approach combining psychodiagnostics, emotional self-regulation training, willpower development, and team interaction optimization was justified. Directions for enhancing psychological support to improve performance stability were outlined.*

Key words: *recovery, functional state, athlete, working capacity, training process, rehabilitation, sports training*

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується високою інтенсивністю тренувального процесу, зростанням конкуренції та значним психоемоційним навантаженням у змагальних ситуаціях. У цих умовах психологічна підготовка стає одним із ключових чинників досягнення стабільно високих результатів. Особливої актуальності набуває проблема ефективного подолання стресу, який виникає під час відповідальних стартів і може суттєво впливати на якість виконання техніко-тактичних дій [2-5].

Змагальний стрес розглядається як комплексна реакція організму спортсмена на дію зовнішніх і внутрішніх стресорів, серед яких провідну роль відіграють значущість результату, соціальна відповідальність, очікування тренера, команди та вболівальників, а також індивідуальні особливості особистості. Надмірний рівень стресу може призводити до дезорганізації психічних процесів, зниження концентрації уваги, порушення координації рухів, зростання тривожності та зниження впевненості у власних силах.

Психологічна підготовка висококваліфікованих спортсменів має бути системною, цілеспрямованою та інтегрованою у загальну структуру тренувального процесу. Вона передбачає формування оптимального психічного стану, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та забезпечення психологічної готовності до змагальної діяльності. Важливим елементом є психодіагностика, яка дозволяє виявити індивідуальні особливості реагування на стрес, рівень мотивації, тип темпераменту та домінуючі стратегії подолання складних ситуацій.

Одним із провідних напрямів психологічної підготовки є навчання спортсменів методам емоційної саморегуляції. До них належать дихальні вправи, аутогенне тренування, м'язова релаксація, візуалізація, когнітивне перепрограмування та позитивне самонавіювання. Застосування зазначених методів сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації

емоційного стану та мобілізації внутрішніх ресурсів організму перед змаганнями.

Не менш важливим аспектом є розвиток вольових якостей, таких як наполегливість, самоконтроль, рішучість і витримка. Вольова підготовка забезпечує здатність спортсмена зберігати високу ефективність діяльності в умовах втоми, дефіциту часу та підвищеного тиску з боку зовнішніх чинників. Формування вольових якостей відбувається через моделювання стресових ситуацій у тренувальному процесі, використання змагальних вправ та поступове ускладнення завдань [1].

Особливу роль у психологічній підготовці відіграє мотиваційна сфера. Для висококваліфікованих спортсменів характерним є поєднання внутрішньої мотивації (прагнення до самовдосконалення, досягнення майстерності) та зовнішньої (соціальне визнання, матеріальне заохочення, спортивний престиж). Оптимальний баланс цих складових сприяє формуванню стійкої мотивації до подолання труднощів та досягнення високих результатів.

У командних видах спорту значущим чинником є психологічний клімат у колективі та ефективність міжособистісної взаємодії. Позитивні взаємини між спортсменами і тренером, взаємна підтримка та довіра сприяють зниженню рівня напруженості й підвищенню впевненості у власних силах. Психологічний супровід у цьому контексті має бути спрямований на розвиток комунікативних навичок, формування командної згуртованості та профілактику конфліктних ситуацій [4].

Таким чином, психологічна підготовка висококваліфікованих спортсменів у стресових змагальних ситуаціях є складним багатокомпонентним процесом, який потребує індивідуалізованого та науково обгрунтованого підходу. Її ефективна реалізація забезпечує не лише підвищення спортивних результатів, а й збереження психічного здоров'я спортсменів, сприяючи їхній довготривалій професійній реалізації.

Список використаних джерел

1. Hagan JE Jr., Pollmann D., Schack T. Elite Athletes' In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions. *Front Psychol.* 2017. № 8. P. 2280. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02280>.
2. Nicholls A. R., Polman R. C. J., Levy A. R., Backhouse S. H. Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences.* 2015. № 74. P. 167–172. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.011>.
3. Носкова М. В., Набойченко Е. С., Пушкарьова І. Н.

Психологічний супровід у спорті вищого рівня як складова успіху спортсмена. *Європейські збірники соціальних та поведінкових наук*. 2021. № 17. С. 1176–1182.

4. Омок Г. А., Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О., Роздобутько В. П. Вплив рівня резиліентності на стабільність спортивних результатів у спортсменів-аматорів та професіоналів. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 23. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17410506>.

5. Серпа С. Психологічна стійкість у спорті високих класів: наслідки для підготовки до Олімпіади. *Psychol. Int.* 2025. № 7. С. 82. DOI: <https://doi.org/10.3390/psycholint7040082>

УДК 796.015.1:615.825

Омок Г.А.¹, Шуба Л.В.², Шуба В.В.³, Сердюков А.С.⁴

¹ канд. пед. наук, доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. пед. наук, доц., Український державний університет науки і технологій

⁴ студ., НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ТА МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. *Нами розглянуто сучасні концепції та методи відновлення функціонального стану спортсменів у системі спортивної підготовки. Проаналізовано основні напрями відновлювальних заходів, їх фізіологічне обґрунтування та ефективність застосування. Висвітлено значення комплексного підходу до відновлення, що включає педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби. Окреслено роль інноваційних технологій у підвищенні працездатності та зниженні ризику травматизму.*

Ключові слова: *психологічна підготовка, висококваліфіковані спортсмени, змагальний стрес, емоційна саморегуляція, стресостійкість, спортивна діяльність*

Abstract. *This study examines modern concepts and methods for restoring athletes' functional state within the sports training system. Key directions of recovery interventions, their physiological rationale, and effectiveness are analyzed. The importance of a comprehensive approach – including pedagogical, medical-biological, and psychological measures – is highlighted. The role of innovative technologies in enhancing performance and reducing*

injury risk is outlined.

Key words: *psychological preparation, highly qualified athletes, competitive stress, emotional self-regulation, stress resistance, sports activity*

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується значною інтенсивністю фізичних і психоемоційних навантажень, що обумовлює суттєве напруження адаптаційних механізмів організму спортсменів. Збільшення обсягів і щільності тренувальної діяльності, інтенсифікація змагального процесу та скорочення інтервалів між стартами актуалізують необхідність упровадження науково обґрунтованих стратегій оптимізації відновлювальних процесів.

Відновлення функціонального стану спортсменів є одним із визначальних чинників забезпечення стабільної високої працездатності, профілактики перевтоми, синдрому перетренованості та зниження ризику спортивного травматизму. У зв'язку з цим особливої значущості набуває системний аналіз сучасних концептуальних підходів і практичних методів відновлення, що застосовуються в структурі багаторічної спортивної підготовки. Процеси відновлення у спорті розглядаються як багатокомпонентний фізіологічний, психологічний і біохімічний механізм, спрямований на відновлення порушеного гомеостазу після впливу фізичних навантажень. Основним завданням відновлення є повернення функціональних показників організму до вихідного рівня або створення передумов для їх подальшого підвищення в межах адаптаційних можливостей.

Відновлювальні процеси мають безперервний та фазовий характер і включають термінове, відставлене та довготривале відновлення. Рациональна організація відновлювальних заходів забезпечує оптимізацію тренувального процесу, сприяє ефективнішому використанню адаптаційних резервів та підвищенню спортивної результативності.

Сучасні концепції відновлення базуються на принципах системності, індивідуалізації, комплексності та доказовості. Провідне місце серед них займає концепція комплексного відновлення, яка передбачає інтеграцію педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів у єдину функціональну систему.

Важливу роль відіграє адаптаційно-регуляторний підхід, сутність якого полягає в активізації природних механізмів саморегуляції та адаптації організму шляхом дозованого застосування відновлювальних чинників, спрямованих на оптимізацію функціонального стану та підвищення толерантності до навантажень.

Сучасна спортивна наука активно впроваджує інноваційні технології відновлення, зокрема кріотерапію, пресотерапію,

електростимуляцію, методи гіпоксичного тренування, які сприяють інтенсифікації регенераційних процесів, зменшенню м'язової втоми та прискоренню відновлення працездатності.

Окрему увагу приділяють концепції психофізіологічного відновлення, спрямованої на нормалізацію психоемоційного стану спортсменів, зниження рівня стресу, стабілізацію вегетативних функцій та покращення якості сну.

Методи відновлення умовно поділяють на три основні групи:

1. Педагогічні методи передбачають раціональну організацію тренувального процесу, оптимальне чергування навантаження і відпочинку, варіативність засобів підготовки та науково обґрунтоване планування мікро-, мезо- і макроциклів. Раціональна періодизація тренувань сприяє профілактиці перевтоми, підтриманню високого рівня працездатності та забезпечує оптимальні умови для адаптації. Значне місце відводиться активному відновленню, яке реалізується за допомогою легких аеробних навантажень, вправ на гнучкість і координацію, а також рухливих ігор.

2. Медико-біологічні методи включають спортивний масаж, гідротерапію, фізіотерапевтичні процедури, термічні впливи, фармакологічний супровід, раціональне харчування та оптимізацію водно-електролітного балансу. Застосування масажу сприяє покращенню мікроциркуляції, прискоренню елімінації метаболітів і зниженню м'язового напруження. Гідротерапевтичні процедури позитивно впливають на серцево-судинну та нервову системи, нормалізують тонус м'язів і загальний функціональний стан організму. Вагоме значення має збалансоване харчування, що забезпечує відновлення енергетичних ресурсів і структурних компонентів тканин, а також застосування функціональних продуктів і нутріцевтиків.

3. Психологічні методи спрямовані на стабілізацію емоційного стану, підвищення мотиваційної спрямованості, зниження рівня тривожності та психоемоційної напруги. До них належать методи аутогенного тренування, релаксаційні та дихальні вправи, музикотерапія, а також психорегуляційні технології, що сприяють формуванню стійкості до стресових факторів змагальної діяльності.

Сучасні підходи до організації відновлення передбачають індивідуалізований підбір засобів і методів з урахуванням вікових, статевих, морфофункціональних, психофізіологічних характеристик спортсменів, а також специфіки виду спорту та рівня спортивної кваліфікації. Індивідуалізація відновлювальних програм забезпечує оптимізацію адаптаційних процесів, зниження ризику перетренованості та

підвищення ефективності тренувальної діяльності, що є особливо актуальним у юнацькому спорті [1-5].

Отже, узагальнення сучасних концепцій і методів відновлення функціонального стану спортсменів підтверджує доцільність застосування комплексного та індивідуалізованого підходу до планування відновлювальних заходів. Рациональне поєднання педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів створює передумови для підвищення спортивної результативності, збереження здоров'я та профілактики перевтоми і травматизму. Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка інноваційних технологій відновлення, удосконалення методів моніторингу функціонального стану спортсменів та створення персоналізованих програм відновлення.

Список використаних джерел

1. Kellmann M., Bertollo M., Bosquet L. Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2026. № 13(2). P. 240–245. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0759>.

2. Гузій О. В., Романчук О. П., Магльований А. В. Особливості морфо-функціонального стану спортсменів з нетиповими варіантами змін автономної регуляції серцевого ритму у відповідь на фізичне навантаження. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. № 5(2). С. 4–10.

3. Колдовський А. В., Петренко Н. В. Пошук шляхів удосконалення підходів щодо відновлення функціонального стану спортсменів після захворювань на коронавірусні інфекції. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 14. С. 207–213. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.25>.

4. Мулик В., Перевозник В. Вплив тренувального процесу на функціональний стан та параметри фізичних якостей спортсменів-ветеранів на вихід на сцену зі спорту вищих досягнень. *Слобожанський вісник науки і спорту*. 2017. № 1(57). Р. 72–78. DOI: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2017-1.012>.

5. Сергієнко В. М., Стасюк Р. М., Петренко Н. В. Інтенсивність тренувальних навантажень у процесі вдосконалення рухових якостей та функціонального стану легкоатлетів-спринтерів. *Rehabilitation and Recreation*. 2025. № 19(1). С. 266–279. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.1.24>.

УДК 159.9:796.01:616-056.26

Омок Г.А.¹, Шуба Л.В.², Шуба В.В.³, Шуба В.О.⁴

¹ канд. пед. наук, доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. пед. наук, доц., Український державний університет науки і технологій

⁴ проф., Університет імені Альфреда Нобеля

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. В роботі розглянуто проблему психологічної адаптації спортсменів з обмеженими фізичними можливостями до умов змагальної діяльності. Проаналізовано основні психологічні чинники, що впливають на формування адаптаційних механізмів, зокрема мотиваційні, емоційні, когнітивні та соціально-психологічні аспекти. Висвітлено особливості психоемоційного стану спортсменів з інвалідністю під час підготовки та участі у змаганнях.

Ключові слова: психологічна адаптація, спортсмени з інвалідністю, змагальна діяльність, стресостійкість, мотивація, психоемоційний стан, психологічний супровід

Abstract. The paper considers the problem of psychological adaptation of athletes with physical disabilities to the conditions of competitive activity. The main psychological factors that influence the formation of adaptation mechanisms are analyzed, in particular, motivational, emotional, cognitive and socio-psychological aspects. The features of the psycho-emotional state of athletes with disabilities during training and participation in competitions are highlighted.

Key words: psychological adaptation, athletes with disabilities, competitive activity, stress resistance, motivation, psycho-emotional state, psychological support

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується високим рівнем фізичних та психологічних навантажень, що вимагає від спортсменів значних адаптаційних ресурсів. Особливої уваги потребує проблема психологічної адаптації спортсменів з обмеженими фізичними можливостями, які стикаються не лише з типовими труднощами змагальної діяльності, але й з додатковими бар'єрами фізичного, соціального та психологічного характеру.

Спорт для осіб з інвалідністю виконує не тільки функцію фізичної реабілітації, а й виступає важливим засобом соціальної інтеграції,

самореалізації, формування позитивної «Я-концепції» та підвищення якості життя. Водночас змагальна діяльність може стати джерелом значного стресу, що обумовлює необхідність формування ефективних механізмів психологічної адаптації.

Психологічна адаптація розглядається як динамічний процес пристосування особистості до нових або змінених умов діяльності, що забезпечує збереження психічної рівноваги, ефективності діяльності та особистісного розвитку.

У спортивній діяльності адаптація охоплює:

- пристосування до високих фізичних навантажень;
- регуляцію психоемоційних станів;
- формування адекватних стратегій подолання стресу;
- розвиток мотивації до досягнення результату;
- підтримку позитивного самосприйняття.

Для спортсменів з обмеженими фізичними можливостями процес адаптації ускладнюється необхідністю подолання додаткових психологічних труднощів: страху невдачі, соціальної стигматизації, сумнівів у власних можливостях, підвищеної тривожності та емоційної напруги.

Психоемоційний стан спортсменів з обмеженими фізичними можливостями формується під впливом ряду факторів:

- характеру та ступеня фізичних порушень;
- досвіду спортивної діяльності;
- рівня соціальної підтримки;
- ставлення з боку тренерів, команди та суспільства;
- індивідуально-психологічних особливостей.

Перед змаганнями у таких спортсменів часто спостерігаються підвищений рівень тривожності, емоційна напруга, страх оцінювання та переживання щодо власної конкурентоспроможності. Разом із тим успішна участь у змаганнях сприяє зростанню впевненості у собі, розвитку самооцінки та формуванню почуття власної значущості.

Мотивація є одним із ключових чинників психологічної адаптації спортсменів. Для осіб з інвалідністю характерна багаторівнева структура мотивації, що включає:

1. Прагнення до фізичної реабілітації;
2. Бажання соціальної інтеграції;
3. Потребу в самореалізації;
4. Прагнення до спортивних досягнень.

Домінування внутрішньої мотивації сприяє формуванню стійкої спрямованості на подолання труднощів, розвитку наполегливості та

відповідальності. Високий рівень мотивації досягнення позитивно корелює зі здатністю ефективно адаптуватися до стресових умов змагальної діяльності.

Важливу роль у психологічній адаптації відіграє соціальне середовище спортсмена. Підтримка з боку тренерів, родини, товаришів по команді сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості та формуванню позитивної самооцінки.

Позитивний психологічний клімат у команді забезпечує відчуття приналежності, зменшує відчуття ізоляваності та сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій.

Ефективна психологічна адаптація спортсменів з інвалідністю потребує системного психологічного супроводу, який включає:

1. Психодіагностику емоційних станів;
2. Розвиток навичок саморегуляції;
3. Формування стресостійкості;
4. Корекцію негативних установок;
5. Розвиток впевненості у власних силах.

Використання методів психологічного тренінгу, релаксаційних технік, візуалізації та когнітивно-поведінкових стратегій сприяє зниженню емоційної напруги та підвищенню ефективності змагальної діяльності.

З метою оптимізації психологічної адаптації спортсменів з обмеженими фізичними можливостями доцільно:

1. Запроваджувати систематичний психологічний супровід у тренувальному процесі;
2. Формувати позитивну мотивацію до спортивної діяльності;
3. Розвивати навички саморегуляції та контролю емоційних станів;
4. Створювати сприятливе соціально-психологічне середовище;
5. Проводити психоосвітню роботу з тренерами та членами команд [1-3].

Психологічна адаптація спортсменів з обмеженими фізичними можливостями є складним багатокомпонентним процесом, що включає емоційні, мотиваційні, когнітивні та соціальні аспекти. Її ефективність значною мірою залежить від рівня психологічного супроводу та соціальної підтримки. Оптимізація адаптаційних механізмів сприяє не лише підвищенню спортивних результатів, але й гармонійному особистісному розвитку та соціальній інтеграції спортсменів.

Список використаних джерел

1. Ferreira R. W., de Athayde Costa e Silva A., Brandão M. R. F. Burnout syndrome and coping strategies in athletes with disabilities: a systematic review. *Curr Psychol.* 2024. № 43. P. 11023–11036.

DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05186-9>.

2. Nuryadin I., Marberliantia B. N., Doewes R. Pre and Post Competition Psychology and its Relationship with Competition Results in Lawn Bowl Disabilities Athletes in Asian Paragames 2022. *International Journal of Disabilities Sports & Health Sciences*. 2024. № 7(6). P. 1239–1247. DOI: <https://doi.org/10.33438/ijds.1515598>.

3. Zabala-Dominguez O., Rubio Florido I., Lázaro Fernández Y., Borrajo Mena E. Life Satisfaction and Psychological Capital in Athletes with Physical Disabilities. *Behav. Sci.* 2023. № 13. P. 1010. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs13121010>.

УДК 796.012.6:612.821

Рідка О.В.¹, Чухланцева Н.В.², Чередниченко І.А.³

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ЗМАГАЛЬНОГО СТРЕСУ НА РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТСМЕНІВ У ТАЕКВОН-ДО ІТФ

Анотація. Досліджено вплив змагального стресу на результативність спортсменів у Таеквон-до ІТФ. Виявлено диференційований вплив стресу: деструктивну роль передстартової тривоги та мобілізуючий ефект збудження під час бою. Проаналізовано ключові стрес-фактори (суб'єктивність суддівства, невизначеність результату та соціальний тиск оточення) та вплив адаптивного й дезадаптивного перфекціонізму на результативність. Обґрунтовано доцільність впровадження багаторівневої моделі розвитку стресостійкості.

Ключові слова: стрес, Таеквон-до ІТФ, спортивна результативність, стресостійкість, психологічна підготовка

Abstract. The influence of competitive stress on the performance of athletes in Taekwon-do ITF was studied. The differentiated influence of stress was revealed: the destructive role of pre-start anxiety and the mobilizing effect of excitement during the fight. The key stress factors (subjectivity of judging, uncertainty of the result and social pressure of the environment) and the influence of adaptive and maladaptive perfectionism on performance were analyzed. The feasibility of implementing a multi-level model of stress resistance development was substantiated.

Keywords: stress, Taekwondo ITF, sports performance, stress resistance, psychological training

Сучасний спорт високих досягнень характеризується постійним

зростанням фізичних та психічних навантажень, що робить проблему стресостійкості спортсменів однією з найбільш актуальних у спортивній науці. Особливо гостро це питання стоїть у єдиноборствах, таких як Таеквон-до ІТФ, де змагальна діяльність відбувається в умовах прямого фізичного контакту, гострого дефіциту часу для прийняття рішень та високої відповідальності за результат. Психологічний стан спортсмена перед та під час поєдинку часто стає визначальним фактором перемоги чи поразки, іноді навіть за умови значної переваги у фізичній підготовці.

Актуальність теми зумовлена тим, що деструктивний вплив стресу призводить до зниження технічної майстерності, тактичних помилок та передчасного виснаження нервової системи. У межах систематичного огляду було виявлено дихотомічну природу цього явища: надмірний антиципаційний стрес (тривога перед змаганням) корелює зі зниженням продуктивності у підлітків-спортсменів, тоді як оптимальний рівень фізіологічного збудження безпосередньо під час сутички може мобілізувати ресурси організму [3]. Зазначається, що вразливість юніорів до стресу зумовлена специфічним поєднанням спорту з навчальним процесом та відсутністю сформованих механізмів психологічної адаптації [4]. Повідомляється, що високий рівень відчуття осмисленості діяльності у поєднанні з регулярною участю у групових зборах виступає потужним ресурсом для зниження тривожності елітних представників Таеквон-до ІТФ [6]. Дослідження структури перфекціонізму виявили певний парадокс: встановлення високих цілей виступає стимулом для розвитку, проте супутня когнітивна тривога через страх невдачі може призвести до психологічного вигорання та подальшої відмови від занять спортом [1]. Попри значну базу досліджень, проблема специфіки стресу саме у Таеквон-до ІТФ залишається недостатньо вивченою, що потребує розробки цільових методів нейтралізації негативного впливу стресу.

Стрес у спортивній діяльності визначається як напружений стан організму, що виникає у відповідь на сильні подразники. У Таеквон-до ІТФ, де поєдинки (масогі) вимагають миттєвої реакції, стрес є невід'ємним компонентом змагальної структури. Зазначається, що стрес-фактори обмежують ефективне функціонування систем організму лише у випадку, якщо спортсмен не володіє навичками самоконтролю [9].

Вплив стресу на результати є неоднозначним і залежить від його інтенсивності та фази виникнення. Фізіологічні маркери, такі як рівень кортизолу та α -амілази в слині, значно зростають під час змагань. Повідмляється, що у молодих таеквондистів спостерігається гостра стресова реакція зі швидким відновленням після поєдинку, що свідчить про успішний адаптивний механізм [3].

Визначальним чинником у контексті змагальної діяльності постає час активації психофізіологічних реакцій, оскільки вплив гормональних маркерів на результативність має різноспрямований характер залежно від етапу виникнення стресу. Зокрема, висока концентрація кортизолу на передстартовому етапі (антиципаційний стрес) стабільно корелює з погіршенням спортивних показників, що проявляється у численних технічних помилках та зниженні ефективності дій. Водночас зростання рівня гормонів стресу безпосередньо під час поєдинку часто спричиняє позитивний мобілізуючий ефект, сприяючи зростанню швидкісно-силових показників та інтенсивності ударної техніки [3]. Це узгоджується з гіпотезою перевернутої U-подібної кривої: продуктивність зростає разом із рівнем збудження лише до певної «оптимальної точки», після якої надмірне збудження дезорганізує діяльність [2].

Когнітивна тривога та суб'єктивне сприйняття стресу як «загрози» негативно корелюють із результатами. Переможці змагань не обов'язково відчують менше стресу, але вони ефективніше керують ним, трансформуючи енергію збудження у фокус уваги [3]. У ході вивчення психофізіологічного стану членів національної збірної України з Таеквон-до ІТФ було зафіксовано переважання холеричного та флегматичного типів темпераменту, що свідчить про специфічний відбір осіб із сильним типом нервової системи для цього виду єдиноборств [8]. Це вказує на те, що специфіка виду спорту здійснює природний відбір осіб із сильною нервовою системою, яка, проте, під впливом екстремальних навантажень все одно потребує психологічної підтримки.

Особливої уваги потребує аналіз феномену перфекціонізму, який характеризується складною внутрішньою структурою та неоднозначним впливом на діяльність спортсмена. Зокрема, виокремлюють адаптивний аспект цього явища, за якого встановлення високих особистих стандартів слугує потужним джерелом мотивації та впевненості. На противагу йому, дезадаптивний аспект проявляється через формування суб'єктивного відчуття надмірного психологічного тиску, коли страх не виправдати очікування оточення, насамперед тренерів або батьків, трансформується у блокуючий фактор, що перешкоджає реалізації потенціалу та призводить до когнітивної тривоги [1].

Зазначимо, що важливим буфером виступає відчуття осмисленості, оскільки розуміння сенсу діяльності та підтримка команди знижують рівень тривожності [6]. Це підтверджує салютогенний підхід: стрес сприймається не як загроза, а як виклик. Тренування з Таеквон-до загалом позитивно впливають на соціальну адаптацію та характер [7], створюючи фундамент стійкості, який може бути підірваний лише надмірним

змагальним тиском.

Аналіз змагальної діяльності в Таеквон-до ІТФ дозволяє виокремити групу ключових факторів, що чинять детермінований вплив на результативність спортсменів. До них належать передусім безпосередні змагальні чинники, такі як суб'єктивізм суддівських рішень, стан когнітивної невизначеності щодо стратегії суперника та подолання больового синдрому. Важливе місце посідають індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема тип темпераменту, адекватність самооцінки та здатність підтримувати баланс між мотивацією досягнення успіху й униканням невдач. Крім того, суттєвий вплив має соціальний контекст, де підтримка з боку близького оточення та родини за певних умов може трансформуватися у деструктивний тиск завищених очікувань, що потребує додаткової психологічної корекції.

Хронічний стрес без адекватного відновлення призводить до спортивного вигорання, що проявляється через тахікардію, порушення сну та регрес техніко-тактичних навичок. Оскільки стрес є невід'ємним компонентом спорту, основна стратегія підготовки має бути спрямована не на його усунення, а на системне управління ним через впровадження багаторівневої моделі стресостійкості, адаптованої до специфіки Таеквон-до ІТФ [5]. Ця модель передбачає послідовну роботу на кількох рівнях: від ціннісно-мотиваційного, де відбувається зміна парадигми сприйняття стресу з «загрози» на «виклик» із фокусом на особистому зростанні, до когнітивно-оціночного, що передбачає розвиток адекватної саморефлексії та подолання дезадаптивного перфекціонізму через визнання права на помилку як складника навчання. На ресурсно-поведінковому рівні пріоритетом стає опанування навичок саморегуляції, зокрема дихальних вправ, аутогенного тренування та візуалізації технічних елементів масогі. Особистісно-регуляторний аспект потребує врахування типологічних особливостей нервової системи, наприклад, навчання спортсменів холеричного типу методам гальмування надмірних емоційних реакцій. Завершальним є системно-контекстуальний рівень, який інтегрує імітаційні стресові тренування з моделюванням змагального шуму чи дефіциту часу, забезпечує баланс між навантаженням і відновленням, а також сприяє створенню сприятливого психологічного клімату в спортивному колективі.

Змагальний стрес у Таеквон-до ІТФ має двоїсту природу. Ключем до успіху є не відсутність стресу, а здатність до саморегуляції та трансформації збудження у продуктивну дію. Найбільш вразливими зонами залишаються невротичний перфекціонізм та соціальний тиск. Подальші дослідження мають бути спрямовані на емпіричну перевірку

імітаційних методів підготовки з урахуванням гендерних та вікових особливостей таеквондистів.

Список використаних джерел

1. Alp A. F., Kocaekşi S. Those Fighting with Burden on Their Back: Elite Taekwondo Players' Perfectionism and Fear of Failure. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. 2023. Vol. 101, no. 1. P. 49–62.
2. Bhardwaj M., Devi V. The impact of competitive anxiety on athletic performance: A comprehensive review. *International Journal of Physiology, Health and Physical Education*. 2024. Vol. 6, no. 1. P. 102–105.
3. Dumbravu I.-A., Abălașei B.-A. The Influence Of Stress On The Performance Of Adolescent Athletes In Olympic Martial Arts. The Annals of Dunarea de Jos University of Galati Fascicle XV. *Physical Education and Sport Management*. 2026. No. 2. P. 117–123.
4. Kryshko S. Y., Zhara H. I. The Impact Of Stress On The Psychological Training Of Athletes. *Natural Sciences Education and Research*. 2023. No. 2. P. 36–40.
5. Massanov A. Theoretical Model Of Stress Resistance Development In Athletes. *Science and Education*. 2025. No. 2. P. 37–45.
6. Ortenburger D., Mosler D., Langfort J., Wąsik J. Feeling of Meaningfulness and Anxiety of Taekwon-Do Fighters in a Salutogenic Notion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, no. 23. P. 15658.
7. The Psychosocial Effects of Taekwondo Training: A Meta-Analysis / Y.-J. Kim et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, no. 21. P. 11427.
8. Vysochina N., Romoldanova I., Kuznetsova O. Mental properties' formation of the personality of athletes specializing in taekwondo. *Єдиноборства*. 2022. No. 1(23). P. 82–91.
9. Майковець Д. В., Ляшевич А. М. Вплив стресу на організм спортсмена. *Студентська спортивна наука*. 2016. 2016. С. 62–66.

УДК 796.8:796.058.4

Рубін А.О.¹, Тропін Ю.М.²

¹ магістр, Харківська державна академія фізичної культури

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., зав. каф. одноборств, Харківська державна академія фізичної культури

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА БЕЗПЕКА ТРЕНУВАНЬ У ПАРАЄДИНОБОРСТВАХ

Анотація. В статті представлені особливості педагогічного контролю та безпеки тренувань у пара єдиноборствах. Визначено, що

педагогічний контроль у парасдиноборствах є ключовим компонентом системи підготовки, що поєднує функції управління тренувальним процесом і забезпечення безпеки спортсменів.

Ключові слова: педагогічний контроль, тренувальний процес, параолімпійський спорт, єдиноборства

Abstract. *The article presents the specific features of pedagogical control and training safety in para martial arts. It is determined that pedagogical control in para martial arts is a key component of the training system, combining the functions of managing the training process and ensuring athletes' safety.*

Key words: *pedagogical control, training process, Paralympic sport, martial arts*

Сучасний розвиток параолімпійського спорту характеризується зростанням рівня спортивних досягнень, інтенсифікацією тренувального процесу та підвищенням вимог до науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів з інвалідністю [1, 3]. У парасдиноборствах (параджудо, паратаеквондо, параборотба, адаптивні форми грепплінгу та інших видів) поєднання високої контактності, значних фізичних навантажень і різноманіття нозологічних груп зумовлює особливу актуальність питань педагогічного контролю та безпеки тренувань.

Педагогічний контроль у параспорті виконує не лише функцію оцінки ефективності підготовки, але й є ключовим інструментом профілактики травматизму, перевантажень і функціональних порушень. Водночас застосування традиційних підходів до контролю, розроблених для спортсменів без інвалідності, не завжди є коректним і безпечним, що потребує адаптації методів оцінювання з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей параспортсменів [4].

Педагогічний контроль у системі підготовки парасдиноборців.

Педагогічний контроль у парасдиноборствах доцільно розглядати як систематичний процес збору, аналізу та інтерпретації інформації про стан підготовленості спортсменів, динаміку адаптаційних змін і відповідність тренувальних впливів індивідуальним можливостям організму.

На відміну від олімпійського спорту, у парасдиноборствах контроль повинен мати виражений індивідуалізований характер. Це зумовлено різним ступенем ураження, компенсаторними механізмами, специфікою рухової діяльності та сенсорного забезпечення спортсменів. У зв'язку з цим особливого значення набуває диференційований підхід до вибору показників контролю, їхньої інтерпретації та нормативної оцінки [5].

Основними напрямками педагогічного контролю в парасдиноборствах є:

- контроль фізичної підготовленості (сила, витривалість, швидкість,

координація з урахуванням функціональних обмежень);

- контроль техніко-тактичної підготовленості з акцентом на безпечність виконання прийомів;
- контроль функціонального стану та втоми;
- контроль психоемоційного стану та когнітивних функцій (увага, реакція, просторове сприйняття).

Важливо, що результати педагогічного контролю в параспорті не повинні використовуватися виключно для порівняння спортсменів між собою, а насамперед – для відстеження індивідуальної динаміки та корекції тренувального процесу.

Безпека тренувального процесу як пріоритет парасидноборств.

Безпека тренувань у парасидноборствах є базовою умовою довготривалого спортивного вдосконалення. Контактний характер єдиноборств підвищує ризик травм, який у параспортсменів може ускладнюватися супутніми захворюваннями, порушеннями сенсорного контролю, зниженою стабільністю опорно-рухового апарату або асиметрією рухів [2].

До основних факторів ризику в парасидноборствах належать:

- невідповідність тренувальних навантажень функціональним можливостям спортсмена;
- недостатня адаптація техніки прийомів;
- обмежений зоровий або пропріоцептивний контроль рухів;
- порушення відновлювальних процесів.

У цьому контексті педагогічний контроль виступає не лише як інструмент оцінювання, а як механізм превентивного управління ризиками. Систематичний моніторинг стану спортсменів дозволяє своєчасно виявляти негативні тенденції, запобігати перевантаженням та коригувати структуру тренувальних занять.

Особливе значення має контроль техніко-тактичних дій у навчально-тренувальному процесі. Адаптація техніки в парасидноборствах повинна забезпечувати не лише ефективність, але й мінімізацію небезпечних положень суглобів, шийного відділу хребта та зон підвищеного ризику.

Адаптація методів педагогічного контролю

Одним із ключових методичних положень є відмова від універсальних нормативів і перехід до індивідуально-референтного оцінювання [6]. У парасидноборствах доцільно використовувати:

- внутрішньо-індивідуальні порівняння;
- аналіз відносних змін показників;
- комплексну інтерпретацію результатів кількох тестів.

Перспективним напрямом є поєднання традиційного педагогічного

контролю з цифровими технологіями, зокрема відеоаналізом, сенсорними системами моніторингу навантажень та когнітивними тестами. Водночас застосування таких інструментів потребує чіткого методичного обґрунтування та дотримання етичних і норм безпеки.

Особливу увагу слід приділяти контролю в підготовчому та передзмагальному періодах, коли зростає інтенсивність навантажень і ризик функціональних зривів. У цей час педагогічний контроль має бути інтегрованим із медико-біологічним супроводом.

Висновки. Педагогічний контроль у параєдиноборствах є ключовим компонентом системи підготовки, що поєднує функції управління тренувальним процесом і забезпечення безпеки спортсменів. Його ефективність визначається рівнем індивідуалізації, комплексністю підходу та орієнтацією на динаміку функціонального стану, а не на формальні нормативи.

Безпека тренувань у параєдиноборствах повинна розглядатися як стратегічний пріоритет, реалізація якого можлива лише за умови систематичного педагогічного контролю, адаптації техніко-тактичних дій і тісної взаємодії тренера, спортсмена та фахівців супроводу.

Список використаних джерел

1. Мішин М. В. Перспективи розвитку та функціонування адаптивного спорту в сучасній Україні. *Новачії, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*, 2022. С. 37–40.
2. Петренко О. С., Пашков І. М. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів в адаптивному джиу-джитсу (літературний огляд). *Єдиноборства*, 2025. № 1(35), С. 58–65.
3. Шуба Л., Шуба В., Шуба В. Специфічні аспекти організації процесу самовиховання спортсменів паралімпійців. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 2022. № 7(1), С. 24–29.
4. Ciaccioni S., Lee Y., Guidotti F., Stankovic N., Pocecco E., Izzicupo P., Capranica L. (2025). Combat sports and wellbeing: advancing health and inclusion in athletes and practitioners. An opinion paper. *Frontiers in Psychology*, 2025. № 16, e1587672.
5. Kasum G., Gligorov S., Nastasić-Stošković T. Combat sports for persons with disabilities. *Physical Culture*, 2011. № 65(1), P. 60–69.
6. Souza G. T. S., Lopes J. S. S., Fernandes G. T., Neto A. M. M., Lemos J. F. S., Andrade C. M. B. Analysis of lipid profile before and after a simulated Brazilian jiu-jitsu para-sport fight: Multiple case analysis. *Heliyon*, 2025. Vol. 11, Issue 1, e41107

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАРКУРОМ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТОК 9-10 РОКІВ

Анотація. У статті представлені результати дослідження впливу занять паркуром на розвиток координаційних здібностей у дівчаток 9-10 років. У межах дослідження важливо було показати вплив занять паркуром на рівень координаційних здібностей дівчаток, який розглядається як об'єктивний критерій для підвищення технічної майстерності.

Ключові слова: паркур, координаційні здібності, рівень розвитку, ефективність

Abstract: The article presents the results of a study of the impact of parkour classes on the development of coordination abilities in girls aged 9-10. Within the framework of the study, it was important to show the impact of parkour classes on the level of coordination abilities of girls, which is considered an objective criterion for improving technical skills.

Key words: parkour, coordination abilities, level of development, efficiency

Вступ. Паркур в перекладі з французької *parcours du combattant* означає «смуга перешкод». Паркур – досконале володіння тілом як інструментом, мистецтво перевтілення, коли кожен рух єдино можливий і правильний. Трюки паркуристів часом видаються абсолютно ірреальними і в той же час вони вражають своєю незрівнянною естетикою, що змушує вражатися безмежності прихованих можливостей людини. Паркур це молодіжний вуличний вид спорту, основою елементів якого є ефектне і швидке подолання перешкод у міському середовищі, без будь-яких допоміжних пристосувань. Мистецтво паркура вимагає сили, спритності, точності розрахунку, координації рухів, а також неабиякої сміливості і винахідливості. Паркур це стильно, модно, молодіжно і деколи вельми небезпечно для життя. Найближчий родич паркура серед олімпійських видів спорту – спортивна гімнастика [2, 7-9].

Останніми роками у сфері фізичного виховання велике поширення набули різні практики оздоровчих тренувань. Все більше тих, хто займається, приходять до спортивних секцій не для досягнення великих спортивних результатів, а для придбання специфічних видів фізичних

навичок і занять для задоволення [5, 6]. Одним із таких видів оздоровчого тренування є паркур.

Але слід відзначити, що в літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку координаційних здібностей та особливостей планування тренувального процесу на заняттях з паркуром взагалі. Основним джерелом знань є інтернет-сайти, проведення фестивалів і майстер-класів, з'їзди трейсерів і фріранерів всієї України для спільних занять. До нас також приїждять поділитися досвідом закордонні майстри. Як відзначають фахівці з паркуру, вони користуються методиками навчання і роботами фахівців у вже існуючих видах спорту, які дуже схожі за технікою виконання вправ [1-3, 7]. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення.

Проблемами організації навчально-тренувального процесу в різних видах тренування займалися фахівці: Н.В. Москаленко [6, 5], Г.П. Грибан [2], Н.Г. Долбишева [4], Л.М. Рибалко [8] та інші.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту наукової теми «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» на 2020-2026 рр. (№ держреєстрації 0121U108320).

Мета роботи: експериментально обґрунтувати вплив занять паркуром на розвиток координаційних здібностей у дівчаток 9-10 років.

Завдання роботи:

1. Визначити вихідний рівень координаційних здібностей у дівчаток 9-10 років, що займаються паркуром.
2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять паркуром на розвиток координаційних здібностей у дівчаток 9-10 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися у спортивному клубі «Jumpreg» міста Дніпра. У дослідженні взяла участь 12 дівчаток віком 9-10 років, які займалися паркуром. Заняття відбувалися 3 рази на тиждень. Тривалість заняття – 90 хв. Заняття в групі проходили за традиційною методикою. На заняттях в підготовчій частині використовувалися загальнорозвивальні вправи, спеціальні вправи і вправи на розвиток гнучкості. В основній частині виконували вправи паркуру і акробатичні вправи. Заклучна частина занять включала в себе вправи на розвиток гнучкості і загальну та спеціальну фізичну підготовку. Методика спиралась на аналіз даних літературних джерел, опитування і думки тренерів, власний практичний досвід і результати тестування. Аналізуючи

данні із доступних джерел по стану питання з'ясувалось, що заняття паркурком позитивно впливають на фізіологічний стан організму і на розвиток фізичних якостей тих, хто займається. Однак, тренеру необхідно знати і враховувати індивідуальні особливості кожного із своїх учнів і на основі цих знань планувати навчально-тренувальний процес. Результат підготовки буде найбільш успішний, якщо тренер буде уважно стежити за тим, як ті, хто займається реагують на те чи інше навантаження, щоб вчасно попередити помилки і травми.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались наступні методи досліджень: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Педагогічне тестування проводилось шляхом реєстрування широкого кола показників. Даний метод проводився для оцінки якісних і кількісних показників, що характеризують рівень підготовленості тих, хто займається. Педагогічне тестування проводилося шляхом реєстрації показників рівня розвитку координаційних здібностей. Всі тестування проводилися після стандартної розминки (12-15 хв.), що включає біг, загальнорозвивальні і спеціальні вправи. Даний метод використовувався для оцінки ефективності запропонованих засобів і методів підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати попереднього дослідження. Першим етапом дослідження було визначення вихідного рівня розвитку координаційних здібностей у дівчаток віком 9-10 років, що займаються паркурком. Були використані наступні тести: човниковий біг, кидок м'яча у ціль, три перекиди вперед, статична рівновага. За результатами попередніх досліджень встановлено, що у досліджуваних спостерігається середній та нижче середнього рівень розвитку координаційних здібностей (табл. 1). На підставі отриманих даних ми зробили висновок про необхідність додаткової роботи над розвитком координаційних здібностей у дівчаток 9-10 років, що займаються паркурком, так як координаційні здібності являються одними з найважливіших фізичних якостей у даному виді спорту.

Результати заключного дослідження. Наступним етапом досліджень було визначення підсумкового рівня розвитку координаційних здібностей у дівчаток 9-10 років. Порівнюючи показники результатів розвитку координаційних здібностей попереднього та заключного дослідження, ми виявили, що рівень розвитку координаційних здібностей покращився і спостерігається достовірний приріст показників ($p < 0,05$). Порівнюючи показники рівня розвитку координаційних здібностей попереднього та

заключного досліджень встановлено, що: в тесті №1 результат покращився із середнього рівня до вище середнього; в тесті №2 результат покращився з нижче середнього рівня до середнього рівня; в тесті №3 рівень зріс із нижче середнього до середнього; в тесті №4 показники зросли з середнього до вище середнього.

Таблиця 1 – Показники рівня розвитку координаційних здібностей у дівчаток 9-10 років після педагогічного експерименту

Тест		$\bar{X}_1 \pm m_1$			Р	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
		$X_{\text{сер}}$	m	Рівень розвитку		$X_{\text{сер}}$	m	Рівень розвитку
1.	Човниковий біг, с	9,4	0,6	Середній	$P < 0,05$	8,6	0,12	Вище середнього
2.	Кидок м'яча у ціль, бали	3,7	0,21	Нижче середнього	$P < 0,05$	6,2	0,31	Середній
3.	Три перекиди вперед, с	5,7	0,7	Нижче середнього	$P < 0,05$	4,9	0,5	Середній
4.	Статична рівновага, с	14,1	0,31	Середній	$P < 0,05$	18,1	0,49	Вище середнього

Виходячи із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування дівчаток віком 9-10 років, які займаються паркуром можна зробити висновок, що показники рівня розвитку координаційних здібностей зросли. Порівнюючи результати тестування розвитку координаційних здібностей до і після експерименту у групі нами доведена достовірність різниці між результатами, що підтверджується порівнянням значень t критерію Ст'юдента ($t > T_{\text{гр}}$, $p < 0,05$). Це можна пояснити тим, що заняття паркуром сприяють розвитку координаційних здібностей, а також на заняттях використовувалися вправи які за структурою схожі на вправи тестування.

Висновки:

1. Досліджено проблему розвитку координаційних здібностей у дівчаток 9-10 років на прикладі занять паркуром, яка має важливу складову фізичної підготовленості. Аналіз доступних науково-методичних джерел свідчить про необхідність активізації наукових досліджень з питань фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку.

2. У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обгрунтована необхідність і важливість використовувати нові методики, спрямовані на розвиток фізичних якостей, у даному випадку розвиток координаційних здібностей на заняттях із паркуру.

3. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку координаційних здібностей виявлено, що дівчаків 9-10 років, які займаються паркурком, мали нижче середнього і середній рівень розвитку координаційних здібностей. У ході дослідження було виявлено, що заняття паркурком позитивно вплинуло на розвиток і удосконалювання координаційних здібностей у дівчаток 9-10 років. Показники рівня розвитку координаційних здібностей зросли з нижче середнього до середнього і з середнього рівня до вище середнього.

4. Отримані результати дають змогу рекомендувати заняття паркурком для рівня розвитку координаційних здібностей.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність занять паркурком, які сприяють підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей у дівчаток 9-10 років.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку полягатимуть у визначенні впливу занять паркурком на рівень розвитку швидко-силових здібностей у дівчаток 10-11 років.

Список використаних джерел

1. Власюк О., Борисова Ю., Федоряка А. Особливості розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку у самостійних заняттях фізичними вправами. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 30–39.

2. Грибан Г. П., Лайчук А. М., Жуковський Є. І. Теорія і методика навчання фізичної культури: навч.-метод. посібник. Житомир : Рута, 2026. 244 с.

3. Гудим М. П., Гудим С. В., Рибалко П. Ф. Розвиток координаційних здібностей в легкій атлетиці: навчально-методичний посібник. Суми : СНАУ, 2020. 150 с.

4. Долбишева Н. Загальна фізична підготовленість черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 130–139.

5. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч.посібник для студ. вищ. навч. закладів: навч. посібник / ред. Н. Москаленко. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 332 с.

6. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 115–121.

7. Кашуба В. Особливості фізичного розвитку юних спортсменів у складнокоординаційних видах спорту як передумова розробки здоров'язберігаючих технологій (на прикладі черліденгу). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 1. С. 124–135.

8. Рибалко Л. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 2(340). С. 240–251.

9. Федоряка А. Вплив занять фігурним катанням на розвиток координаційних здібностей у дівчат 11-12 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2022. С. 53–60.

УДК 796.015.:796.332]:681.586

Чередниченко І.А.¹, Пархоменко М.М.², Чухланцева Н.В.³,
Напалкова Т.В.⁴

¹ канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

² студ., НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

⁴ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

МОНІТОРИНГ І КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГРАВЦІВ ФК РИГА-2 ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ДАТЧИКІВ CATAPULT

Анотація. Застосування датчиків Catapult у навчально-тренувальному процесі ФК Рига-2 сприяло ефективному контролю і моніторингу обсягу і інтенсивності навантаження, показників ЧСС та відновленню спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей, а також змісту періодів річного циклу підготовки.

Ключові слова: футбол, навчально-тренувальний процес, моніторинг, контроль, функціональна підготовленість, датчики Catapult.

Abstract. The use of Catapult sensors in the training process of FC Riga-2 contributed to effective control and monitoring of training load volume and intensity, heart rate indicators, and athletes' recovery, taking into account their individual characteristics and the structure of the annual training cycle.

Keywords: football, training process, monitoring, control, functional fitness, Catapult sensors.

У сучасному футболі питання моніторингу та контролю функціональної підготовленості спортсменів набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням інтенсивності змагальної діяльності, збільшенням кількості ігор та необхідністю досягнення стабільно високого результату протягом тривалого сезону.

Функціональна підготовленість у футболі трактується як комплексна характеристика стану організму спортсмена, що відображає

ступінь розвитку та узгодженої діяльності серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової й енергетичної систем та визначає здатність ефективно виконувати специфічну ігрову діяльність в умовах варіативної інтенсивності навантажень. На відміну від загальної фізичної підготовленості, функціональна підготовка має чітко виражену спортивну спрямованість і формується відповідно до структури змагальної діяльності у футболі. Її зміст полягає не лише у високих показниках витривалості чи сили, а й у здатності підтримувати оптимальний рівень працездатності впродовж 90 і більше хвилин гри, швидко відновлюватися між ігровими епізодами та ефективно діяти в умовах втоми [3].

Основою функціональної підготовленості кваліфікованих футболістів є фізична підготовленість, яка сприяє досягненню необхідного результату в змагальному періоді [1]. Численні наукові дослідження підкреслюють, що належний рівень фізичної підготовленості є ключовою передумовою успішного опанування технічних елементів, техніко-тактичних взаємодій та результативної участі у змагальній діяльності [2, 4]. В умовах постійного підвищення темпу гри, зростання її напруженості та динамічності спортсмен повинен бути здатним витримувати значні навантаження й максимально застосовувати функціональні резерви організму під час складних ігрових епізодів [3].

Рівень функціональної підготовленості футболістів високої кваліфікації не є однаковим і значною мірою залежить від їхнього амплуа та специфіки дій на полі [3]. Гравці різних позицій виконують різний обсяг і характер рухової роботи, тому й вимоги до їхнього організму відрізняються [2]. Зростання функціональних можливостей забезпечується завдяки адаптаційним фізіологічним процесам, які дають змогу ефективно переносити інтенсивні тренувальні й змагальні навантаження, витрачаючи при цьому менше енергетичних ресурсів. Саме показники функціонального стану виступають важливою основою загальної фізичної підготовки та багато в чому зумовлюють ігрову спеціалізацію спортсменів [3]. Для збереження високого рівня працездатності спортсмена в умовах значних фізичних навантажень, необхідною є узгоджена та злагоджена робота основних функціональних систем організму, яка створює підґрунтя для результативного тренувального процесу, стабільної ігрової діяльності та успішного проходження усього змагального сезону [1, 3].

В умовах зростання вимог до функціональних можливостей футболістів постає важливе питання моніторингу і контролю на різних етапах підготовки річного циклу, для здійснення яких застосовуються сучасні технології. У спортивній практиці була доведена ефективність таких інновацій, як POLAR, APEX, WHOOP, але найкращою є CATAPULT,

яку використовують у навчально-тренувальному процесі ФК Рига-2 [2, 3].

Система Catapult є однією з провідних технологій GPS-моніторингу фізичних і функціональних навантажень у сучасному футболі. Вона впроваджена в роботу багатьох професійних клубів і національних збірних як ефективний інструмент тренувального процесу, орієнтований на оцінювання, оптимізацію та управління навантаженнями спортсменів під час підготовки до змагального періоду [3]. Catapult поєднує в собі високоточні GPS-датчики, тривісні акселерометри, гіроскопи та магнітометри, що дозволяє в режимі реального часу визначати низку ключових показників рухової активності. До основних параметрів вимірювань належать: загальна дистанція пробігу, швидкість, кількість спринтів та прискорень, інтенсивність руху, а також показник PlayerLoad – комплексна оцінка зовнішнього навантаження, що відображає сумарну динамічну роботу спортсмена [5].

Дослідження, проведені Чередниченко І. А., Пархоменко М. М., Брухно Е.Л. [2] підтвердили ефективність застосування датчиків Catapult у навчально-тренувальному процесі ФК Рига-2 з метою об'єктивного контролю зовнішнього навантаження кожного гравця в процесі підготовки до змагань. У футболі, де ігрова діяльність характеризується високою інтервальністю та фрагментарністю навантажень, такі дані дають змогу чітко аналізувати якість рухової роботи та її відповідність функціональним можливостям футболіста. Аналіз отриманих показників дає можливість тренерському штабу ухвалювати науково обгрунтовані рішення стосовно коригування обсягу й інтенсивності навантажень, а також організації відновлювальних заходів протягом перехідного періоду, що сприяє зниженню ризику перевантаження та підвищенню результативності під час гри.

Catapult активно використовується для оцінювання спеціальних показників функціональної підготовленості, котрі характерні саме для футболу. Наприклад, кількість виконаних спринтів на високих швидкостях, частота прискорень із різкими змінами напрямку та сумарне навантаження на м'язово-скелетну систему – усі ці показники прямо корелюють із фізіологічними вимогами ігрової діяльності [1, 2]. Такий підхід дозволяє визначати не лише рівень фізичної підготовленості гравця, але і конкретні аспекти, котрі потребують покращення в контексті позиційної специфіки (наприклад, півзахисник проти центрального захисника) [1, 5].

Крім зовнішніх, Catapult також може інтегруватися із внутрішніми показниками навантаження, такими як серцевий ритм та його варіабельність, які оцінюються по частоті серцевих скорочень (надалі – ЧСС) [5]. Такий комплексний аналіз дозволяє визначати ступінь фізичного

стресу, оцінювати рівень відновлення, а також прогнозувати ризик виникнення втоми чи перенавантаження [3]. Тренерський штаб використовує цей показник, як один із головних при плануванні мікро- і макро-циклів у річному циклі підготовки.

Важливо зазначити, що дані Catapult не лише використовуються для щоденного контролю тренувального процесу, а й для довгострокового планування з постійною корекцією функціонального стану гравців за результатами поточного і оперативного стану. Завдяки серіям тестувань і регулярним вимірюванням тренерський штаб ФК Рига-2 виявляє тенденції змін функціонального стану кожного гравця, адаптує тренувальні цикли до періодів річного циклу (підготовчий, змагальний, перехідний) і цілеспрямовано впливає на розвиток необхідних фізичних якостей і здібностей [2].

Аналітика Catapult також застосовується і для профілактики спортивних травм. Через регулярний моніторинг змін у зовнішньому навантаженні тренери можуть виявити періоди ризику, коли організм спортсмена не встигає адаптуватися належним чином, що може призвести до перевантаження опорно-рухового апарату [2]. Вчасний моніторинг та корекція за змінами показників ЧСС дозволяє знизити частоту травм і продовжити кар'єру гравця.

У практиці команди ФК Рига-2 у версії Catapult застосовується розподіл ЧСС на шість індивідуальних зон інтенсивності, кожна з яких залежно від значущості і застосування має свій відповідний колір і характеристику, яка враховується і аналізується як під час тренування, так і з перспективою на подальших заняттях [3, 5]. Визначаються ці зони індивідуально для кожного гравця залежно від його максимального ЧСС (ЧСС_{max}), таблиця 1.

Таблиця 1 – Характеристика індивідуальних зон інтенсивності за показниками ЧСС по датчику Catapult

Колір зони	Інтенсивність	Характеристика
Сіра	менше 60%	Невелика інтенсивність навантаження. Має місце, переважно під час розминки, активного відновлення або виконання технічних вправ без значного фізіологічного стресу
Блакитна	60-75%	Помірна аеробна робота, яка спрямована на розвиток загальної витривалості та формування базових функціональних можливостей організму

Продовження табл. 1

Зелена	75-85%	Інтенсивна аеробна робота, під час якої вдосконалюється спеціальна витривалість та підвищується ефективність серцево-судинної системи
Жовта	85-90%	Робота на межі аеробно-анаеробного переходу і використовується для розвитку здатності підтримувати високий темп гри
Червона	90-95%	Високий рівень анаеробного навантаження, типовий для спринту, інтенсивних єдиноборств і швидкісних відрізків.
Фіолетова	вище за 95%	Максимальні або близькі до максимальних зусилля, що активізують пікові функціональні резерви організму та потребують тривалішого відновлення.

Наприклад, якщо центральний півзахисник під час ігрового тренування проводить 18-22 хвилини у зоні 85-95% від максимального пульсу без різкого зниження рухової активності, це свідчить про достатній рівень спеціальної витривалості. Натомість, якщо при аналогічному обсязі роботи показники ЧСС стають вищими, ніж у попередніх мікроциклах, це може сигналізувати про накопичення втоми або недостатнє відновлення.

Важливим критерієм ефективності організації навчально-тренувального процесу є швидкість відновлення ЧСС після інтенсивної роботи. У гравців ФК Рига-2 із високою аеробною підготовленістю пульс знижується на 25-35 уд/хв уже протягом першої хвилини після спринтерської серії. Якщо ж відновлення уповільнюється, тренерський штаб коригує навантаження, зменшуючи інтенсивність або змінюючи структуру заняття.

Порівняння зовнішніх показників (кілометраж, кількість повторень на великій швидкості) із внутрішньою реакцією (середня та максимальна ЧСС) дозволяє визначити ефективність адаптації. Наприклад, крайній півзахисник може проходити приблизно однакову дистанцію протягом багатьох тренувань, але поступове зниження середньої ЧСС при збереженні обсягу роботи вказує на підвищення функціональної підготовленості: на початку підготовчого періоду – ЧСС 198 уд/хв, а вже по закінченню – знижується до 183 уд/хв, що свідчить про підвищення функціональної готовності гравця.

Отже, аналіз наукових джерел і практичний досвід ФК Рига-2 свідчать про те, що моніторинг і контроль функціональної підготовленості

у сучасному футболі неможливий без використання сучасних інноваційних технологій. Система Catapult дозволяє комплексно оцінювати як зовнішнє, так і внутрішнє навантаження, що дає змогу більш точно планувати тренувальний процес, своєчасно виявляти ознаки перевтоми та запобігати травматизму. Особливо важливим є моніторинг показників ЧСС та їх розподіл за індивідуальними зонами інтенсивності, що допомагає об'єктивно визначати рівень функціональної готовності гравців. Наведені приклади з практики команди підтверджують, що систематичний контроль і правильна інтерпретація даних сприяють підвищенню спеціальної витривалості, економізації роботи серцево-судинної системи та загальному зростанню спортивної результативності [2, 3]. Таким чином, впровадження сучасних технологій є необхідною умовою ефективного управління підготовкою футболістів протягом усього сезону.

Список використаних джерел

1. Шамардін В. М., Виноградов В. Є., Дяченко А. Ю. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації : монографія. Київ, 2024. 66 с.
2. Чердніченко І. А., Пархоменко М. М., Брухно Е. Л. Застосування датчиків Catapult для визначення рівня фізичної підготовленості футболістів у підготовчому періоді чемпіонату Першої ліги Латвії. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* : матеріали X всеукр. наук.-практ. онл. конф., м. Київ, 15 груд. 2023 р. Київ, 2023. С. 366–370.
3. Чердніченко І. А., Пархоменко М. М., Чухланцева Н. В., Напалкова Т. В. Контроль функціональної підготовленості гравців ФК «Рига-2» при застосуванні датчиків Catapult. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. м. Одеса, 16-17 жовтня 2025 р. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2025. С. 97–101.
4. Черновський С. М. Педагогічний контроль процесу підготовки футболістів в умовах закладу вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету ім. Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 3К(176) 24. С. 504–508.
5. Catapult: Football analysis software.
URL: <https://www.catapult.com/sports/football> (дата звернення: 18.02.2026).

СЕКЦІЯ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

УДК 796.42:378.016:004.77

Бондаренко Р.В.¹, Єфременко А.М.²

¹ здобувач освіти третього рівня, Харківська державна академія фізичної культури

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., доц. каф. легкої атлетики, Харківська державна академія фізичної культури

МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ БЮДЖЕТНИХ СИСТЕМ ІНТЕРНЕТУ РЕЧЕЙ У ЕЛЕКТРОННЕ НАВЧАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Анотація. Досліджено можливості впровадження бюджетних IoT-пристроїв у електронне навчання студентів-спортсменів легкої атлетики. Визначено ефективність використання фітнес-трекерів, смартфонів та open-source платформ для моніторингу технічних показників і автоматизації зворотного зв'язку в освітньому процесі.

Ключові слова: Інтернет речей, легка атлетика, електронне навчання, моніторинг

Abstract. The article explores the possibilities of implementing budget IoT devices in e-learning for student athletes in athletics. The effectiveness of using fitness trackers, smartphones and open-source platforms for monitoring technical indicators and automating feedback in the educational process is determined.

Keywords: Internet of Things, athletics, e-learning, monitoring

Вступ. Державна політика у сфері освіти орієнтована на впровадження цифровізації, що зумовлює актуальність пошуку нових інструментів для навчання майбутніх фахівців сфери фізичного виховання та спорту в електронному форматі. Використання технологій Інтернету речей (IoT) дозволяє забезпечити об'єктивний моніторинг фізичного стану та техніки виконання вправ у реальному часі, нівелюючи обмеження транзакційної віддаленості викладача [5]. Демократизація доступу до бюджетних інструментів IoT та спеціалізованого програмного забезпечення створює підґрунтя для підвищення ефективності підготовки майбутніх тренерів з виду спорту.

Поточний етап розвитку характеризується точковою інтеграцією окремих інструментів, що суттєво віддалено від повної автономності навчальних систем на основі інструментів IoT [3]. Незважаючи на підвищення використання інструментів IoT в навчанні фахівців

спортивного профілю, система залишається критично залежною від людського фактора в питаннях інтерпретації даних та надання зворотного зв'язку через LMS [2]. Використання складних алгоритмів, таких як фільтр Калмана, часто є надлишковим для освітніх цілей, тому доцільним є перехід до простіших open-source рішень [4]. Застосування споживчих додатків на кшталт Strava дозволяє знизити складність впровадження інструментів IoT, зберігаючи при цьому високу педагогічну цінність моніторингу [1]. Основними бар'єрами для масштабування емпіричних апробацій опосередкованого IoT навчання є дефіцит доступних інструментів, проблеми приватності та низька валідність сигналів в умовах занять в закритих приміщеннях [1, 3, 5].

Мета. Обґрунтувати структуру впровадження доступних систем Інтернету речей для оптимізації практичного навчання легкої атлетики в електронному форматі.

Результати та їх обговорення. Проведений аналіз дозволяє класифікувати бюджетні IoT-рішення за рівнем технічної складності та функціональним призначенням, що є необхідною умовою для розробки навчальних втручань. На рисунку 1 наведено схематичне структурування рівнів впровадження технологій (рис. 1):



Рис. 1. – Структура впровадження IoT в процес електронного навчання легкої атлетики

Примітка: складено авторами за результатами власних досліджень

Дана структура відображає перехід від ручної фіксації параметрів до автоматизованих дашбордів. Використання фітнес-трекерів (рівень 1) є найбільш доступним методом для фіксації рухової активності, ЧСС та темпу в бігових дисциплінах, де дані експортуються у CSV-формат для подальшої обробки в Google Sheets.

Рівень 2 передбачає самостійну збірку сенсорів на базі акселерометрів, що є оптимальним для лабораторних робіт та аналізу кінематики стрибків і метань через передачу даних у хмарні сервіси на кшталт ThingSpeak.

Найвищу точність у освітньому контексті забезпечує рівень 3, де смартфон виступає центральним хабом, поєднуючи дані вбудованих сенсорів та відеоаналізу форми руху.

Технічний аналіз підтверджує, що використання Python-бібліотек, зокрема Pandas для об'єднання часових міток, замінює дорогі алгоритми сенсорів, дозволяючи візуалізувати залежність каденсу від прискорення без використання дорогих серверів. Економічна ефективність таких систем підтверджується окупністю інвестицій протягом шести місяців при впровадженні в освітній процес.

Критичний розгляд бюджетних систем вказує на те, що попри похибки GPS, комбіноване використання смартфона та трекера забезпечує валідність даних на рівні 95%, що є цілком достатнім для індивідуалізації навчання у LMS Moodle.

Висновки. Бюджетні системи Інтернету речей, що базуються на носимих пристроях, є ефективним інструментом створення доступних ефективних програм електронного навчання легкій атлетиці. Взаємне використання open-source платформ та стандартних хмарних сервісів дозволяє досягти високої точності моніторингу технічних показників без значних фінансових витрат та складного програмування. Подальші дослідження пов'язані з економічною оцінкою реалізації зазначеної структури в умовах освітнього процесу ЗВО спортивного профілю.

Список використаних джерел

1. Clouthier A. L., Ross G. B., Graham R. B. Sensor data required for automatic recognition of athletic tasks using deep neural networks. *Frontiers in bioengineering and biotechnology*. 2020. Vol. 7. P. 473.
2. Li J., Tian S., Charoenwattana S. Smart IoT-based visual target enabled track and field training using image recognition. *Soft Computing*. 2023. Vol. 27, № 17. P. 12571–12585.
3. Han D. Data collection and analysis of track and field athletes' behavior based on edge computing and reinforcement Learning. *Mobile Information Systems*. 2021. Vol. 2021(1). Art. 9981767.

4. Hu Y., Li Y., Cui B., Su H., Zhu P. Internet of things enabled deep learning monitoring system for realtime performance metrics and athlete feedback in college sports. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15, № 1. P. 28405.

5. Tedesco S., Alfieri D., Perez-Valero E., Komaris D. S., Jordan L., Belcastro M., ... O'Flynn B. A wearable system for the estimation of performance-related metrics during running and jumping tasks. *Applied Sciences*. 2021. Vol. 11, № 11. P. 5258.

УДК 796.01:159.9

Бородіна О.С.¹, Шевченко О.С.²

¹ канд. пед. наук, доц., доц. каф. фізичної культури та базової загальновійськової підготовки, Житомирський державний університет імені Івана Франка

² викл. каф. фізичної культури та базової загальновійськової підготовки, Житомирський державний університет імені Івана Франка

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті визначено вплив систематичних занять спортивною гімнастикою на фізичний та психоемоційний розвиток студентів факультету фізичного виховання. Зазначено, що регулярні тренування сприяють формуванню сили, гнучкості, координації, витривалості, самоконтролю, стресостійкості та мотивації, підвищуючи професійну компетентність і підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання до педагогічної та спортивної діяльності.

Ключові слова: спортивна гімнастика, фізичний розвиток, психоемоційний розвиток, студенти, фізичне виховання

Abstract. The article examines the impact of regular participation in artistic gymnastics on the physical and psycho-emotional development of students at the Faculty of Physical Education. It is noted that consistent training contributes to the development of strength, flexibility, coordination, endurance, self-control, stress resilience, and motivation, enhancing the professional competence and preparation of future physical education specialists for both pedagogical and sports activities.

Key words: artistic gymnastics, physical development, psycho-emotional development, students, physical education

Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання потребує інтегрованого підходу, що поєднує розвиток фізичних якостей, педагогічних навичок та психоемоційної стійкості. Студенти факультету фізичного виховання повинні володіти високим рівнем фізичної

готовності, координаційних здібностей, гнучкості та силових навичок, необхідних для демонстрації рухових елементів та організації навчального процесу.

Спортивна гімнастика виступає одним із найефективніших засобів комплексного розвитку. Вона поєднує силові, координаційні, розвиток гнучкості та рівноважні вправи, одночасно формуючи психоемоційні якості майбутніх фахівців. Психоемоційний розвиток у цьому контексті включає: емоційну стабільність та стресостійкість, самоконтроль, мотивацію та впевненість у власних силах, здатність до концентрації та уваги, а також уміння регулювати емоційні реакції під час навчання і педагогічної діяльності.

Таким чином, регулярне включення спортивної гімнастики у навчальний процес студентів факультету фізичного виховання забезпечує гармонійний розвиток особистості, поєднуючи фізичні, психоемоційні та професійні аспекти підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Метою статті є визначити характер і ступінь впливу систематичних занять спортивною гімнастикою на фізичний розвиток та психоемоційний стан студентів факультету фізичного виховання.

Фізичний розвиток майбутніх фахівців із фізичного виховання тісно пов'язаний із систематичними заняттями спортивною гімнастикою, яка забезпечує всебічний розвиток фізичних і психоемоційних якостей. Виконання силових елементів гімнастики, таких як підйоми тулуба, опори на руках та стрибки з обертанням, стимулює роботу основних груп м'язів – плечового поясу, спини, преса та нижніх кінцівок. Це сприяє підвищенню м'язової стійкості, розвитку витривалості та фізичної готовності, що необхідні для демонстрації технічних елементів та організації навчального процесу у студентів. Крім того, такі вправи активізують нервово-м'язову координацію, що покращує контроль над власним тілом під час складних рухових комбінацій. Регулярне опанування силових елементів також підвищує ефективність відновлення після фізичних навантажень і зміцнює загальний стан здоров'я, що є важливим аспектом професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання у ЗВО [2, 3].

Разом із силовим розвитком, спортивна гімнастика формує гнучкість, координацію та рівновагу. Виконання комплексних рухових комбінацій, перекидів, обертів та балансувань на колоді чи брусах розвиває просторове сприйняття та моторну пам'ять. Це дозволяє студентам виконувати рухові елементи точно і впевнено, формуючи навички, необхідні для подальшої професійної діяльності та ефективного навчання.

Особливе значення має психоемоційний розвиток студентів, який формується через подолання складних рухових завдань. Регулярні заняття

гімнастикою сприяють розвитку емоційної стабільності та стресостійкості, що допомагає зберігати спокій у стресових ситуаціях педагогічної діяльності. Вони також підвищують самоконтроль, здатність до концентрації уваги та уваги до деталей, формують мотивацію та впевненість у власних силах. Крім того, заняття сприяють розвитку здатності ефективно регулювати емоційні реакції, що дозволяє підтримувати позитивний психоемоційний клімат у навчальних групах та адекватно сприймати помилки під час тренувань [1].

Таким чином, систематичне включення спортивної гімнастики у навчальний процес студентів факультету фізичного виховання створює умови для гармонійного поєднання фізичного розвитку та психоемоційного зростання, що є ключовим фактором формування висококваліфікованих, компетентних і психологічно стійких майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Інтеграція спортивної гімнастики у навчальний процес студентів факультету фізичного виховання і спорту дозволяє суттєво підвищити рівень їх фізичної підготовленості. Регулярні заняття формують силу, гнучкість, координацію та витривалість, що необхідні для демонстрації гімнастичних елементів, організації тренувального процесу та забезпечення безпечного проведення занять. Крім фізичних показників, гімнастика стимулює розвиток спеціалізованих навичок, включаючи точність виконання рухових комбінацій, відпрацювання техніки та володіння основами педагогічної демонстрації вправ.

Водночас систематичні гімнастичні тренування сприяють розвитку психоемоційної стабільності, самоконтролю та здатності до концентрації, що дозволяє студентам ефективно реагувати на стресові ситуації під час навчання та педагогічної практики. Заняття гімнастикою формують внутрішню мотивацію до професійного самовдосконалення та впевненість у власних силах, що позитивно впливає на здатність підтримувати сприятливий психоемоційний клімат у навчальних групах [4].

Завдяки поєднанню фізичних, психоемоційних та педагогічних аспектів, спортивна гімнастика забезпечує комплексний розвиток компетенцій майбутніх фахівців з фізичного виховання. Студенти, які систематично займаються гімнастикою, демонструють вищий рівень готовності до професійної діяльності, здатність ефективно планувати і проводити заняття, адаптувати навчальні програми до індивідуальних потреб студентів та забезпечувати безпечну і результативну роботу у сфері фізичного виховання.

Спортивна гімнастика є ефективним засобом всебічного розвитку майбутніх фахівців з фізичного виховання. Її регулярне включення у

навчальний процес сприяє гармонійному розвитку фізичних і психоемоційних якостей, підвищує рівень професійної компетентності та забезпечує підготовку висококваліфікованих спеціалістів, здатних ефективно працювати в умовах сучасної освіти та спорту.

Список використаних 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 людини у координатах сучасних парадигм* : XI Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 груд. 2025 р. Київ ; Ополе, 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. DOI: <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. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16566/1/Pogorelova%20Olena%20Oleksandrivn%d0%b0.pdf> (дата звернення: 01.03.2026).

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. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.1>.

УДК 796/799:[34:005]:378.016

Гоголь Т.В.¹, Гоголь В.В.²

¹ д-р філософії, доц. каф. теорії і практики фізичної культури і базової загальновійськової підготовки, Рівненський державний гуманітарний університет

² викл. циклової комісії суспільно-гуманітарних дисциплін, Відокремлений структурний підрозділ «Березнівський лісотехнічний фаховий коледж Національного університету водного господарства та природокористування»

ПРАВОВІ ТА УПРАВЛІНСЬКІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. У статті проаналізовано правові та управлінські основи розвитку фізичної культури і спорту в контексті сучасної професійної підготовки. Охарактеризовано основні органи управління та головні аспекти розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Наведені правові

та управлінські компетентності майбутніх фахівців та визначені основні напрями підвищення їхньої професійної підготовки в закладах вищої освіти.

Ключові слова: правознавство, управління, фізична культура, спорт, професійна підготовка

Abstract. *The article analyzes the legal and managerial foundations of the development of physical culture and sports in the context of modern professional training. The main governing bodies and main aspects of the development of physical culture and sports in Ukraine are described. The legal and managerial competencies of future specialists are presented, and the main directions of improving their professional training in higher education institutions are identified.*

Keywords: *law, management, support, physical culture, sports, professional training*

У сучасних умовах реформування освіти та інтеграції освіти до європейського простору особливої актуальності набуває вдосконалення правових і управлінських засад розвитку фізичної культури і спорту. Ця сфера виступає не лише чинником зміцнення здоров'я нації, а й важливою складовою формування професійних компетентностей майбутніх фахівців. Своєю чергою, ефективність професійної підготовки значною мірою залежить від якості управління, узгодженості нормативної бази та впровадження міжнародних стандартів. У цьому контексті дослідження правових та управлінських основ фізичної культури і спорту є важливим для обґрунтування шляхів удосконалення державної політики та підвищення якості сучасної професійної підготовки.

Ефективне функціонування галузі фізичної культури і спорту забезпечується комплексом нормативно-правових актів, що визначають організаційні, правові та соціально-економічні засади її розвитку, а також відіграють важливу роль у формуванні змісту та якості професійної підготовки майбутніх фахівців. Головними з яких є: Конституція України (ст. 49), Закони України: «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень», «Про антидопінгову діяльність у спорті» та ін. Потрібно зазначити, що Україна є учасником міжнародних організацій та дотримується норм Міжнародного олімпійського комітету, Всесвітнього антидопінгового агенства, Олімпійської хартії, Всесвітнього антидопінгового кодексу.

Своєю чергою, система нормативного забезпечення галузі включає підзаконні нормативно-правові акти, що деталізують положення законів і забезпечують їх практичну реалізацію. До них належать: постанови

Кабінету Міністрів України, що затверджують державні програми розвитку фізичної культури і спорту, порядки фінансування та матеріально-технічного забезпечення галузі; накази Міністерства молоді та спорту України, якими визначаються умови присвоєння спортивних звань, атестації тренерів, порядок проведення змагань, функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також положення про статuti спортивних федерацій, що регламентують діяльність відповідних видів спорту.

Отже, нормативно-правова база має комплексний характер і охоплює закони як прямі дії, так і підзаконні акти, спрямовані на практичну реалізацію державної політики, а також професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Особливостям державного управління у сфері фізичної культури і спорту присвячені наукові праці П. Білас [1] Г. Грибана [5], С. Домбровської [6], О. Шевчук [13] та ін. Питання публічного управління у сфері фізичної культури і спорту є предметом дослідження І. Гоцул [4], Л. Калити [7], В. Капличного [8], С. Король [9] та ін. Ряд дослідників, такі як, Є. Бондарець [2], О. Чокля, А. Фальковський [12], приділяють увагу проблемам державно-правового регулювання у сфері фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану.

Регулювання відносин у галузі фізичної культури і спорту відбувається шляхом створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного та нормативного забезпечення. Формування дієвої системи державного управління здійснюється на: центральному рівні – органами управління з питань фізичної культури і спорту; регіональному рівні – органами управління фізичною культурою і спортом; на місцевому рівні – місцевими органами управління з фізичної культури і спорту районних адміністрацій і міських рад; на рівні територіальних громад – громадськими комісіями та відділами фізичної культури і спорту.

Узагальнимо основні аспекти системи розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року: 1) підвищення рівня фізичної активності населення шляхом реалізації освітніх і просвітницьких програм, популяризації здорового способу життя, створення умов для масових занять спортом; 2) розвиток сучасної інфраструктури внаслідок модернізації спортивних об'єктів, будівництва нових споруд, доступних для всіх груп населення, включаючи осіб з інвалідністю; 3) підтримка спорту високих досягнень і міжнародного спортивного іміджу України (фінансування українських спортсменів у міжнародних змаганнях, підтримка молодих талантів, забезпечення тренувального процесу); 4) оптимізація кадрового забезпечення у сфері фізичної культури і спорту шляхом підготовки та

підвищення кваліфікації спортивних тренерів, викладачів фізичного виховання, створення умов для професійного розвитку кадрів; 5) цифровізація управлінських процесів у сфері фізичної культури і спорту у результаті впровадження сучасних інформаційних систем, створення онлайн-платформ для моніторингу й управління спортивними об'єктами і процесом [7].

Формування правових та управлінських компетентностей майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту здійснюється під час вивчення дисципліни «Нормативно-правове та управлінське забезпечення у сфері фізичної культури і спорту» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальностей А4 Середня освіта (Фізична культура) та А7 Фізична культура і спорт. Згідно освітньо-професійних програм [10; 11] майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту має володіти загальними та фаховими компетентностями, серед значущих є здатності: до пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел (ЗК2); виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК4); до розуміння предметної області і професійної діяльності; управляти робочим часом або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів (ФК4); розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності повної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності (ФК5); усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання (ФК9) [11].

Враховуючи зазначене вище, охарактеризуємо основні напрями підвищення професійної ефективності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту: 1) удосконалення професійної підготовки у закладах вищої освіти (оновлення освітніх програм відповідно до сучасних вимог ринку праці; поєднання теоретичних знань з практичною підготовкою (педагогічна, тренерська та управлінська практика); залучення здобувачів вищої освіти до науково-дослідної роботи у сфері управління фізичною культурою і спортом); 2) формування управлінських та правових компетентностей (розвиток навичок планування та організації навчально-тренувального процесу; уміння працювати з нормативною документацією; знання трудового законодавства та правил охорони праці; здатність забезпечувати безпечні умови проведення занять); 3) інституційна та міжнародна інтеграція (врахування майбутнім фахівцем міжнародних стандартів професійної діяльності; рекомендацій міжнародних спортивних організацій; принципів антидопінгової політики; інтеграцію української системи спорту в європейський простір).

Отже, правові та управлінські засади фізичної культури і спорту є важливою передумовою якісної професійної підготовки. Нормативна база визначає основи функціонування галузі, однак потребує подальшого вдосконалення відповідно до сучасних освітніх і суспільних викликів. Підвищення ефективності управління та впровадження європейських стандартів сприятиме зміцненню ролі фізичної культури і спорту у формуванні компетентного й конкурентоспроможного фахівця.

Список використаних джерел

1. Білас П. П. Особливості державного управління у сфері фізичної культури і спорту. *Держава і регіони. Серія: Публічне управління і адміністрування*. 2024. № 4. С. 36–42.
2. Бондарець Є. М. Проблеми реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту в умовах правового режиму воєнного стану. *Публічне управління та адміністрування в Україні*. 2023. № 37. С. 95–99. DOI: <https://doi.org/10.32782/pma2663-5240-2023.37.18>.
3. Гоголь Т. В., Кіндрат В. К. Педагогічні умови формування організаційно-управлінських компетенцій майбутніх тренерів-викладачів у процесі професійної підготовки. *Колективна монографія «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми та перспективи. Чинники оцінювання якісних досліджень»*. Том 7. Розділ: Педагогіка. Ужгород : Ужгородський національний університет. 2022. С. 88–100.
4. Гоцул І. Є. Основні напрямки вдосконалення механізму публічного управління у сфері фізичної культури і спорту в Україні. *Вчені записки ТНУ імені Вернадського. Серія: Публічне управління та адміністрування*. 2023. Том. 34(73). С. 35–36. DOI: <https://doi.org/10.32782/TNU-2663-6468/2023.1/07>.
5. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Державні органи управління фізичною культурою і спортом в Україні. В-во «Рута». С. 40–41.
6. Домбровська С. М., Вавренюк С. А., Палюх В. В. Державне регулювання фізичної культури і спорту в Україні : монографія. 2020. Харків. 313 с.
7. Калита Л. В., Примак М. М. Публічне управління у сфері фізичної культури і спорту: стратегічні завдання та шляхи їх реалізації. *Академічні візії*. 2025. Вип. 36/2025. С. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14635450>.
8. Капличний В. А. Суб'єкти публічного адміністрування сфери спорту. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*. 2019. № 41. Том. 1. С. 74–77.
9. Король С. А., Ворона В. В., Стасюк Р. М. Публічне управління у

сфері фізичної культури і спорту, організаційні структури механізмів управління та сучасні тенденції розвитку. *Педагогічна академія : наукові записки*. 2025. № 15. DOI: <https://doi.org/10/5281/zenodo.14878404>.

10. Освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю А4 Середня освіта (Фізична культура) галузі знань А Освіта. Рівне : РДГУ. 2025. 18 с. URL: https://www.rshu.edu.ua/images/osvitni_programi/2025/op_2025_mag_a4_sofk.pdf (дата звернення 20.02.2026).

11. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт галузі знань А Освіта. Рівне : РДГУ. 2025. 17 с. URL: https://www.rshu.edu.ua/images/osvitni_programi/2025/op_2025_mag_a7_fks.pdf (дата звернення 20.02.2026).

12. Чокля О. І., Фальковський А. О. Специфіка державно-правового регулювання фізичної культури і спорту в Україні. *Теорія та історія держави і права. Прикарпатський юридичний вісник*. 2020. Вип. 2(31). С. 3–9.

13. Шевчук О. Р. Теоретичні основи державного регулювання фізичної культури і спорту в Україні. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. 2019. Вип. 10. С. 132–135.

УДК 378.016:796.071.4:81'243

Довгалюк Т.А.

викл. ЕПФК «Запорізький національний університет»

CLIL-ПІДХІД (CONTENT AND LANGUAGE INTEGRATED LEARNING) У ПІДГОТОВЦІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Розглянуто впровадження CLIL-підходу у підготовку майбутніх викладачів фізичного виховання. Проаналізовано його теоретичні засади, принципи, переваги та труднощі реалізації. Обґрунтовано педагогічний потенціал CLIL для формування професійної й мовної компетентності, підвищення мотивації, розвитку міжкультурної комунікації та конкурентоспроможності фахівців на сучасному ринку праці.

Ключові слова: CLIL, інтегроване навчання, професійна компетентність, інішомовна комунікація, педагогічні інновації

Abstract. The article examines the implementation of the CLIL approach in the training of future physical education teachers. Its theoretical foundations, principles, advantages, and challenges are analyzed. The pedagogical potential

of CLIL for developing professional and linguistic competence, enhancing motivation, fostering intercultural communication, and increasing graduates' competitiveness in the modern labor market is substantiated.

Key words: *CLIL, integrated learning, professional competence, foreign language communication, pedagogical innovations*

Сучасні тенденції розвитку освіти зумовлюють необхідність пошуку ефективних педагогічних підходів, спрямованих на підвищення якості підготовки майбутніх фахівців. У контексті європейської інтеграції України та посилення міжнародної співпраці особливої актуальності набуває формування іншомовної комунікативної компетентності майбутніх учителів. Це стосується й викладачів фізичного виховання, професійна діяльність яких дедалі частіше виходить за межі національного освітнього простору та передбачає участь у міжнародних проєктах, спортивних програмах і тренінгах.

Одним із сучасних ефективних підходів до поєднання професійної та мовної підготовки є CLIL-підхід (Content and Language Integrated Learning), який передбачає інтегроване навчання предметного змісту та іноземної мови. Його застосування у підготовці викладачів фізичного виховання дозволяє не лише підвищити рівень володіння мовою, а й сформувати здатність використовувати її в професійному середовищі.

CLIL (Content and Language Integrated Learning) – це освітній підхід, за якого вивчення предметного змісту відбувається іноземною мовою, що забезпечує одночасне формування предметних і мовних компетентностей. Основна ідея CLIL полягає в інтеграції двох цілей: навчання змісту та розвитку мовної компетенції.

Ключовими компонентами CLIL є модель 4С:

1. Content (зміст) – оволодіння фаховими знаннями;
2. Communication (комунікація) – розвиток мовних навичок;
3. Cognition (мислення) – формування критичного та творчого мислення;

4. Culture (культура) – міжкультурна взаємодія та толерантність.

CLIL сприяє підвищенню пізнавальної активності студентів, формує навички професійного спілкування іноземною мовою та розвиває здатність до самоосвіти. У підготовці викладачів фізичного виховання цей підхід дозволяє інтегрувати спортивну термінологію, методику тренувань, правила змагань та сучасні концепції здорового способу життя з практикою іншомовної комунікації.

Підготовка викладачів фізичного виховання має комплексний характер і поєднує теоретичні знання, практичні навички та педагогічну майстерність. Використання CLIL-підходу в цьому процесі передбачає

інтеграцію іноземної мови в навчальні дисципліни професійного спрямування, такі як «Теорія і методика фізичного виховання», «Спортивні ігри», «Анатомія та фізіологія людини», «Оздоровчі технології».

Застосування CLIL у навчальному процесі сприяє:

1. формуванню професійної іншомовної лексики;
2. розвитку комунікативних навичок у спортивному середовищі;
3. підвищенню мотивації до вивчення іноземної мови;
4. розширенню світогляду студентів.

Ефективними формами реалізації CLIL у підготовці майбутніх викладачів фізичного виховання є: інтегровані лекції, практичні заняття, проєктна діяльність, рольові ігри, аналіз відеоматеріалів, проведення спортивних заходів іноземною мовою.

А саме, означає здатність ефективно працювати в умовах багатомовного освітнього середовища, брати участь у міжнародних програмах обміну, підвищувати кваліфікацію за кордоном, використовувати іноземні джерела інформації.

Крім того, CLIL сприяє формуванню інноваційного педагогічного мислення, готовності до впровадження сучасних освітніх технологій та інтеграції міждисциплінарних знань.

Серед основних труднощів реалізації CLIL у підготовці можна виокремити:

- недостатній рівень мовної підготовки викладачів фахових дисциплін;
- дефіцит навчально-методичних матеріалів;
- підвищене навчальне навантаження студентів;
- потребу в спеціальній підготовці педагогічних кадрів.

Перспективами розвитку CLIL є створення інтегрованих навчальних програм, розробка спеціалізованих підручників, проведення курсів підвищення кваліфікації для викладачів, активне впровадження цифрових технологій та міжнародна співпраця[1-4].

Отже, CLIL-підхід є ефективним інструментом модернізації професійної підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання. Його використання сприяє гармонійному поєднанню фахових і мовних компетентностей, формуванню конкурентоспроможного фахівця, здатного до професійної мобільності та міжкультурної комунікації. Впровадження CLIL у закладах освіти потребує комплексного підходу, методичного забезпечення та системної підготовки викладачів.

Список використаних джерел

1. Coral Josepjo., Teresa Lleixà. «Physical Education in Content and Language Integrated Learning: Successful Interaction between Physical

Education and English as a Foreign Language.» *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*. 2016. № 19(1). P.108–26. DOI: <https://doi.org/10.1080/13670050.2014.977766>.

2. Salvador-Garcia C., Chiva-Bartoll O., Hortigüela-Alcalá D. Finding the place of content and language integrated learning in physical education within the models-based practice framework. *European Physical Education Review*, 2023. № 30(1). P. 3–18. DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X231172488>.

3. Zayas-Martínez F., Estrada-Chichón J. L., Segura-Caballero N. Pre-Service CLIL Teachers' Conceptions on Bilingual Education: Impact of Initial Training on the Development of Their Teaching Skills. *Education Sciences*. № 14 (12). 2024. P. 1331. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci14121331>.

4. Грицик Н. Інтегроване навчання змісту та мови: підхід до викладання англійської мови для спеціалізованих цілей. *Наука та освіта*. 2016. № 12. С. 22–27. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-12-6>.

УДК 378.016:811.111]:796.071.4

Довгалюк Т.А.¹, Бабенко К.Ю.²

¹ викл. ЕПФК «Запорізький національний університет»

² студ., «Запорізький національний університет»

РОЛЬ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ

Анотація. Роль англійської мови у формуванні професійної мобільності майбутніх тренерів у контексті глобалізаційних процесів та інтеграції України у світовий освітній і спортивний простір. Було обґрунтовано значущість володіння англійською мовою як ключової складової професійної компетентності фахівця з фізичної культури і спорту. Проаналізовано поняття «професійна мобільність».

Ключові слова: професійна мобільність, майбутні тренери, англійська мова, іношомовна комунікативна компетентність, професійна підготовка, фізична культура і спорт

Abstract. The role of the English language in shaping the professional mobility of future coaches in the context of globalization processes and Ukraine's integration into the global educational and sports environment is examined. The significance of English language proficiency as a key component of professional competence in physical culture and sport is substantiated. The concept of "professional mobility" is analyzed.

Key words: professional mobility, future coaches, English, foreign language communicative competence, professional training, physical education and sports

Сучасні суспільні трансформації, зумовлені процесами глобалізації, інтеграцією національних освітніх систем у світовий освітній простір, активізацією інформаційного обміну та зростанням міжнародної професійної мобільності, актуалізують проблему підготовки конкурентоспроможних фахівців. У цьому контексті особливого значення набуває формування професійної мобільності майбутніх спеціалістів, зокрема тренерів у сфері фізичної культури і спорту.

Професійна діяльність сучасного тренера дедалі більше виходить за межі національного простору, передбачаючи участь у міжнародних спортивних змаганнях, навчально-тренувальних зборах, науково-практичних конференціях, програмах стажування та академічній мобільності. За таких умов істотно зростає потреба у володінні англійською мовою як провідним засобом міжкультурної комунікації та доступу до актуальних науково-методичних ресурсів.

Англійська мова постає не лише інструментом професійної взаємодії, а й вагомим чинником підвищення конкурентоспроможності та формування професійної мобільності майбутніх тренерів. У зв'язку з цим дослідження її ролі в системі професійної підготовки студентів є актуальним і соціально зумовленим [1].

У сучасних наукових дослідженнях професійна мобільність трактується як інтегративна характеристика особистості, що відображає здатність фахівця оперативно адаптуватися до змін у професійному середовищі, ефективно опановувати нові знання, технології та способи діяльності, а також виявляти готовність до безперервного професійного розвитку й самореалізації.

Науковці розглядають професійну мобільність як багатокомпонентне утворення, що охоплює мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та рефлексивний складники. У структурі професійної мобільності майбутніх тренерів доцільно виокремити: мотиваційно-ціннісний компонент, який відображає орієнтацію на професійне зростання та готовність до змін; когнітивний, що передбачає володіння системою фахових знань, зокрема іноземною мовою; діяльнісний, який проявляється у здатності ефективно застосовувати набуті знання в практичній діяльності; рефлексивний, пов'язаний з умінням здійснювати самооцінку та корекцію власної професійної діяльності.

Професійна мобільність тренера безпосередньо корелює зі здатністю до міжкультурної комунікації, використання сучасних інформаційних ресурсів та інтеграції у міжнародний спортивний простір, що є неможливим без достатнього рівня володіння англійською мовою.

Англійська мова відіграє визначальну роль у забезпеченні доступу

до світових наукових і методичних джерел, сприяє професійному обміну досвідом та розширенню міжкультурних контактів. Сучасний тренер має орієнтуватися в новітніх досягненнях спортивної науки, застосовувати інноваційні тренувальні методики та здійснювати аналіз міжнародного досвіду підготовки спортсменів. Переважна більшість актуальних наукових публікацій, освітніх курсів, методичних рекомендацій і цифрових ресурсів представлена англійською мовою, що зумовлює необхідність її ґрунтовного опанування.

Крім того, володіння англійською мовою відкриває широкі можливості для участі у програмах міжнародної академічної мобільності, тренерських стажуваннях, освітніх грантах, наукових семінарах і конференціях. Це сприяє не лише зростанню професійної компетентності, а й розвитку когнітивної гнучкості, адаптивності та міжкультурної толерантності. Особливого значення набуває формування іншомовної комунікативної компетентності, яка охоплює мовленнєві, соціокультурні та стратегічні вміння і забезпечує ефективну професійну взаємодію з іноземними колегами, спортсменами, суддями та організаторами змагань.

Результативне формування професійної мобільності майбутніх тренерів у процесі вивчення англійської мови можливе за умови реалізації комплексу педагогічних чинників, серед яких провідними є професійна спрямованість навчання, використання інтерактивних методів, інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій та формування стійкої мотивації до іншомовного спілкування шляхом залучення студентів до міжнародних освітніх ініціатив, онлайн-проектів, вебінарів і програм віртуальної мобільності.

Застосування зазначених педагогічних умов забезпечує підвищення рівня іншомовної підготовки студентів і формує їхню готовність до професійної мобільності в умовах динамічних соціально-економічних трансформацій [1-3].

Таким чином, англійська мова виступає важливим чинником формування професійної мобільності майбутніх тренерів, сприяючи їхній конкурентоспроможності на сучасному ринку праці, професійному самовдосконаленню та інтеграції у світовий спортивний простір. Формування іншомовної комунікативної компетентності має розглядатися як органічна складова системи професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням, апробацією та експериментальною перевіркою педагогічних моделей формування професійної мобільності майбутніх тренерів у процесі іншомовної підготовки.

Список використаних джерел

1. Лаврентьева О. О. Формування професійної мобільності майбутніх фахівців у процесі навчання у ВНЗ. *Педагогіка та психологія*. 2015. № 3. С. 45–52.

2. Омок Г. А. Наукові витоки та дефінітивний аналіз ключових понять дослідження проблеми підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до педагогічної діяльності в умовах професійно-технічної освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69(3). С. 69–73.
DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-3.13>.

3. Соловей О. М. Професійна мобільність як педагогічна проблема підготовки фахівців фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Педагогічні науки*. 2015. № 5. С. 112–118.

УДК 378.016:796.071.4:81'243

Довгалюк Т. А.¹, Кисельова П. С.²

¹ викл. ЕПФК «Запорізький національний університет»

² студ., «Запорізький національний університет»

ФОРМУВАННЯ АНГЛОМОВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Розкрито сутність формування англомовної професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання в умовах глобалізації. Проаналізовано її структуру та педагогічні умови формування. Обґрунтовано роль англійської мови у професійному становленні, міжнародній комунікації та конкурентоспроможності майбутніх учителів і тренерів на сучасному ринку праці.

Ключові слова: англомовна професійна компетентність, фізичне виховання, професійна підготовка, майбутні фахівці, іншомовна комунікація, освітній процес

Abstract. The essence of developing English-language professional competence of future physical education specialists in the context of globalization is examined. Its structure and pedagogical conditions are analyzed. The role of English in professional development, international communication, and enhancing the competitiveness of future teachers and coaches in the modern labor market is substantiated.

Key words: English-language professional competence, physical education, professional training, future specialists, foreign language communication, educational process

Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується активною інтеграцією у європейський та світовий освітній простір, що

зумовлює підвищення вимог до якості професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема у сфері фізичного виховання і спорту. Однією з ключових складових професійної компетентності сучасного фахівця є володіння англійською мовою як засобом міжкультурної та професійної комунікації.

Англійська мова виступає універсальним інструментом доступу до наукової інформації, міжнародних освітніх програм, професійних стандартів та інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема формування англомовної професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання, здатних ефективно використовувати іноземну мову у професійній діяльності, науково-дослідній роботі та міжнародній співпраці.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що, незважаючи на значну увагу до питань іншомовної підготовки студентів, специфіка формування англомовної професійної компетентності фахівців фізкультурного профілю залишається недостатньо розробленою. Це зумовлює необхідність створення цілісної системи інтеграції мовної та фахової підготовки з урахуванням особливостей професійної діяльності майбутніх спеціалістів [1-3].

Англомовна професійна компетентність майбутніх фахівців з фізичного виховання розглядається як інтегративна характеристика особистості, що охоплює сукупність мовних знань, комунікативних умінь, професійно орієнтованих навичок та мотиваційно-ціннісних установок, необхідних для ефективної діяльності у міжнародному освітньо-професійному середовищі. Її структура включає мотиваційний, когнітивний, комунікативний та діяльнісний компоненти.

Ефективність формування зазначеної компетентності забезпечується реалізацією комплексу педагогічних умов, серед яких провідне значення мають інтеграція фахового та мовного навчання, використання професійно орієнтованих матеріалів, застосування інтерактивних методів, створення іншомовного освітнього середовища та залучення студентів до міжнародних освітніх програм. Особливо перспективним є впровадження підходу CLIL (Content and Language Integrated Learning), що передбачає інтегроване вивчення фахового змісту та англійської мови [5].

Доцільним є використання таких методів навчання, як рольові та ділові ігри, кейс-метод, проєктна діяльність, аналіз професійних ситуацій, робота з автентичними англомовними джерелами, участь у міжнародних онлайн-заходах. Ефективними формами організації навчального процесу виступають інтегровані заняття, міждисциплінарні проєкти, тренінги з

професійної комунікації та самостійна робота з використанням цифрових ресурсів[4].

Таким чином, формування англомовної професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання є важливою складовою їхньої професійної підготовки, що сприяє підвищенню конкурентоспроможності, професійної мобільності та готовності до міжнародної співпраці. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку та експериментальну перевірку авторських програм формування зазначеної компетентності з використанням цифрових та дистанційних технологій навчання.

Список використаних джерел

1. Ceallaigh T. J. O., Mhurchu S. N., Chroinin D. N. Balancing content and language in CLIL The experiences of teachers and learners. *Journal Of Immersion and Content-Based Language Education*. 2017. № 5(1). P 58–86. DOI: <https://doi.org/10.1075/jicb.5.1.03oce/>

2. Celina S. G., Oscar C. B. CLIL in teaching physical education: Views of the teachers in the Spanish context. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17(3). P 1130–1138. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03174>.

3. Chiva-Bartoll O., Salvador-García C., Isidori E. New views of physical education: Implications of the CLIL methodological approach. *Opcion*. 2018. № 34(87). P 835–855. URL: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/opcion/article/view/23899/24344> (дата звернення 01.03.2026).

4. Fazio A., Isidori E., Bartoll Ó. C. Teaching Physical Education in English using CLIL Methodology: A Critical Perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2015. № 186. P. 918–926. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.041>.

5. Martín-Moya R., Rico-González M. Physical Education and English learning: perceptions of students participating in a CLIL program. *Porta Linguarum. An International Journal of Foreign Language Teaching and Learning*. 2023. № 7. P. 95–107. DOI: <https://doi.org/10.30827/portalin.viVII.29168>.

УДК 378:796:37.013

Дьяков І.С.¹, Мазін В.М.²

¹ асп., НУ «Запорізька політехніка»

² д-р пед. наук, проф., зав. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

КОМПЕТЕНТНІСНИЙ ПІДХІД ЯК МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ПРОЄКТУВАННЯ ПРОГРАМ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Анотація. У тезах розглядається проблема застосування компетентнісного підходу як методологічної основи для проєктування програм професійної підготовки в умовах неформальної освіти. Обґрунтовано актуальність розробки системних механізмів формування професійних компетентностей поза межами формальної освітньої системи.

Ключові слова: компетентнісний підхід, неформальна освіта, професійна підготовка, проєктування програм, професійні компетентності

Abstract. The paper addresses the problem of applying a competency-based approach as a methodological foundation for designing professional training programs within non-formal education. The relevance of developing systematic mechanisms for professional competency formation beyond formal education is substantiated.

Key words: competency-based approach, non-formal education, professional training, program design, professional competencies

Постановка проблеми. Сучасний ринок праці характеризується динамічними змінами вимог до професійних компетентностей фахівців різних галузей. Стрімкий розвиток технологій, цифрова трансформація та поява нових професій зумовлюють необхідність безперервного професійного розвитку, який дедалі частіше реалізується саме через механізми неформальної освіти. Це стосується широкого кола галузей, зокрема фізичного виховання та спорту, де тренерські сертифікації, воркшопи та професійні спільноти відіграють дедалі суттєвішу роль у підвищенні кваліфікації фахівців [1].

Водночас спосіб проєктування програм професійної підготовки в умовах неформальної освіти залишається переважно інтуїтивним та несистематизованим. На відміну від формальної освіти, де існують стандарти, навчальні плани та механізми акредитації, неформальна освіта оперує в умовах методологічної невизначеності. Це створює суттєву проблему: попри зростання обсягу та значущості неформального навчання, відсутній науково обґрунтований інструментарій для проєктування таких програм, який би забезпечував системне та прогнозоване формування професійних компетентностей [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Компетентнісний підхід набув значного поширення як теоретико-методологічна основа сучасної освіти завдяки працям Дж. Равена, Н. Бібік, О. Пометун, О. Овчарук та

інших дослідників [3]. У контексті професійної підготовки фахівців з фізичного виховання компетентнісний підхід розглядається у фундаментальних працях за редакцією Т. Круцевич, де висвітлено структуру професійних компетентностей та умови їх формування [4]. Проблематику неформальної освіти в Україні висвітлено в роботах Л. Лук'янової та О. Аніщенко, де розглядаються її характеристики, функції та роль у системі освіти впродовж життя [1, 2].

Проте аналіз наукової літератури засвідчує, що питання саме *способу проєктування* програм професійної підготовки на засадах компетентнісного підходу в умовах неформальної освіти залишається недостатньо розробленим. Більшість досліджень зосереджена або на компетентнісному підході у формальній освіті, або на загальних характеристиках неформальної освіти, тоді як методологія проєктування навчальних програм на перетині цих двох напрямів потребує окремого наукового обґрунтування.

Мета дослідження – обґрунтувати теоретичні засади застосування компетентнісного підходу як методологічної основи для проєктування програм професійної підготовки в умовах неформальної освіти та визначити ключові проблеми, що потребують вирішення.

Виклад основного матеріалу. Компетентнісний підхід передбачає орієнтацію освітнього процесу на формування цілісних комплексів знань, умінь, навичок та особистісних якостей, необхідних для ефективної професійної діяльності. У контексті проєктування програм професійної підготовки це означає перехід від змістоцентричної до результатоцентричної моделі, де відправною точкою є не обсяг навчального матеріалу, а очікувані компетентнісні результати [3].

Неформальна освіта як середовище професійної підготовки має низку специфічних характеристик, які суттєво впливають на спосіб проєктування програм. По-перше, це гнучкість та адаптивність – програми неформальної освіти здатні оперативно реагувати на зміни потреб ринку праці. По-друге, це практикоорієнтованість – навчання відбувається переважно через вирішення реальних професійних завдань. По-третє, це варіативність форм – від короткострокових воркшопів до тривалих менторських програм [1, 6].

Застосування компетентнісного підходу до проєктування програм неформальної освіти потребує вирішення кількох принципових методологічних проблем. Першою є проблема визначення та структурування компетентностей. У формальній освіті це завдання вирішується через освітні стандарти, тоді як у неформальній – через аналіз реальних вимог професійної діяльності. Спосіб такого аналізу для різних

галузей потребує систематизації та наукового обґрунтування [3].

Другою є проблема проєктування навчального досвіду, який забезпечує формування визначених компетентностей. На відміну від формальної освіти, де спосіб організації навчання значною мірою регламентований, неформальна освіта потребує специфічних підходів до дизайну навчальних активностей. Це передбачає інтеграцію теоретичного знання з практичною діяльністю, використання автентичних завдань та створення умов для рефлексивної практики [7].

Третьою є проблема оцінювання та визнання результатів. Компетентнісний підхід вимагає оцінювання не лише знань, а й здатності їх застосовувати у професійних ситуаціях. У неформальній освіті це ускладнюється відсутністю стандартизованих процедур оцінювання та механізмів визнання набутих компетентностей. Розробка способів валідації результатів неформального навчання є одним із ключових викликів для дослідників [2, 5].

Аналіз практики неформальної освіти у різних професійних галузях дозволяє виділити спільні патерни проєктування програм. У підготовці фахівців з фізичного виховання (тренерські курси, програми підвищення кваліфікації), у технічних галузях (буткемпи, професійні сертифікації), у сфері менеджменту (менторські програми, корпоративні університети) спосіб проєктування програм базується на декількох спільних принципах: орієнтація на результат діяльності, модульність, практикоорієнтованість та зворотний зв'язок від професійної спільноти [1, 4].

Ці спільні патерни свідчать про можливість побудови універсальної методологічної рамки проєктування програм професійної підготовки в умовах неформальної освіти на засадах компетентнісного підходу, яка була б застосовною до різних галузей і враховувала специфіку неформального освітнього середовища.

Висновки. Компетентнісний підхід має значний потенціал як методологічна основа для проєктування програм професійної підготовки в умовах неформальної освіти. Проте його ефективне застосування потребує вирішення низки методологічних проблем: визначення та структурування компетентностей на основі аналізу професійної діяльності, розробки способів проєктування навчального досвіду та створення механізмів оцінювання й визнання результатів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці цілісної моделі проєктування програм професійної підготовки на засадах компетентнісного підходу в умовах неформальної освіти та її емпіричній верифікації на прикладі підготовки фахівців конкретних галузей.

Список використаних джерел

1. Аніщенко О. В., Лук'янова Л. Б., Прийма С. М. Неформальна освіта дорослих – освітній тренд ХХІ століття. *Рідна школа*. 2017. № 11–12. С. 3–7.

2. Лук'янова Л. Б., Аніщенко О. В., Сігасєва Л. Є. та ін. Освіта дорослих: теоретичні і методологічні засади : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2012. 272 с.

3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : Бібліотека з освітньої політики / Н. М. Бібік, Л. С. Ващенко, О. І. Локшина та ін. ; за заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : К.І.С., 2004. 112 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 1. 392 с.

5. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради*. 2017. № 38–39. Ст. 380.

6. Coombs P. H., Ahmed M. Attacking Rural Poverty: How Non-Formal Education Can Help. Baltimore : Johns Hopkins University Press, 1974. 292 p.

7. Knowles M. S., Holton E. F., Swanson R. A. The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development. 8th ed. London : Routledge, 2015. 402 p.

УДК 378.147:796

Зуб Ю.О.¹, Мазін В.М.²

¹ асп., НУ «Запорізька політехніка»

² д-р пед. наук, проф., зав. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЧЕРЕЗ ОПТИМІЗАЦІЮ ЗМІСТУ ВИБІРКОВИХ ДИСЦИПЛІН ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Анотація. Розглянуто проблему індивідуалізації професійної підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту через оптимізацію змісту вибіркового дисциплін освітніх програм. Обґрунтовано актуальність дослідження та проаналізовано сучасні українські наукові публікації з питань індивідуальної освітньої траєкторії. Визначено недостатньо досліджені аспекти формування вибіркового компоненту освітніх програм та окреслено можливий науковий апарат дисертаційного дослідження.

Ключові слова: індивідуалізація навчання, індивідуальна освітня траєкторія, вибіркові дисципліни, професійна підготовка, бакалавр, фізична культура і спорт

Abstract. The paper examines the issue of individualization of

professional training for bachelor students in physical culture and sport through optimizing the content of elective disciplines. The relevance of the research and the current Ukrainian scientific publications on individual educational trajectories are analyzed. Insufficiently explored aspects of designing elective components in educational programs are identified, and a possible scientific framework for dissertation research is outlined.

Keywords: *individualized learning, individual educational trajectory, elective disciplines, professional training, bachelor students, physical culture and sport*

Індивідуалізація професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є одним із провідних напрямів модернізації сучасної вищої освіти. Сучасні освітні трансформації орієнтують заклади вищої освіти на забезпечення гнучкості освітніх програм, підвищення ролі здобувача освіти у формуванні власної освітньої траєкторії та створення умов для розвитку індивідуальних професійних інтересів і здібностей. У цьому контексті важливого значення набуває індивідуальна освітня траєкторія, що розглядається як персоналізований шлях здобувача освіти у процесі засвоєння змісту освітньої програми відповідно до його освітніх потреб, здібностей і професійних намірів [1].

У системі підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту індивідуалізація навчання має особливу значущість, оскільки професійна діяльність майбутніх фахівців характеризується значною варіативністю напрямів. Випускники можуть реалізовувати себе у тренерській діяльності, фізкультурно-оздоровчій роботі, організації спортивно-масових заходів, менеджменті у сфері спорту, адаптивній фізичній культурі, фітнес-індустрії або педагогічній діяльності. Така багатовекторність професійної реалізації зумовлює необхідність формування освітніх програм, здатних забезпечити достатній рівень індивідуалізації навчального процесу.

Важливим інструментом реалізації індивідуальної освітньої траєкторії у закладах вищої освіти виступає вибірковий компонент освітніх програм. Саме через систему вибірових дисциплін студент отримує можливість спрямувати свою професійну підготовку відповідно до власних освітніх інтересів, професійних планів та індивідуального досвіду у сфері фізичної культури і спорту. Разом із тим, ефективність цього механізму значною мірою залежить від того, наскільки науково обґрунтованими є зміст вибірових дисциплін, логіка їх побудови та взаємозв'язок із програмними результатами навчання.

Аналіз сучасних українських наукових досліджень свідчить про зростання уваги до проблеми індивідуалізації освітнього процесу у закладах вищої освіти. У працях вітчизняних учених розкривається

сутність поняття індивідуальної освітньої траєкторії, визначаються принципи її формування та педагогічні умови реалізації. Так, у дослідженні В. Литвина індивідуальна освітня траєкторія розглядається як цілісна система освітніх можливостей здобувача вищої освіти, що забезпечує реалізацію його освітніх потреб та професійних намірів [1]. У роботах О. Юшко, Н. Борейко та Л. Азаренкової визначено педагогічні умови забезпечення індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів спеціальності «Фізична культура і спорт» та обґрунтовано необхідність створення організаційно-педагогічних механізмів її підтримки у закладах вищої освіти [3].

Проблематика оновлення змісту професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури також розглядається у працях, присвячених модернізації навчального процесу та інтеграції освітніх курсів у системі професійної підготовки [2]. Разом із тим, аналіз наукових джерел свідчить, що більшість досліджень зосереджена на загальних теоретичних аспектах індивідуалізації навчання або організації освітнього процесу. Натомість питання оптимізації змісту вибіркового дисциплін як ключового інструменту реалізації індивідуальної освітньої траєкторії майбутніх фахівців фізичної культури і спорту досліджено недостатньо.

Практика розроблення освітніх програм у закладах вищої освіти демонструє, що вибірковий компонент нерідко представлений лише переліком дисциплін без чітко визначеної логіки їх взаємозв'язку, послідовності та відповідності професійним компетентностям майбутнього фахівця. У таких умовах вибір дисциплін часто має формальний характер і не завжди сприяє реальному формуванню індивідуальної освітньої траєкторії студента. Це зумовлює необхідність розроблення науково обґрунтованих підходів до оптимізації змісту вибіркового дисциплін, які б забезпечували їх відповідність професійним компетентностям та програмним результатам навчання.

Перспективним напрямом розв'язання цієї проблеми може бути проєктування вибіркового компоненту освітніх програм за принципом освітніх траєкторій або тематичних кластерів дисциплін, орієнтованих на різні напрями професійної діяльності майбутніх фахівців. Такий підхід передбачає не лише розширення можливостей вибору для здобувачів освіти, а й забезпечення логічної структурованості вибіркового блоку, послідовності формування професійних компетентностей та узгодженості вибіркового дисциплін із загальною структурою освітньої програми.

У цьому контексті наукове осмислення потребує розроблення педагогічної моделі оптимізації змісту вибіркового дисциплін у системі підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту. Метою можливого

дисертаційного дослідження може бути теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка моделі індивідуалізації професійної підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту шляхом оптимізації змісту вибіркових дисциплін освітніх програм.

Об'єктом дослідження виступає процес професійної підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти. Предметом дослідження можуть бути зміст, структура та педагогічні умови реалізації вибіркових дисциплін як засобу індивідуалізації освітнього процесу.

Очікується, що наукова новизна дослідження полягатиме у теоретичному обґрунтуванні підходів до оптимізації змісту вибіркових дисциплін освітніх програм підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту, а також у розробленні моделі індивідуалізації професійної підготовки, яка передбачатиме системну організацію вибіркового компоненту навчального плану. Практична значущість результатів може проявлятися у можливості використання розроблених рекомендацій під час проєктування освітніх програм, каталогів вибіркових дисциплін та механізмів академічного консультування студентів у закладах вищої освіти, що здійснюють підготовку фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Литвин В. Індивідуальна освітня траєкторія здобувачів вищої освіти: контент-аналіз поняття, принципи побудови, форми та методи реалізації. *Молодь і ринок*. 2021. № 7 (195). С. 30–34. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.243899>.
2. Тимошенко О. В. Організація навчального процесу майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту на основі інтегрованих курсів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 105–108. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-03/10tovbic.pdf> (дата звернення 28.02.2026).
3. Юшко О. В., Борецько Н. Ю., Азаренкова Л. Л. Педагогічні умови забезпечення індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів вищої освіти (спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»). *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2025. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/bf88d725-eeff-4cdd-a577-1fefaef2f146> (дата звернення 28.02.2026).

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ВТОРИННОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

Анотація. У статті автори акцентують увагу на значущість впливу освітнього процесу на ефективність соціалізації спортсменів та їх успішну інтеграцію в нові професійні ролі після завершення спортивної кар'єри. Розкрито та обґрунтовано основні складові соціалізації, її ідейну наповненість, як цілісного, багатовимірного процесу, який охоплює освітній, професійний, культурний та міжособистісний компоненти, що сприяє успішній інтеграції екс-спортсменів у суспільство та їхній сталій особистісний і професійний розвиток.

Ключові слова: екс-спортсмени, соціалізація, освіта

Abstract. In the article, the authors focus on the significance of the influence of key factors in the socialization of ex-athletes outside of sports activities. The main components of socialization, its ideological content, as a holistic, multidimensional process that encompasses educational, professional, cultural and interpersonal components, which contributes to the successful integration of ex-athletes into society and their sustainable personal and professional development, are revealed and substantiated.

Key words: ex-athletes, where socialization, sociocultural factors

Відповідно до статистичних даних міжнародного спортивного простору значна більшість 60-67% екс-спортсменів, не можуть «знайти себе» в статусі фахівця у фізичній культурі та спорті, вони стикаються з труднощами професійної самореалізації [2].

У наукових дослідженнях фахівцями з психології та педагогіки було чітко та ґрунтовно окреслено різницю між поняттями «соціалізація»; «соціальна адаптація» та «де-соціалізація». Де:

- «соціалізація» – це активний безперервний процес, взаємодії особистості з оточенням, унаслідок якої особистість засвоює зразки поведінки, соціальні норми та цінності, необхідні для успішної особистої життєдіяльності у цьому суспільстві;

- «соціальна адаптація» – це процес пристосування до нових соціальних умов, де «соціальна адаптація» розглядається, як етап або складова процесу соціалізації, в нашому випадку у пост-спортивному

середовищі;

- «де-соціалізація» – це втрата раніше засвоєних соціальних навичок, цінностей та норм, що призводить до руйнування зв'язків із суспільством, [2].

Багато досліджень присвячено позитивному впливу фізичної культури та професійного спорту на особистість, при цьому соціалізація в рамках сучасної культури розглядається як один із ключових факторів цього впливу. Беручи до уваги дві сторони однієї «медалі» варто відзначити, що: з однієї сторони професійний спорт має вагомий вплив: на фізичний та моральний розвиток особистості, бо саме в спорті відбувається формування ціннісної системи та самосвідомості особистості; з іншої сторони закінчення спортивної кар'єри вважається однією з головних криз, характерних для спорту, як соціального феномена.

Вивченню проблеми соціалізації та самовизначення спортсменів були присвячені дослідження Т. Арабаджи [1], науковцем запропоновано педагогічну технологію, що поетапно формує структурні компоненти готовності спортсменів до професійного самовизначення після завершення спортивної діяльності.

У наукових працях М. Приймак [3], зазначає, що соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення кар'єри є складним процесом, який охоплює подолання стресових станів, трансформацію ідентичності та входження у професійну діяльність поза спортом. Водночас цей процес ґрунтується на сформованих у спорті дисципліні й наполегливості, але нерідко ускладнюється психологічною залежністю тільки від спортивної діяльності.

Тож на нашу думку підготовка до більш «м'якої» соціалізації спортсменів після закінчення спортивної кар'єри має відбуватися, на протязі усього довгого спортивного шляху. Спортсмен має розуміти, що спортивна кар'єра може завершитися дуже швидко та з різних причин.

Серед найпоширеніших причин спортсмени виокремлюють: зниження мотивації – 7,9%; травми – 13,1%; народження дитини – 22,7%; залишити кар'єру на піку спортивних досягнень – 29,5% [1, 2].

Тому головним завданням тренерів, психологів, викладачів ВНЗ є не тільки підтримувати свого підлеглого спортсмена на високому спортивному рівні, а й підготувати спортсмена до подальшого повноцінного життя поза спортом.

Задля успішної соціальної адаптації експортсменів у пост спортивний простір, кожен фахівець який «супроводжує» спортсмена має розуміти, що тільки розроблений алгоритм та покрокове його виконання дозволить спортсмену увійти в соціум та адаптуватися до нового етапу

життя після завершення спортивної кар'єри. Важливо, щоб цей процес супроводжувався комплексним підходом, що включає психологічну підтримку, допомогу в професійному розвитку, а також створення умов для соціальної інтеграції спортсмена. Лише так можна забезпечити його гармонійне реінтегрування у звичайне життя, де він може знайти нові цілі та можливості для самореалізації.

Процес соціалізації має свої складові та механізми, які впливають на формування особистості, соціальних норм, цінностей та поведінки індивіда в суспільстві, забезпечуючи його інтеграцію в соціальне середовище

До складових соціалізації відносяться:

- «теоретичні підходи» – розуміння де соціалізації (втрата спортивного статусу) та ресоціалізації (засвоєння нових соціальних ролей) як процесу, що вимагає зміни ідентичності з «Я-спортсмен» на «Я-фахівець / громадянин»;

- «чинники десоціалізації» – включають психологічні кризи, втрату джерела доходу, соціальну ізоляцію та брак соціальних зв'язків поза спортом;

- «методологія адаптації» – процес включає професійну переорієнтацію, освіту, психологічну підтримку та використання унікальних якостей спортсменів (цілеспрямованість, стресостійкість) у нових сферах діяльності;

- «соціальна інтеграція» – залучення до тренерської діяльності, управління, підприємництва або громадського життя для забезпечення успішного функціонування у пост-спортивному середовищі.

Психологи та соціологи визначають різні механізми, за допомогою яких здійснюється процес соціалізації, серед яких є:

- «наслідування» (імітація) – це ключовий механізм соціалізації, який передбачає процес відтворення індивідом (зазвичай дітьми) моделей поведінки, жестів, манер та вчинків інших людей, що може бути як свідомим, так і неусвідомленим;

- «прогресивна взаємна акомодация» – поступове адаптування особистості до соціального середовища та одночасне коригування соціального середовища під впливом індивідуальних змін і потреб. Така взаємодія сприяє гармонійному взаєморозумінню та інтеграції особистості в суспільство;

- «ідентифікація» – ототожнення себе з іншою людиною, персонажем або навіть групою людей, та подальше неусвідомлене уподібнення;

- «відособлення особи» – здатність особистості до самовизначення своїх позицій.

Розширення та поглиблення соціалізації особистості відбувається в трьох основних сферах:

- «сфера діяльності» – соціалізація пов'язана із засвоєнням нових видів діяльності, орієнтованих на виокремлення особистісних смислів і найбільш значущих для індивіда аспектів цієї діяльності;

- «сфера спілкування» – соціалізація розширює коло спілкування, збагачує його зміст, поглиблює розуміння інших людей, розвиває навички спілкування;

- «сфера самосвідомості» – соціалізація означає формування власного «Я», як активного суб'єкта діяльності, осмислення особистістю своєї соціальної залежності, соціальної ролі, формування самооцінки та ін.

Проблема соціалізації спортсменів після завершення кар'єри потребує комплексного підходу, зокрема на етапі здобуття спеціальної освіти для запобігання соціальній дезадаптації. Процес соціалізації буде ефективнішим, якщо включатиме важливі складові та механізми, що сприятимуть успішній адаптації до пост-спортивного середовища.

Підсумовуючи вище сказане можна зазначити, що відсутність належної підтримки та адаптованих освітніх програм, орієнтованих на перекваліфікацію спортсменів, суттєво обмежує їхні можливості для розвитку нових професійних компетентностей. Це ускладнює використання здобутого досвіду та інтеграцію в нові професійні ролі, що підкреслює важливість комплексного підходу до соціалізації експортсменів після завершення кар'єри.

Список використаних джерел

1. Арабаджи Т. Д. Технологія формування готовності спортсмена до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми* : зб. наук. пр. Київ-Вінниця, 2014. Вип. 40. С. 134–137.

2. Корж Н. Л., Захаріна Є. А., Чередниченко І. А. Чинники дезсоціалізації спортсменів в контексті їх пост-спортивного життя. *Науковий журнал «Olympicus» Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, Одеса.* № 1, 2024. С. 98–105. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.14>

3. Приймак М. М. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025. (14). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>.

УДК 796.015

Курта Є.О.¹, Сметанін С.В.², Сафронюк С.І.³

¹ канд. юр. наук, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом
НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ КРОСФІТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Анотація. У дослідженні проаналізовано вплив комплексної тренувальної програми на м'язову систему кросфітерів високої кваліфікації. Обґрунтовано значення поєднання силових, швидкісно-силових, пліометричних і функціональних вправ для розвитку максимальної сили, вибухової потужності та силовій витривалості. Доведено, що використання WOD-комплексів (AMRAP, For Time, EMOM) ефективно моделює змагальні умови та підвищує функціональну готовність спортсменів.

Ключові слова: CrossFit, м'язова система, сила, вибухова потужність

Abstract. The study analyzes the impact of a comprehensive training program on the muscular system of qualified CrossFit athletes. The importance of combining of different types of exercises for the development of maximal strength, explosive power, and strength endurance is substantiated. It is proven that the use of WOD formats effectively simulates competition conditions and enhances athletes' functional readiness.

Key words: CrossFit, muscular system, maximal strength, explosive power

Сучасний CrossFit як вид спортивної діяльності характеризується високою інтенсивністю навантажень, комплексністю рухових дій та поєднанням силових, гімнастичних і аеробних компонентів. Для кросфітерів високої кваліфікації особливо важливо забезпечити гармонійний розвиток максимальної сили, силовій витривалості, вибухової потужності та стабілізаційних можливостей м'язової системи. Саме тому розробка та впровадження ефективних тренувальних програм, які відповідають змагальним вимогам і моделюють специфіку реальних WOD-комплексів, є актуальним завданням спортивної науки і практики. У зв'язку з цим у нашому дослідженні було проаналізовано вплив різних груп вправ на м'язову систему кросфітерів та визначено їх роль у формуванні функціональної готовності спортсменів [1].

У межах експериментальної програми підготовки кросфітерів

високої кваліфікації застосовувався комплекс силових, швидкісно-силових, статодинамічних і функціональних вправ, спрямованих на всебічний вплив на м'язову систему спортсменів. Основу тренувань становили базові багатосуглобові вправи зі штангою – присідання, станова тяга та різновиди жимових рухів. Присідання зі штангою на плечах забезпечували інтенсивне залучення м'язів нижніх кінцівок і стабілізаторів тулуба, а фронтальні присідання сприяли посиленому навантаженню на квадрицепси та м'язи кора. Станова тяга у класичному та сумо-варіанті формувала потужність заднього кінематичного ланцюга, включаючи сідничні м'язи, біцепс стегна, розгиначі хребта та плечовий пояс.

Жим штанги лежачи й жим стоячи використовувалися для розвитку силових можливостей верхнього плечового пояса та стабілізаційної функції плечового суглоба, що є важливим для виконання штовхальних та важкоатлетичних рухів у змагальних комплексах. Важкоатлетичні вправи – ривок, поштовх, підйом на груди та їх вибухові варіанти – забезпечували розвиток вибухової сили, між-м'язової координації та швидкості реалізації м'язового зусилля [2].

Важливу роль у тренувальній програмі відігравали вправи з гирями, які сприяли покращенню силовій витривалості, стабілізаційних можливостей та вибухової сили. Махи, ривки, поштовхи гирею та вправи загальносилового характеру («goblet squat», «farmer's walk») забезпечували комплексний вплив на м'язи нижніх кінцівок, тулуба та плечового пояса.

Значне місце займали вправи з власною масою тіла – підтягування, віджимання на брусах, віджимання від підлоги, підйоми ніг у висі. Вони розвивали відносну силу, силову витривалість та стабілізаційні можливості м'язів. Вправа «bугree» створювала інтегроване навантаження, поєднуючи силовий, швидкісний та аеробний компоненти.

Пліометричні вправи – стрибки на тумбу, стрибки в довжину, метання медболу, – формували вибухову силу та реактивні властивості м'язів нижніх кінцівок. Основний акцент при їх виконанні робився на розвиток швидких м'язових волокон і підвищення швидкості м'язового скорочення.

Для формування стабільності тулуба застосовувалися вправи на м'язи кора: планки, скручування, ротаційні рухи з медболом, утримання позицій «hollow» та «arch». Вони забезпечували зміцнення м'язового «корсета» та безпечне виконання важкоатлетичних елементів [3].

Завершальною частиною програми були змагальні комплекси WOD у форматах AMRAP, For Time та EMOM. Їх структура поєднувала силові, гімнастичні, пліометричні та функціональні вправи, що моделювало реальні умови змагань CrossFit. Виконання таких комплексів дозволяло

оцінити рівень силових витривалості, потужності, швидкості та здатності м'язової системи працювати в умовах прогресуючого стомлення.

Реалізація комплексної тренувальної програми, що поєднує силові, швидко-силові, пліометричні та функціональні вправи, забезпечує всебічний вплив на м'язову систему кросфітерів високої кваліфікації. Поєднання базових важкоатлетичних вправ, вправ з власною масою тіла, гірями та пліометричних навантажень формує оптимальні умови для розвитку максимальної сили, вибухової потужності, силових витривалості та стабілізаційних можливостей. Використання WOD-комплексів дозволяє моделювати змагальні умови та оцінювати функціональну готовність спортсменів у стані стомлення. Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу та раціонального поєднання різних видів навантажень у підготовці кросфітерів високої кваліфікації.

Список використаних джерел

1. Ахметов Р. Ф. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2018. 204 с.

2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*. 2017. № 2(42). С. 113–117.

3. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навч.-метод. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. 200 с.

УДК 378.046-021.68:796:376

Омок Г.А.¹, Шуба Л.В.², Шуба В.О.³, Якімцов Б.Ю.⁴

¹ канд. пед. наук, доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

³ проф. Університет імені Альфреда Нобеля

⁴ студ., НУ «Запорізька політехніка»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Анотація. Проаналізовано проблему готовності майбутніх учителів фізичної культури до інклюзивної освіти в умовах реформування системи освіти. Визначено сутність та структурні компоненти готовності, теоретико-методичні засади підготовки та педагогічні умови її формування. Показано, що системний підхід підвищує компетентність і

ефективність реалізації інклюзивного фізичного виховання.

Ключові слова: інклюзивна освіта, фізичне виховання, професійна підготовка, готовність, майбутні вчителі, педагогічні умови

Abstract. *The study analyzes the readiness of future physical education teachers for inclusive education amid educational reforms. The essence and structural components of readiness, theoretical and methodological foundations, and pedagogical conditions for its development are identified. A systematic approach is shown to enhance competence and effectiveness in implementing inclusive physical education.*

Key words: *inclusive education, physical education, professional training, readiness, future teachers, pedagogical conditions*

Сучасний етап розвитку освітньої системи України характеризується активним упровадженням інклюзивної освіти, спрямованої на забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх дітей незалежно від індивідуальних особливостей, стану здоров'я чи рівня психофізичного розвитку. Особливої актуальності набуває проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, здатних ефективно реалізовувати інклюзивне навчання в закладах загальної середньої освіти [1-5].

Фізичне виховання в умовах інклюзії виконує не лише освітню, а й соціалізуючу, корекційно-реабілітаційну та здоров'язбережувальну функції. Це зумовлює необхідність формування в майбутніх педагогів спеціальних професійних компетентностей, що забезпечують організацію навчально-виховного процесу з урахуванням індивідуальних потреб учнів, створення безпечного та психологічно комфортного освітнього середовища, а також сприяння фізичному розвитку й соціальній інтеграції дітей з особливими освітніми потребами.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та визначення методичних основ формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації інклюзивної освіти.

Готовність майбутніх учителів фізичної культури до інклюзивної освіти розглядається як інтегративне особистісно-професійне утворення, що поєднує мотиваційно-ціннісний, когнітивний, операційно-діяльнісний та рефлексивно-оцінний компоненти, які забезпечують ефективну педагогічну діяльність в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає позитивне ставлення студентів до ідей інклюзії, усвідомлення соціальної значущості інклюзивної освіти, сформованість професійних цінностей і прагнення до саморозвитку.

Когнітивний компонент охоплює систему знань про

психофізіологічні особливості розвитку дітей з різними нозологіями, основи інклюзивної педагогіки та методики адаптивного фізичного виховання.

Операційно-діяльнісний компонент передбачає сформованість професійних умінь щодо планування, організації та проведення уроків фізичної культури в інклюзивних класах із використанням адаптованих програм та спеціальних методик.

Рефлексивно-оцінний компонент характеризує здатність до самоаналізу педагогічної діяльності, корекції методів і прийомів навчання відповідно до індивідуальних освітніх потреб учнів.

Формування готовності студентів до інклюзивної педагогічної діяльності потребує системного підходу, який передбачає інтеграцію теоретичної, методичної та практичної підготовки.

До основних методичних засад належать:

- упровадження інклюзивного змісту в освітні програми підготовки фахівців;
- використання інноваційних педагогічних технологій, зокрема інтерактивних і проблемно-пошукових методів навчання;
- організація практико-орієнтованої підготовки в умовах інклюзивного освітнього середовища;
- формування позитивної мотивації до професійної діяльності шляхом залучення студентів до волонтерських, соціальних та науково-дослідних проєктів [1-4].

Ефективність процесу формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до інклюзивної освіти забезпечується реалізацією комплексу педагогічних умов, серед яких: створення інклюзивно орієнтованого освітнього середовища в закладі вищої освіти, міждисциплінарна інтеграція змісту навчання, застосування інноваційних методів і форм організації освітнього процесу, а також забезпечення його рефлексивної спрямованості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою ефективності визначених педагогічних умов і розробленням авторських програм професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища [6-7].

Список використаних джерел

1. Blavt O. Effectiveness of Inclusive Physical Education Classes on the Ability to Perform Rhythmic Activities of Students with Disabilities. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2023. № 4(1). P. 19–25. DOI: <https://doi.org/10.17309/jltm.2023.4.03>.
2. Gentile A., Giustino V., Rodriguez-Ferrán O., La Marca A.,

Compagno G., Bianco A., Battaglia G., Alesi M. Inclusive physical activity games at school: The role of teachers' attitude toward inclusion. *Front. Psychol.* 2023. № 14. P. 1158082. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1158082>.

3. Haas S., Besch J. Exploring diversity in PE teacher training: Immersive learning challenges & potentials. *Current Issues in Sport Science (CISS)*. 2024. № 9(4). DOI: <https://doi.org/10.36950/2024.4ciss025>.

4. Hasmyati. Inclusive Physical Education: Cultivating a Spirit of Involvement in Physical Activity for All Students. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*. 2025. № 6(1). P. 36–42. DOI: <https://doi.org/10.55081/jphr.v6i1.5234>.

5. Lee J., Park J. The role of grit in inclusive education: a study of motivation and achievement among preservice physical education teachers. *Front. Psychol.* 2024. № 15. P. 1332464. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332464>.

6. Saiz-González P., de la Fuente-González S., Sierra-Díaz J., Uría-Valle P. Inclusive Education and Physical Education in Spain: A Qualitative Analysis of Teachers' Perspectives. *Education Sciences*. 2025. № 15(1). P. 108. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci15010108>.

7. Suhandrianto S., Wardiah D., Lanos M. E. C. Factors of Successful Implementation of Inclusive Physical Education Programs in Senior High Schools. *PPSDP International Journal of Education*. 2024. № 3(2). P. 501–514. DOI: <https://doi.org/10.59175/pijed.v3i2.371>.

УДК 378.147:796

Трачук С.В.¹, Луо Сяньюй²

¹ канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., зав. каф. теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² асп. каф. теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ КИТАЮ

Анотація. У тезах представлено результати аналізу рівня сформованості професійних компетентностей викладачів фізичного виховання в умовах модернізації системи вищої освіти Китаю. Встановлено домінування високого та достатнього рівнів більшості компетентностей, а також визначено напрями їх подальшого розвитку.

Ключові слова: професійні компетентності, викладач фізичного виховання, вища освіта Китаю, модернізація освіти, фізичне виховання

Abstract. *The theses analyze the level of professional competencies of physical education teachers in the context of the modernization of higher education in China. The study revealed the predominance of high and sufficient levels of most competencies and identified areas for further professional development.*

Keywords: *professional competencies, physical education teachers, higher education in China, education modernization, physical education*

Сучасні трансформаційні процеси у сфері освіти зумовлюють необхідність оновлення підходів до підготовки педагогічних кадрів у закладах вищої освіти. Глобалізація освітнього простору, розвиток інформаційних технологій та соціально-економічні зміни формують нові вимоги до професійної діяльності викладачів, зокрема у сфері фізичного виховання. Від сучасного викладача очікується здатність до інноваційної діяльності, системного аналізу освітнього процесу та адаптації до сучасних професійних викликів [2, 3].

У Китайській Народній Республіці модернізація системи освіти супроводжується реформуванням змісту навчання та організації освітнього процесу. Важливого значення набуває проблема формування професійних компетентностей викладачів фізичного виховання як чинник забезпечення якості освіти [4]. Стратегічним орієнтиром розвитку системи фізичного виховання є державна концепція «Healthy China 2030», яка передбачає підвищення рівня професійної підготовки педагогічних кадрів та розвиток здоров'язбережувального освітнього середовища [5].

Перелік спеціальних педагогічних компетентностей було уточнено з урахуванням положень концепції «Health First» та державної стратегії «Healthy China 2030», а також результатів сучасних досліджень у сфері професійної підготовки викладачів фізичного виховання. Такий підхід дозволив сформувати систему індикаторів, що відображають основні напрями професійної діяльності педагогів у сфері фізичної культури та спорту, зокрема методичні, організаційні, здоров'язбережувальні та культурологічні складові.

Отримані результати оцінювання рівня сформованості професійних компетентностей викладачів фізичного виховання за чотирирівневою шкалою (A-D) відображають відсотковий розподіл відповідей респондентів і дозволяють визначити домінантні тенденції професійної підготовленості.

Аналіз компетентності «Розробляти, застосовувати та аналізувати дидактичні втручання у дисципліну фізичне виховання» засвідчив високий рівень методичної готовності викладачів. Сумарний показник позитивних відповідей (A+B) становить 77%, а значення $\chi^2=35,72$ при $p<0,01$

підтверджує статистично значущу перевагу високого та достатнього рівнів, що свідчить про активне використання сучасних дидактичних технологій у навчальному процесі.

Щодо компетентності «Розробляти та впроваджувати програми фізичного виховання для студентів з особливими освітніми потребами», позитивні відповіді становлять 70%. Водночас частка рівнів С і D сягає 30%, що є одним із найвищих показників серед досліджених компетентностей ($\chi^2=24,64$; $p<0,01$). Це свідчить про необхідність посилення інклюзивної складової у системі професійного розвитку викладачів.

Компетентність «Проектувати, розробляти та оцінювати процеси викладання, пов'язані з фізичною активністю та спортом» характеризується одним із найвищих показників сформованості: сумарний рівень А+В становить 79% ($\chi^2=41,68$; $p<0,01$). Це свідчить про орієнтацію педагогів на індивідуально-контекстуальний підхід до організації освітнього процесу.

Достатньо високі результати зафіксовано щодо компетентностей, пов'язаних із розумінням психомоторного розвитку, фізичних здібностей та біологічних основ функціонування організму під впливом рухової активності. Позитивні відповіді за цими показниками становлять 74-76% ($p<0,01$), що підтверджує належний рівень природничо-наукової підготовки викладачів фізичного виховання.

Компетентність, пов'язана з розумінням тілесного самовираження та невербальної комунікації, має 73% позитивних відповідей ($\chi^2=26,11$; $p<0,01$). Це свідчить про сформованість культурологічного та комунікативного компонентів професійної діяльності педагогів.

Щодо компетентності «Зрозуміти основи запровадження шкільного спорту та розробляти освітні завдання», 72% позитивних відповідей ($\chi^2=23,54$; $p<0,01$) підтверджують достатній рівень організаційно-методичної готовності викладачів до впровадження спортивно-освітніх програм.

Компетентність «Мати стратегії застосування елементів здоров'я щодо гігієни та харчування» демонструє 73% позитивних відповідей ($\chi^2=28,79$; $p<0,01$). При цьому домінування рівня В свідчить про стабільний, але не максимально сформований рівень цієї компетентності, що потребує подальшого методичного поглиблення.

За компетентністю «Пропонувати стратегії навчання, які сприяють формуванню навичок регулярної фізичної активності», позитивні відповіді становлять 75% ($\chi^2=30,42$; $p<0,01$). Це вказує на наявність у викладачів достатнього методичного інструментарію для формування мотивації

студентів до систематичної рухової активності.

Другий блок дослідження охоплював компетентності, пов'язані з організацією освітнього процесу та використанням педагогічних технологій. Зокрема, компетентність «Використовувати ігри як навчальний ресурс» має 74% позитивних відповідей ($\chi^2=27,88$; $p<0,01$), що підтверджує активне застосування ігрових технологій у навчальному процесі.

Компетентність «Застосовувати методи фізичної активності у природному середовищі» демонструє 75 % позитивних відповідей ($\chi^2=29,03$; $p<0,01$), що свідчить про готовність викладачів використовувати природне середовище як ресурс розвитку рухових якостей та формування екологічної культури.

За компетентністю «Використовувати інструменти оцінювання у дисципліні фізичне виховання» також зафіксовано 75% позитивних відповідей ($\chi^2=31,25$; $p<0,01$), що підтверджує достатній рівень сформованості навичок педагогічного оцінювання.

Найнижчий показник позитивних відповідей (69%) зафіксовано щодо компетентності «Просувати додаткові види діяльності, пов'язані з фізичною активністю та спортом у межах та поза освітнім середовищем» ($\chi^2=16,87$; $p<0,01$), що свідчить про наявність резервів розвитку позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності.

Компетентності, пов'язані з розумінням процесів навчання моторних навичок, проектуванням рухових ситуацій та плануванням навчального процесу, демонструють стабільно високі показники (близько 76% позитивних відповідей; $p<0,01$). Це підтверджує сформованість професійно-конструктивної готовності викладачів до організації рухової діяльності студентів.

Компетентність «Критично аналізувати цінність фізичної активності та спорту для розвитку і благополуччя людини» також має 76% позитивних оцінок ($\chi^2=35,61$; $p<0,01$), що свідчить про сформований аксіологічний компонент професійної діяльності.

Компетентність «Виявляти та запобігати ризикам для здоров'я, пов'язаним із невідповідною фізичною активністю» демонструє 76% позитивних відповідей ($\chi^2=31,54$; $p<0,01$), що підтверджує орієнтацію викладачів на здоров'язбережувальну складову освітнього процесу.

Узагальнення результатів дослідження показало, що за всіма 22 компетентностями домінують високий (А) та достатній (В) рівні сформованості (69-79%). Статистичний аналіз підтверджує не випадковість отриманого розподілу відповідей. Водночас інклюзивний компонент та організація додаткової фізкультурно-спортивної діяльності залишаються пріоритетними напрямками подальшого професійного розвитку викладачів

фізичного виховання в умовах модернізації системи вищої освіти Китаю.

Список використаних джерел

1. Кузнецова Л. І., Долженко Л. П., Трачук С. В., Луо Сяньюй. Аспекти функціонування системи фізичного виховання в закладах освіти Китайської Народної Республіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2024. № 9(182). С. 153–156. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).27).

2. Цуй Лун. Особливості підготовки вчителів фізичного виховання в Китайській Народній Республіці. *Адаптивне управління: теорія і практика*. 2022. № 13(25). URL: <https://amtp.org.ua/index.php/journal/article/view/462/402> (дата звернення 27.02.2026).

3. Трачук С. В., Лью Сяньюй, Мамедова І. С., Савельєва Г. В. Формування компетентностей викладачів в умовах трансформації фізичного виховання в Китаї. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 2. С. 53–59. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-2-8>.

4. Central Committee of the Communist Party of China, State Council of China. *Healthy China 2030 Blueprint Guide*. 2016. URL: http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm (дата звернення 27.02.2026).

УДК 37.091.3-048.35:796-051

Хома Т.В.

канд. пед. наук, доц. каф. теорії та методики фізичної культури, Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті окреслено теоретико-методичні підходи до використання цифрових технологій навчання у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. На основі узагальнення наукових розвідок подано зміст поняття «цифровізація», проаналізовано сучасні дослідження з проблеми. Наведено приклад інтеграції цифрових технологій на практичному занятті з дисципліни «Педагогіка фізичного виховання і спорту».

Ключові слова: цифровізація, цифрові технології, освітній процес, учителі фізичної культури

Abstract. The article outlines theoretical and methodological approaches to the use of digital teaching technologies in the process of training future

physical education teachers. Based on the summary of scientific research, the content of the concept of "digitalization" is presented, and modern research on the problem is analyzed. An example of the integration of digital technologies in a practical lesson in the discipline "Pedagogy of Physical Education and Sports" is given.

Keywords: *digitalization, digital technologies, educational process, physical education teachers*

Сучасні трансформаційні процеси в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури зумовлюють необхідність оновлення змісту, форм, методів і прийомів навчання. У професійному стандарті вчителя закладу загальної середньої освіти окреслено мету професійної діяльності педагога, що полягає в «організації навчання та виховання здобувачів освіти під час здобуття ними повної загальної середньої освіти (далі – здобуття освіти) шляхом формування у них ключових компетентностей і світогляду на основі загальнолюдських і національних цінностей, а також розвитку інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, необхідних для успішної самореалізації та продовження навчання» [4].

Досягнення означеної мети передбачає дотримання компетентнісного підходу у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури, впровадження інноваційних технологій, зокрема цифрових, що забезпечують візуалізацію, покращують комунікацію між учасниками освітнього процесу, мотивують до створення спільних проєктів. У зв'язку з цим, питання застосування інновацій у вищій школі є актуальним та потребує детального аналізу.

Студіювання наукової літератури окреслює ключові аспекти щодо впровадження інновацій. Досліджуючи цифрову педагогіку у системі підготовки майбутніх учителів початкових класів, О. Цюняк, Т. Качак, Т. Близнюк, узагальнюють, що саме цифрові інструменти дають змогу сформувати освітнє середовище, яке підтримує активну участь здобувачів вищої освіти, сприяє розвитку критичного мислення та формує вміння самостійно здійснювати пошук, аналіз і опрацювання інформації. Застосування новітніх цифрових технологій у навчанні забезпечує гнучкість і адаптивність освітнього простору, створює умови для індивідуалізації освітніх траєкторій та підсилює мотивацію до навчання завдяки використанню інтерактивних ігрових методів [5].

Застосування імерсивних технологій у закладах вищої освіти, за Я. Ангеловим, сприяє «формуванню інформаційної культури майбутніх педагогів, розвитку емоційного інтелекту та творчого мислення, а також розвитку основних цифрових компетентностей» [1]. Поєднання можливостей доповненої, віртуальної та змішаної реальності створює нові

умови для формування ключових професійних компетентностей майбутніх педагогів, йдеться про розвиток технологічних, дослідницьких, комунікативних та особистісних умінь і якостей [1].

Отже, використання інноваційних технологій навчання, зокрема цифровізації, є викликом часу та одним із аспектів активного оновлення освітніх підходів до підготовки майбутніх педагогів.

Мета – охарактеризувати особливості впровадження цифровізації у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Трактування змісту поняття «цифровізація» подається у наукових розвідках С. Карплюк і розглядається як застосування в освітньому процесі великих масивів даних про засвоєння окремими здобувачами навчальних дисциплін та значною мірою автоматизоване коригування навчання на їх основі. Також до нього відносять використання технологій віртуалізації, доповненої реальності, хмарних сервісів та інших сучасних цифрових рішень [2]. Цифровізацію характеризуємо як складову освітнього процесу, спрямовану на його оптимізацію, гнучкість, відповідність вимогам сучасності, що сприяють підготовці конкурентоспроможних фахівців.

Аналіз наукових джерел свідчить, що уроки фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, а також позаурочна фізкультурно-оздоровча й спортивно-масова робота передбачають активне впровадження цифрових інструментів. Такі засоби учасники освітнього процесу здебільшого оцінюють як позитивні інновації, що модернізують і збагачують навчальну діяльність. Розглядаючи цифрову трансформацію професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання, А. Кузьмінський акцентує на формуванні у здобувачів освіти цифрової компетентності, тобто вміння ефективно використовувати сучасні цифрові пристрої, програмне забезпечення, платформи та ресурси для професійної діяльності, зокрема для планування та організації фізкультурної освіти учнів, а також оздоровчої і спортивно-масової роботи; можливості набуття практичного досвіду застосування цифрових технологій у навчальному процесі з фізичної культури, включно з навчанням рухових дій, розвитком фізичних якостей та контролем і самоконтролем фізичного стану учнів тощо [3].

Подаємо приклад інтеграції цифрових технологій на практичних заняттях з дисципліни «Педагогіка фізичного виховання і спорту». У процесі опрацювання питання структури уроку фізичної культури та підготовки до його проведення викладач пропонує студентам створити інтерактивний план-конспект уроку з використанням сервісів: Canva – для візуалізації структури заняття; Kahoot! – для створення рухових вікторин або теоретичних міні-тестів; Google Forms – для цифрового оцінювання

результатів учнів. У межах завдання здобувачам освіти необхідно визначити мету уроку, обґрунтувати вибір методів навчання, інтегрувати цифровий інструмент на одному з етапів заняття. Добираючи розминку для підготовчої частини уроку, доречно застосувати Kahoot!, де учні відповідають на питання щодо правил техніки безпеки та правильного виконання рухів, натомість для заключної частини уроку рекомендовано розробити опитування для школярів за допомогою Google Forms з метою з'ясування задоволеності уроком, ефективності виконаних вправ, оцінювання власної фізичної активності, що дозволяє майбутньому вчителю відстежувати індивідуальні досягнення та коригувати урок.

Такий підхід розвиває у студентів навички інтеграції цифрових технологій у майбутню педагогічну діяльність, закріплює уміння планувати, аналізувати та адаптувати уроки фізичної культури під різні рівні підготовки учнів.

Отже, застосування цифрових технологій у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури дає можливість поєднувати теоретичну підготовку та практичні навички, підвищує мотивацію та формує вміння адаптувати уроки до індивідуальних потреб учнів.

Список використаних джерел

1. Ангелов Я. С. Застосування імерсивних технологій у підготовці вчителів у закладах вищої освіти: синергія доповненої, віртуальної та змішаної реальності. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2025. 76. С. 55–64.

2. Карплюк С. О. Особливості цифровізації освітнього процесу у вищій школі. Інформаційно-цифровий освітній простір України: трансформаційні процеси і перспективи розвитку. Матеріали методологічного семінару НАПН України, 4 квітня 2019 р. Київ, 2019. С. 188–197.

3. Кузьмінський А. Цифрова трансформація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2023. 28. С. 209–221.

4. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» URL: https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/646-ilovepdf_merged.pdf (дата звернення: 17.02.2026)

5. Цюняк О., Качак Т., Близнюк Т. Цифрова педагогіка у системі професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів: виклики та перспективи. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2025. 1(56). С. 255–258.

УДК 37.011.33

Шип Н.Є.¹, Павлова Д.А.²

¹ старш. викл., Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

² студ., Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ВИКЛАДАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ» НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗКУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. Представлений матеріал присвячений висвітленню можливостей організації занять зі спортивного орієнтування на уроках фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах в умовах дистанційного навчання. Проаналізовані шляхи набуття учнями технічних, тактичних навичок, організації фізичної підготовки. Надані рекомендації щодо застосування інноваційних методів при проведенні занять.

Ключові слова: спортивне орієнтування, учень, техніка, тактика, мислення

Abstract. The presented material highlights the possibilities of organizing sports orienteering classes within the physical culture program in general education institutions under conditions of distance learning. How students acquire technical and tactical skills and the organization of physical training are analyzed. Recommendations for the use of innovative methods when conducting classes are given.

Key words: orienteering, student, technique, tactics, thinking

Актуальність проблеми. Спортивне орієнтування – вид спорту, у якому спортсмени, використовуючи лише компас і карту, повинні знайти розташовані на місцевості контрольні пункти за найкоротший час. Заняття орієнтуванням не тільки підвищують фізичну активність дітей, а й сприяють розвитку навичок навігації та стратегічного мислення. Це визначає актуальність і важливість вивчення варіативного модуля «Спортивне орієнтування» на заняттях з фізичної культури в середній та старшій школі. Крім того, змагання з цього спорту увійшли у проєкт «Пліч-о-пліч шкільні ліги», який активно просувається з метою залучення більшої кількості дітей до фізичної активності.

Мета дослідження: розробити програму викладання модуля «Спортивне орієнтування» в умовах онлайн-навчання на заняттях з фізичної культури в загальноосвітніх школах, визначити ефективні засоби і методи засвоєння основних знань та розвитку фізичних і психічних якостей учнів.

Завдання дослідження: проаналізувати існуючу інформацію про заняття з орієнтування в дистанційному форматі, добрати вправи та практичні завдання для організації навчального процесу.

Починати знайомство зі спортивним орієнтуванням доцільно з формування загального уявлення про цей вид спорту. Тому на перших заняттях необхідно продемонструвати відео зі змагань, звернути увагу учнів на технічні дії спортсменів, обладнання дистанції, розповісти про елементи техніки та про фізичні якості, необхідні орієнтувальнику [3]. Для того, щоб зацікавити учнів, показати їм місце цієї діяльності в сучасному спортивному просторі, дітей знайомлять з історією виникнення та розвитку спортивного орієнтування у світі та в нашій країні, зі здобутками українських спортсменів на Чемпіонатах світу та Всесвітніх іграх.

Привабливим цей спорт може виявитись також тим, що завдяки йому підвищується фізична активність учнів, активізуються розумові процеси (мислення, пам'ять, увага тощо). При регулярному виконанні завдань з фізичної підготовки, у дітей спостерігається підвищення рівня розвитку фізичних якостей. З іншого боку, виконання технічних завдань сприяє прищепленню навичок самостійного прийняття рішень, формуванню компетенцій, необхідних для захисту країни. Окремо можна наголосити на прикладному значенні вміння орієнтуватися в незнайомій місцевості за різних життєвих обставин [5].

На заняттях з географії діти вивчають топографію і вже мають уявлення про топографічну карту, масштаб, азимут. На заняттях зі спортивного орієнтування вони знайомляться зі спортивними картами, їх масштабом, умовними знаками, деталізацією зображення об'єктів. Доцільно почати знайомити дітей з процесом орієнтування, застосувавши Google Мапи на смартфоні. Також для занять можна використовувати плани території шкіл, схеми з мап OpenStreetMap, OsmAnd або спеціально підготовлені карти для спортивного орієнтування.

Доречно почати навчання орієнтуванню з вже відомих дітям об'єктів. Карти для спринтерського орієнтування зображають міську забудову: дороги, будинки, парки, дитячі майданчики, окремі невеликі об'єкти. Тобто те, що діти вже бачили і можуть собі уявити [4].

Засвоєння поняття про сутність спортивної карти буде більш повним, якщо продемонструвати учням один й той самий фрагмент міської забудови на зображенні аерофотозйомки, на Google Mapі в телефоні та на спортивній карті. При цьому порівнянні необхідно звернути увагу учнів на умовні знаки, якими зображено об'єкти на карті. Для того, щоб діти засвоїли принцип створення спортивних карт, вони виконують завдання зі створення плану своєї квартири, плану шкільного класу, шкільної будівлі,

шкільного подвір'я тощо. Вивчати умовні знаки як окремі зображення, недоцільно. Краще, коли діти бачать карту в цілому і запам'ятовують, який об'єкт як саме зображується, безпосередньо вже при виконанні завдань [3, 5].

Якщо діти не мають можливості бачити місцевість та зіставляти її з картою, можна за допомогою інтерактивних дошок проводити топографічні диктанти, виконувати вправи з читання карти. Так само важко навчати поводженню з компасом і рухові за напрямком, але можливо застосовувати компас, який є майже у всіх на телефоні. Основне – навчити дитину орієнтуватися на карті, пояснити значення цієї дії. За допомогою інтерактивної дошки можна практикуватись у визначенні напрямку на конкретні орієнтири [1, 5].

Простіше навчити учнів вимірювати відстань на карті і розраховувати, якою вона буде на місцевості. Знаючи масштаб карти, діти виконують вправи з вимірювання відстаней спочатку за допомогою лінійки, а потім практикуються робити це «на око». Виконуються вправи з розвитку окоміру: визначення довжини відрізків різних за довжиною та конфігурацією, на порожньому аркуші та на мапі.

При дистанційному навчанні можна за допомогою спортивної карти з нанесеними на неї контрольними пунктами попрактикуватися у читанні об'єктів, знаходженні певних орієнтирів за описом, визначенні азимуту на КП, вимірюванні відстаней [1].

Особливої уваги вимагає технічна навичка читання зображеного на карті рельєфу. Опанувавши цю навичку, діти зможуть не тільки бачити мапу як плаский малюнок, а й уявити нерівності земної поверхні. Тобто мапа стане для них об'ємною. Демонструючи тривимірні зображення, можна пояснити учням принцип побудови рельєфу за допомогою горизонталей. Для засвоєння цієї технічної навички підходять завдання із зіставляння розрізу в профіль елементів рельєфу з їх графічним зображенням. Також можна запропонувати протилежне завдання: створити профіль накресленого на карті відрізка. Безпомилкове виконання цих завдань має свідчити про те, що учні засвоїли принципи зображення рельєфу на карті.

Важлива роль в навчанні орієнтуванню належить тактичній підготовці. Використовуючи картографічний матеріал або навіть зображення на Google Mapі, можна пояснити учням, як обирати найдоцільніший шлях від одного орієнтира до іншого, ілюструвати використання тактичних прийомів [1, 2].

Для розвитку необхідних психічних якостей (зосередженості, концентрації уваги, спостережливості, кмітливості тощо) пропонуються

комп'ютерні ігри, ігри на мобільному телефоні. Також ігри використовують для тестування рівня розвитку психічних якостей. Існують ігри безпосередньо для спортивного орієнтування: вони спрямовані на розвиток пам'яті та спостережливості, ігри-симулятори, що імітують діяльність спортсмена на дистанції. Від початку запровадження дистанційного навчання було створено цілу картотеку інтерактивних ігор зі спортивного орієнтування в нашій країні. Багато матеріалу існує і на сайтах федерацій інших країн. Добираючи ігри і вправи, можна ефективно навчати дітей орієнтуванню, розвивати їхні психічні якості [1].

Для фізичної підготовки: розвитку витривалості, сили, спритності, гнучкості використовують вправи з розділу «легка атлетика». Додатково можна запропонувати специфічні вправи: біг по сходинках вгору і вниз, вправи на розвиток сили ніг, вправи на рівновагу, спритність.

Бажано вводити в заняття елементи змагальності, суперництва. Учні можуть змагатись у швидкості та правильності виконання вправ, прагнути до перемоги в інтерактивній грі. Набуті знання необхідно регулярно перевіряти за допомогою тестів, тестувати також можливо і фізичну підготовку [2, 3].

Наприкінці занять дітям ще раз демонструють відео зі змагань, пояснюють допоміжні дії спортсмена на дистанції, розповідають про обладнання дистанцій, місць старту та фінішу. Привабливою для учнів може виявитись можливість брати участь у змаганнях в своїй віковій групі згідно зі своїм рівнем підготовки, тобто змагатись із собі рівними.

Висновки. Спортивне орієнтування є багатокомпонентним видом, для успішного оволодіння яким вимагається наявність багатьох знань та умінь. В умовах дистанційного навчання є труднощі в оволодінні деякими технічними прийомами. Але ряд технічних і тактичних компонентів можна розвивати за допомогою застосування інноваційних методів проведення занять, використовуючи спеціально розроблені вправи та завдання. Також існують можливості для розвитку фізичних і психічних якостей учнів.

Список використаних джерел

1. Вправи з орієнтування. *Сайт Волинського обласного центру національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства.* URL: <https://cnpvtyk.volyn.ua/index.php/napryamki/orientuvannya/vpravi-oraentuvannya> (дата звернення 12.02.2026).

2. Галан Я. П. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні школярів: монографія. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 222 с.

3. Гринюк О., Степанець І., Гринюк Д., Уліганець С. Методичні вказівки зі спортивного орієнтування у навчальних закладах (міське та паркове орієнтування). Київ : КНУ ім. Т.Шевченка, 2021. 23 с.

4. Жиленко Т. М. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: навчально-методичний посібник. Запоріжжя : КЗ «ЗОЦКУМ» ЗОР, 2012. 88 с.

5. Машинський С. Спортивне орієнтування: навчальний посібник. Полтава, 2015. 37 с. URL: <https://www.orienthiltava.in.ua> (дата звернення 12.02.2026).

СЕКЦІЯ «АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ТА КІНЕЗІОТЕРАПІЯ»

УДК 615.825:617-001.4-057.36

Бандурін В.В.¹, Рожеченко В.М.²

¹ курсант факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування Національної поліції України, Дніпровський державний університет внутрішніх справ

² викл. каф. спеціальної фізичної підготовки, Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ТРАВМ

Анотація. У статті розглянуто сучасні інноваційні методи фізичної реабілітації військовослужбовців після бойових травм в умовах воєнного стану. Проаналізовано особливості поєднаних уражень опорно-рухового апарату, наслідків мінно-вибухових травм та психофізіологічних розладів. Визначено їх роль у підвищенні ефективності відновлення рухових функцій та соціальної адаптації військовослужбовців. Обґрунтовано необхідність комплексного мультидисциплінарного підходу в системі реабілітаційної допомоги.

Ключові слова: фізична реабілітація, військовослужбовці, бойові травми, кінезіотерапія, роботизована механотерапія, віртуальна реальність, гідрореабілітація

Abstract. The article examines modern innovative methods of physical rehabilitation of military personnel after combat injuries under martial law conditions. The use of robotic mechanotherapy, virtual reality technologies, hydrorehabilitation, functional training, and telerehabilitation is characterized. Their role in improving the effectiveness of motor function recovery and social adaptation of servicemen is determined. The necessity of a comprehensive multidisciplinary approach in the rehabilitation system is substantiated.

Keywords: physical rehabilitation, military personnel, combat injuries, kinesiotherapy, robotic mechanotherapy, virtual reality, hydrorehabilitation

Повномасштабна збройна агресія проти України зумовила зростання кількості військовослужбовців, які отримали поранення різного ступеня тяжкості та потребують тривалого відновлення. Бойові травми характеризуються складною структурою уражень, що поєднують пошкодження опорно-рухового апарату, нервової системи, наслідки мінно-вибухових поранень, ампутації та психоемоційні розлади. У зв'язку з цим фізична реабілітація є важливою складовою медико-соціального відновлення та повернення поранених до активного життя [1, с. 45].

Сучасна реабілітаційна практика передбачає впровадження інноваційних технологій, спрямованих на підвищення ефективності відновлювальних заходів. Роботизована механотерапія із застосуванням екзоскелетів та автоматизованих тренажерних систем забезпечує відновлення навичок ходьби, координації та м'язової активності навіть у пацієнтів із тяжкими ураженнями кінцівок [2, с. 112].

Перспективним напрямом є використання технологій віртуальної реальності, що дозволяє моделювати рухову активність, стимулювати нейропластичність та підвищувати мотивацію пацієнтів до занять. Поєднання фізичних вправ із VR-середовищем сприяє швидшому відновленню балансу та просторової орієнтації [3, с. 87].

Гідрореабілітація базується на використанні фізичних властивостей водного середовища, що дозволяє зменшити гравітаційне навантаження на опорно-руховий апарат. Водні вправи сприяють розвитку сили, витривалості та рухливості суглобів без ризику перевантаження, що є особливо актуальним для осіб після ампутацій та складних переломів [4, с. 203].

Функціональний тренінг спрямований на відновлення прикладних рухових навичок, необхідних для самообслуговування та професійної діяльності. Метод телереабілітації забезпечує дистанційний контроль за виконанням вправ та корекцію навантаження, що сприяє безперервності відновлювального процесу [5, с. 34–39].

Нормативно-правове забезпечення реабілітаційної допомоги визначається Законом України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» [6], який регламентує організаційні засади функціонування системи відновлення, зокрема щодо військовослужбовців, постраждалих унаслідок бойових дій.

Отже, інноваційні методи фізичної реабілітації військовослужбовців після бойових травм характеризуються комплексністю та високою ефективністю. Їх впровадження сприяє скороченню термінів відновлення, підвищенню функціональної незалежності та успішній реінтеграції поранених у суспільне життя.

Список використаних джерел

1. Клапчук В. В. Основи фізичної терапії : підручник. Київ : Олімпійська література, 2020. 320 с.
2. Ерготерапія та реабілітація військовослужбовців : монографія. Львів : ЛДУФК, 2022. 256 с.
3. Бойченко Н. В. Інноваційні технології у фізичній реабілітації : навч. посіб. Київ : НУФВСУ, 2021. 214 с.

4. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. Київ : Олімпійська література, 2013. 488 с.

5. Шевчук О. А. Сучасні методи відновлення після бойових травм. *Спортивна медицина*. 2023. № 1. С. 34–39.

6. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я : Закон України від 03.12.2020 № 1053-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20> (дата звернення: 23.02.2026).

УДК 615.825:615.844:616.7479(043.2)

Баннікова Р.О.¹, Бриндзей А.Р.²

¹ канд. мед. наук, доц., доц. кафедри терапії та реабілітації, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² магістрант, Національний університет фізичного виховання і спорту України

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ У ПОЄДНАННІ З КОНЦЕПЦІЄЮ MULLIGAN ТА NMES З ВИКОРИСТАННЯМ COMPLEX SP 8.0 В РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОШКОДЖЕННЯМИ РОТАТОРНОЇ МАНЖЕТИ ПЛЕЧА

Анотація. *За результатами оцінних шкал та тестів представлена динаміка стану та ступеня функціонального відновлення пацієнтів з пошкодженнями ротаторної манжети плеча. Встановлено, що застосування терапевтичних вправ, мануальної терапії Mulligan та нервово-м'язової електростимуляції в комплексних програмах реабілітації є новою альтернативою та шляхом збільшення функціональних можливостей пацієнтів з пошкодженнями ротаторної манжети плеча різного ступеня тяжкості.*

Ключові слова: *ротаторна манжета плеча, фізична реабілітація*

Abstract. *Based on the results of assessment scales and tests, the dynamics of the condition and degree of functional recovery of patients with rotator cuff injuries are presented. It has been established that the use of therapeutic exercises, Mulligan manual therapy and neuromuscular electrostimulation in comprehensive rehabilitation programs is a new alternative and a way to increase the functional capabilities of patients with shoulder rotator cuff injuries of varying severity.*

Key words: *rotator cuff, physical rehabilitation*

Вступ. Патологія ротаторної манжети плеча (РМП) є однією з ключових причин болю та функціонального обмеження верхньої кінцівки, що може суттєво знижувати якість життя пацієнтів. Різновид порушень варіює від тендинітів та імпіджмент-синдрому до часткового або повного розриву сухожиль, що, в свою чергу, часто потребує тривалого та

складного реабілітаційного процесу [4; 5]. Традиційні методи, які фокусуються виключно на пасивній мобілізації або ізольованому укріпленні м'язів, не гарантують повного відновлення нейром'язового контролю та безболісної біомеханіки суглоба [3].

Сучасна фізична терапія потребує комплексного терапевтичного підходу, що поєднає в собі мануальні техніки задля корекції позиційних порушень (концепція Mulligan), структуровану кінезіотерапію та сучасні апаратні методики. Особливу увагу потрібно звернути на використання нервово-м'язової електростимуляції (NMES) за допомогою Comrex SP 8.0, що дозволяє активувати інгібований м'яз без ризику перенавантаження пошкодженої структури [1].

Мета дослідження. Оцінити ефективність комплексної програми реабілітації, що включає в себе терапевтичні вправи, техніки та підходи за концепцією Mulligan та NMES з використанням апарату Comrex SP 8.0 у відновленні фізіологічних функцій в пацієнтів з пошкодженням ротаторної манжети плеча.

Матеріал і методи дослідження. В дослідження було залучено 8 пацієнтів із наступними верифікованими діагнозами: післяопераційний стан, субакроміальний імпіджмент, часткові розриви, адгезивний капсуліт (табл. 1). Процес фізичної терапії був побудований у відповідності до найбільш ефективних підходів до реабілітації пацієнтів з пошкодженням ротаторної манжети плеча на основні моделі міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності і здоров'я.

Таблиця 1 – Відомості про стан пацієнтів (n=8) на етапі попередніх досліджень

ID Пацієнта	Діагноз	Уражені структури	Тестування
Пацієнт 1	Артроскопічна стабілізація, дебридмент, двохрядний шов сухожилків надостового та підостового м'язів. Часткова синовектомія та субакроміальна декомпресія.	Надостний та піддостний м., капсула	Оцінка пасивної амплітуди (PROM), контроль болю (VAS)
Пацієнт 2	Тендинопатія надостного м'яза на тлі субакроміального імпіджменту та зменшення підакроміального інтервалу. Дегенерація суглобової губи, перитендиніт довгої голівки біцепса.	Надостний м., біцепс, плечова губа.	Neer, Hawkins, Speed's test

Продовження табл. 1

Пацієнт 3	Ушкодження надостнього м'яза РМП (повношаровий розрив малого розміру), клінічні ознаки субакроміального імпіджменту лівого плечового суглоба	Надостний м.	Empty Can, Drop Arm
Пацієнт 4	Пошкодження ротаторної манжети: сухожилку надостного м'язу та сухожилку підлопаткового м'язу. Теносиновіт довгої голівки біцепса. Виражений больовий синдром	Надостний + Підлопатковий м., біцепс	Belly Press, Gerber Lift-off
Пацієнт 5	Ізольоване пошкодження підостнього м'язу з м'язовою атрофією	Підостний м.	External Rotation Lag Sign
Пацієнт 6	Вторинний адгезивний капсуліт («заморожене плече») на тлі часткового розриву ротаторної манжети. Значне обмеження як активних, так і пасивних рухів. Нічний біль.	Капсула суглоба, надостний м.	Passive External Rotation
Пацієнт 7	Ізольований травматичний розрив підлопаткового м'язу (внаслідок форсованої зовнішньої ротації). Біль спереду, слабкість при спробі покласти руку на живіт	Підлопатковий м.	Bear Hug Test, Napoleon Sign
Пацієнт 8	Внутрішній (постеросуперіорний) імпіджмент у спортсмена (метання). Частковий розрив суглобової поверхні надостного м'язу	Надостний м., задня плечова губа.	Internal Impingement Sign

Програма фізичної терапії для пацієнтів будувалася за трьохфазним протоколом:

Фаза 1 (Відновлення амплітуди): Використання вправ без активного скорочення м'язів та мануальної терапії Mulligan (техніки MWM – мобілізація з рухом) для зменшення болю та контрактури. Застосовувався підтримуючий глайд голівки плеча для корекції позиційної помилки суглоба згідно з правилом PILL (Pain Free) [2]. Фаза 2 (Ізометрична

активація та NMES): Введення силових вправ для активації ротаторів без руху безпосередньо в суглобі. На цьому етапі використовувалася електростимуляція Comprax SP 8.0 для відновлення рухливості моторних одиниць атрофованих м'язів. [1]. Фаза 3 (Динамічне зміцнення): Ексцентричні вправи з еластичними стрічками задля відновлення силової витривалості. Оцінка динаміки стану та ступеня функціонального відновлення здійснювалась за допомогою тестів: DASH, SPADI та мануально-м'язового тестування.

Результат дослідження. Залучення схеми комплексної програми фізичної терапії забезпечило виражену позитивну динаміку відновлення у всіх 8 учасників дослідження. Ефективність реабілітації оцінювалося шляхом порівняння індивідуальних показників кожного з пацієнтів до та після курсу реабілітації, яка загалом тривала три місяці. М'язова сила оцінювалася за мануальним м'язовим тестуванням (0-5 балів).(табл. 2).

Таблиця 2 – Індивідуальна динаміка функціональних показників пацієнтів (n=8)

ID Пацієнта	До реабілітації (DASH; SPADI; Сила)	Після реабілітації (DASH; SPADI; Сила)	Результат
Пацієнт 1	78 балів; 82%; 3 бали	32 бали; 35%; 4+ бали	Позитивний
Пацієнт 2	65 балів; 68%; 3 бали	11 балів; 12%; 5 балів	Позитивний
Пацієнт 3	56 балів; 60%; 4 бали	14 балів; 15%; 5 балів	Позитивний
Пацієнт 4	62 бали; 65%; 4 бали	10 балів; 12%; 5 балів	Позитивний
Пацієнт 5	58 балів; 61%; 3 бали	16 балів; 18%; 4+ бали	Позитивний
Пацієнт 6	70 балів; 75%; 3+ бали	26 балів; 25%; 4+ бали	Позитивний
Пацієнт 7	45 балів; 48%; 4 бали	8 балів; 9%; 5 балів	Позитивний
Пацієнт 8	44 бали; 42%; 4+ бали	6 балів; 5%; 5 балів	Позитивний

Враховуючи отримані дані про пацієнтів, які були внесені до першої таблиці, а саме, їх діагноз, локацію ураження та оцінку стану, можна прослідкувати клінічно значуще покращення у всіх пацієнтів, яке наведене у другій таблиці. Середнє зниження показників DASH та SPADI свідчить про функціональне відновлення верхньої кінцівки та суттєве зменшення болювого синдрому. Показники м'язової сили підвищилися у всіх пацієнтів, досягнувши рівня 4 або 5 балів, що свідчить про результативність поєднання ізометричних вправ та нервово-м'язової електростимуляції (NMES Comprax SP 8.0). Даний комплекс дозволив подолати явища м'язової атрофії (Пацієнт 5) та відновити контроль над рухом після операції (Пацієнт 1). У пацієнтів з імпіджментом та капсулітом

(Пацієнти 2, 6) ключову роль відіграла терапевтична концепція Mulligan, яка забезпечила амплітуду без болю для тренувань. Отже, підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що запропонована комплексна програма фізичної терапії продемонструвала високу клінічну ефективність у відновленні пацієнтів із пошкодженнями ротаторної манжети плеча різного ступеня тяжкості. Слід зауважити, що ключовим фактором успіху стала саме системна взаємодія трьох компонентів фізичної терапії, кожен з яких впливав на окрему ланку патогенезу. Застосування технік мобілізації з рухом за концепцією Mulligan забезпечувало значущу біомеханічну корекцію суглоба та виражений знеболюючий ефект, що дозволило створити «терапевтичне вікно» для виконання активного руху навіть у гострому періоді [2]. В свою чергу, безпосередня інтеграція сучасних засобів, а саме нервово-м'язової електростимуляції за допомогою Comrex SP 8.0 дозволила збільшити коефіцієнт ефективності в подоланні феномену артрогенного м'язового гальмування та активувати гіпотрофовані м'язи без ризику перенавантаження пошкоджених структур сухожиль, що виявилось критично важливим для пацієнтів, які перебували у післяопераційному стані [1]. Поєднання даних методів зі специфічними терапевтичними вправами посприяло не лише структурному відновленню тканин, але й нормалізації нейром'язового контролю в пацієнтів [4].

Висновки. За результатами проведеного дослідження щодо інтеграції сучасних засобів, терапевтичних вправ, технік мобілізації з рухом за концепцією Mulligan та нервово-м'язової електростимуляції за допомогою Comrex SP 8.0 в комплексну програму реабілітації дають підставу стверджувати, що це один із перспективних шляхів функціонального відновлення та покращенню життя пацієнтів з пошкодженням ротаторної манжети плеча.

Список використаних джерел

1. Hauger A. V., Reiman M. P., Bjordal J. M. Neuromuscular electrical stimulation is effective in strengthening the quadriceps muscle after anterior cruciate ligament surgery. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*. 2018. Vol. 26, No. 2. P. 399–410.
2. Mulligan B. R. Manual Therapy: NAGS, SNAGS, MWMs etc. 6th ed. Plane View Services Ltd, 2010. 132 p.
3. Page P. Shoulder muscle imbalance and subacromial impingement syndrome in overhead athletes. *International Journal of Sports Physical Therapy*. 2011. Vol. 6, No. 1. P. 51–58.
4. Reinold M. M., Escamilla R., Wilk K. E. Current concepts in the scientific and clinical rationale behind exercises for glenohumeral and

scapulothoracic musculature. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 2009. Vol. 39, No. 2. P. 105–117.

5. Wilk K. E., Macrina L. C., Cain E. L. et al. The recognition and treatment of superior labral (SLAP) lesions in the overhead athlete. *International Journal of Sports Physical Therapy*. 2013. Vol. 8, No. 5. P. 579–600.

УДК 796.035:616.72-007.24

Будзин В.Р.¹, Каплун Р.В.²

¹ д-р наук з держ. упр., доц., зав. каф. фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

² студ., Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ КОКСАРТРОЗОМ У СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Досліджено ефективність інноваційної програми фізичної терапії для осіб із коксартрозом. Встановлено покращення функціонального стану кульшового суглоба, зменшення больового синдрому та підвищення якості життя. Обґрунтовано доцільність застосування сучасних стабілізаційних і кінезіотерапевтичних технологій у реабілітаційній практиці.

Ключові слова: коксартроз, фізична терапія, інноваційні технології, реабілітація, якість життя

Abstract. The effectiveness of an innovative physical therapy program for patients with coxarthrosis was studied. Improvements in hip joint function, reduction of pain, and enhancement of quality of life were observed. The feasibility of modern stabilization and kinesiotherapy technologies in rehabilitation practice is substantiated.

Key words: coxarthrosis, physical therapy, innovative technologies, rehabilitation, quality of life

Актуальність. Коксартроз є одним із найпоширеніших дегенеративно-дистрофічних захворювань кульшового суглоба, що характеризується прогресуючим ураженням кульшового суглоба, больовим синдромом, зниженням обсягу рухів та функціональними обмеженнями. Патологічний процес супроводжується деградацією суглобового хряща, субхондральними змінами кісткової тканини та формуванням остеофітів [1].

За даними World Health Organization, захворювання опорно-рухового апарату є однією з основних причин інвалідизації у світі [5]. У

структурі цих патологій остеоартроз, зокрема коксартроз, займає значне місце та суттєво впливає на якість життя пацієнтів. Глобальні дослідження захворювань опорно-рухового апарату, проведені Institute for Health Metrics and Evaluation, підтверджують значний негативний вплив остеоартрозу на якість життя таких пацієнтів [3].

Сучасні клінічні рекомендації National Institute for Health and Care Excellence та European Alliance of Associations for Rheumatology наголошують на пріоритетності немедикаментозних методів лікування, зокрема структурованих програм фізичних вправ як основи менеджменту остеоартрозу [2, 4].

У цьому контексті особливої актуальності набуває впровадження інноваційних технологій фізичної терапії у систему оздоровчої фізичної культури.

Мета дослідження – обґрунтувати та оцінити ефективність інноваційної програми фізичної терапії у пацієнтів із коксартрозом для покращення функціонального стану та якості життя.

Методи дослідження: візуально-аналогова шкала болю (VAS), тест оцінки функції кульшового суглоба; опитувальники якості життя; функціональні рухові проби.

Виклад основного матеріалу. Програма реабілітації була побудована на принципах індивідуального підходу, враховувала клінічні особливості перебігу захворювання, включала різні засоби фізичної терапії та складалася з трьох періодів: вступного (щадного), основного (функціонального) та заключного (тренувального).

У дослідженні брали участь 20 осіб середнього віку з діагнованим коксартрозом I-II ступеня.

Основні складові програми фізичної терапії:

- вправи для зміцнення м'язів сідничної групи та стегна;
- стабілізаційні вправи для тазового поясу;
- вправи з поступовим прогресивним навантаженням;
- елементи функціонального тренінгу;
- освітній компонент (навчання пацієнтів принципам самоконтролю та профілактики).

Тривалість програми становила 3 тижні, із частотою занять 5 разів на тиждень.

Результати дослідження та їх обговорення. Після завершення курсу реабілітації спостерігалось:

- достовірне зменшення інтенсивності болю;
- збільшення амплітуди рухів у кульшовому суглобі;
- покращення м'язової сили;

- підвищення толерантності до фізичних навантажень;
- позитивна динаміка показників якості життя.

Отримані результати узгоджуються з даними систематичних оглядів, які підтверджують ефективність програм фізичних вправ при остеоартрозі кульшового суглоба [5].

Отже, інноваційні технології фізичної терапії дозволяють індивідуалізувати процес відновлення, забезпечити поступове навантаження та сформувати правильний руховий стереотип. Важливим компонентом є активна участь пацієнта у процесі лікування, а комплексний підхід сприяє не лише зменшенню симптомів, але й уповільненню функціонального прогресування захворювання.

Висновки:

1. Коксартроз суттєво впливає на функціональний стан та якість життя пацієнтів.
2. Інноваційна програма фізичної терапії є ефективною у зменшенні болю та покращенні рухливості.
3. Впровадження сучасних кінезіотерапевтичних технологій доцільне у системі оздоровчої фізичної культури.
4. Отримані результати підтверджують необхідність подальших досліджень у напрямі оптимізації реабілітаційних програм.

Список використаних джерел

1. Bennell K. L., Hunter D. J., Paterson K. L., et al. Effectiveness of a self-management program for people with hip osteoarthritis: A randomized controlled trial. *Osteoarthritis and Cartilage*. 2017. Vol. 25. No. 6. P. 895–904.
2. Європейський альянс асоціацій ревматології (European Alliance of Associations for Rheumatology). Рекомендації Європейського альянсу асоціацій ревматології щодо ведення пацієнтів із коксартрозом. 2019. URL: <https://ard.bmj.com> (дата звернення 22.02.2026).
3. Інститут з вимірювання та оцінки показників здоров'я (Institute for Health Metrics and Evaluation). Глобальне дослідження тягаря хвороб 2021: результати. Сіетл, 2023. URL: <https://www.healthdata.org> (дата звернення 22.02.2026).
4. Національний інститут здоров'я і досконалості медичної допомоги (National Institute for Health and Care Excellence). Остеоартрит: надання допомоги та ведення (NG226). Лондон, 2022. URL: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng226> (дата звернення 22.02.2026).
5. Всесвітня організація охорони здоров'я (World Health Organization). Порушення опорно-рухового апарату. Женева, 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions> (дата звернення 22.02.2026).

УДК 376.015.31:796

Дудіцька С.П.¹, Медвідь А.М.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., доц. каф. спорту та фітнесу, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

² викл. каф. теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті висвітлено основні аспекти та джерела правового регулювання адаптивної фізичної культури (АФК) в Україні. Проаналізовано нормативно-правові акти, що визначають організаційні, соціальні та педагогічні засади функціонування системи АФК. Під час дослідження здійснено комплексний аналіз нормативно-правового забезпечення адаптивної фізичної культури (АФК) в Україні з урахуванням її позитивних аспектів, недоліків та соціально-практичних наслідків реалізації.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, нормативно-правове забезпечення, правове регулювання, соціальна інтеграція

Abstract. The article highlights the main aspects and sources of legal regulation of adaptive physical culture (AFC) in Ukraine. The regulatory and legal acts that determine the organizational, social and pedagogical principles of the functioning of the AFC system are analyzed. During the study, a comprehensive analysis of the regulatory and legal support of adaptive physical culture (AFC) in Ukraine was carried out, taking into account its positive aspects, shortcomings and socio-practical consequences of implementation.

Key words: adaptive physical culture, regulatory and legal support, legal regulation, social integration

Держава створює умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури і спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує прагнення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя [2].

На сучасному етапі розвитку українського суспільства зберігається актуальність всебічної підтримки сфери фізичної культури і спорту з боку держави. Такий стан речей унормований чинним законодавством.

Держава надає необхідну допомогу, пільги та гарантії окремим категоріям громадян, в тому числі інвалідам, для реалізації ними своїх прав у сфері фізичної культури і спорту [3]. Правове забезпечення адаптивної фізичної культури в Україні ґрунтується на Конституції, законах про освіту, реабілітацію та спорті, гарантуючи право на фізичну активність осіб

з інвалідністю. Ключовими напрямками є реабілітація, соціалізація та забезпечення доступу до спортивної інфраструктури, що реалізуються через систему «Інваспорт» та спеціалізовані освітні програми [2].

Основні аспекти та джерела правового регулювання АФК. Гарантії прав: всі громадяни, незалежно від стану здоров'я, мають право на заняття фізичною культурою та спортом. Держава забезпечує пільги та спеціальні умови для осіб з особливими потребами.

Організаційна структура: розвиток адаптивного спорту в Україні координують Національний комітет спорту інвалідів України та Центр «Інваспорт».

Нормативно-правові засади: адміністративно-правове регулювання охоплює питання реабілітації, соціалізації, а також методичні основи адаптивного спорту.

Спеціалізація та кадри: правове поле включає підготовку фахівців, таких як інструктори-методисти з фізичної культури, реабілітологи, що працюють у системі навчальних закладів та фітнес-центрів.

Адаптивний спорт: він спрямований на самоактуалізацію, комунікацію та соціалізацію людей з інвалідністю.

Нормативно-правове забезпечення АФК в Україні. Законодавча база загального рівня: Конституція України (1996 р.) гарантує право на охорону здоров'я та доступ до фізичної культури і спорту для всіх громадян, включаючи осіб з інвалідністю. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2000 р.) регламентує державну політику у сфері фізичної культури та спорту. «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» (2005 р.) – передбачає можливості залучення до фізкультурно-оздоровчих та спортивних програм.

Нормативно-правові акти щодо освіти: Закон України «Про освіту» (2017 р.) – гарантує інклюзивне навчання та доступ до адаптованих програм фізичної культури. Базовий компонент дошкільної та шкільної освіти – включає інтеграцію адаптивних фізкультурних занять для дітей з ООП. Державні стандарти і програми (Державний стандарт спеціальної освіти, 2018 р.) – встановлюють вимоги щодо організації уроків фізичної культури для дітей з особливими освітніми потребами.

Методичне забезпечення: Методичні рекомендації МОН України щодо інклюзивного навчання та адаптивної фізкультури. Розробка навчальних програм і посібників для вчителів та тренерів з урахуванням фізичних та психофізіологічних особливостей учнів.

Соціальні та реабілітаційні аспекти: Закони про соціальний захист осіб з інвалідністю (зокрема, №875-VI) – передбачають забезпечення умов для фізичного розвитку та участі у спортивних заходах. Підтримка

спортивних організацій та клубів адаптивного спорту.

Державна політика та програми: Створення національних програм розвитку адаптивного спорту (приклад: програма розвитку паралімпійського руху). Державна підтримка тренерів, фахівців та закладів, які працюють у сфері АФК.

Міжнародні стандарти: Україна імплементує міжнародні конвенції ООН щодо прав осіб з інвалідністю, які передбачають доступ до фізичної культури та спорту.

Таблиця 1 – «Норма, недолік, наслідок», щодо нормативно-правового забезпечення АФК в Україні

Норма / Законодавчий акт	Недолік	Наслідок
Конституція України (1996)	Загальні формулювання, без конкретних норм щодо АФК	Практична реалізація права на фізкультуру для осіб з інвалідністю ускладнена
Закон «Про фізичну культуру і спорт» (2000)	Не деталізує адаптивну фізичну культуру	Відсутність чітких стандартів і методики для інклюзивного спорту
Закон «Про освіту» (2017)	Загальні положення про інклюзію, мало методичних рекомендацій	Учителі та тренери не завжди знають, як організувати АФК у школі чи ЗДО
Державні стандарти освіти (ДБН, програми)	Обмежена деталізація адаптованих програм, недостатньо фінансування	Неможливість повноцінного впровадження АФК у закладах освіти
Закони про соціальний захист осіб з інвалідністю	Відсутня система контролю і координації між відомствами	Обмежений доступ до фізкультурних і спортивних програм, нерівність можливостей
Міжнародні конвенції ООН	Часткова імплементація, відсутність моніторингу	Права осіб з інвалідністю реалізуються неефективно, існують прогалини в практичній сфері

Отже, необхідно визначити відсутність єдиного комплексного закону, що ускладнює практичне застосування; немає чітких стандартів, методики і вимог до кваліфікації фахівців. Недостатня підтримка державних і соціальних програм: АФК, вчителі і тренери не завжди знають, як організувати адаптивні заняття. Права осіб з інвалідністю реалізуються неефективно через брак контролю і моніторингу. Недоліки: законодавство

фрагментарне, відсутні детальні стандарти та методики, обмежене фінансування, слабка координація органів влади, недостатня проінформованість фахівців, часткова реалізація міжнародних норм.

Таблиця 2 – «Норма, позитив, результат», щодо нормативно-правового забезпечення АФК в Україні

Норма / Законодавчий акт	Позитив	Результат / ефект
Конституція України (1996)	Закріплює право на фізичну активність і охорону здоров'я	Забезпечує юридичну основу для фізкультурної та спортивної діяльності всіх громадян, включаючи осіб з інвалідністю
Закон «Про фізичну культуру і спорт» (2000)	Визначає державну політику у сфері фізичної культури	Створює правову базу для організації спортивних і оздоровчих програм, у тому числі адаптивних
Закон «Про освіту» (2017)	Передбачає інклюзивне навчання та адаптовані програми фізкультури	Дозволяє дітям з ООП брати участь у фізкультурних заняттях на рівних правах
Державні стандарти освіти (ДБН, програми) Закони про соціальний захист осіб з інвалідністю	Встановлюють рамки для організації АФК у школах та дошкільних закладах	Забезпечують структуровану та системну організацію адаптивних фізкультурних занять
Закони про соціальний захист осіб з інвалідністю	Гарантують доступ до фізкультурних і спортивних заходів	Підтримують соціальну інтеграцію та оздоровлення осіб з інвалідністю
Міжнародні конвенції ООН	Встановлюють стандарти прав осіб з інвалідністю у сфері фізичної культури	Сприяють гармонізації українського законодавства з міжнародними нормами та розвитку інклюзивного спорту

Правова база АФК в Україні сформована, включає Конституцію, закони про освіту, спорт та соціальний захист, а також державні стандарти та програми. Позитивні аспекти: гарантується право на фізичну активність для всіх, передбачені інклюзивні програми, методична підтримка педагогів, державна і соціальна підтримка, імплементація міжнародних стандартів. Перспективи вдосконалення: створення єдиного комплексного закону про АФК, деталізація стандартів і методики, підвищення фінансування, посилення підготовки кадрів і координації між відомствами, активна імплементація міжнародних конвенцій.

Висновок: нормативно-правове забезпечення АФК в Україні забезпечує базові права та можливості для осіб з особливими потребами,

але потребує удосконалення для ефективної та повноцінної реалізації інклюзивної фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Власенко С. О. Адаптивна фізична культура у системі інклюзивної освіти. *Педагогічні науки*. 2021. № 76. С. 112–118.

2. Корж В. П., Дутчак М. В., Артем'єв О. К., Карленко В. П., Дрюков В. О., Павленко Ю. О. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2006. № 10. С. 4–12.

3. Саннікова М. Правове регулювання фізичної культури та спортивної діяльності в Україні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 5(67). С. 33–38.

4. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України: за станом від 17 листопада 2009 р. № 1724-VI. *Офіційний вісник України*. 2009. № 97. С. 30–52.

5. Про фізичну культуру і спорт. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/ru/3808-12> (дата звернення 23.02.2026).

6. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року: схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1320-р, URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/248719473> (дата звернення 23.02.2026).

УДК 796.344:613.86-056.26-053.2

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Корнілова Н.Ю.³

^{1, 2} старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАДМІНТОНОМ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Анотація. Для дітей, що мають порушення ментального здоров'я, найкращим способом відновлення є можливість урізноманітнити рухи на заняттях, підтримувати рухову активність та послідовно розучувати нові вправи. Наше завдання – створити такі умови, щоб заняття з використанням засобів фізичної культури стали для дітей з проблемами у фізичному та психологічному плані життєвою необхідністю.

Ключові слова: ментальне здоров'я, діти-інваліди, бадмінтон, адаптивна фізична культура

Abstract. For children with mental health disorders, the best way to recover is to diversify movements in classes, maintain physical activity, and consistently learn new exercises. Our task is to create conditions so that classes

using physical education equipment become a vital necessity for children with physical and psychological problems.

Key words: *mental health, disabled children, badminton, adaptive physical education*

Статистичні дані МОН України свідчать, що за останні п'ять років кількість учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивних класах закладів загальної середньої освіти збільшилась майже вдвічі. Також повідомляється про кількість близько 700 інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ) в Україні на 01.01.2025, які продовжують функціонувати в умовах воєнного стану. І як зазначається у звітній документації: «ІРЦ надають послуги з проведення комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку, корекційно-розвиткові послуги та здійснюють психолого-педагогічний супровід під час навчання дітей з особливими освітніми потребами в тому числі з числа внутрішньо переміщених осіб» [1].

Отже, в умовах складної ситуації в країні питання піклування про дітей з вадами здоров'я постійно загострюється. Одним із шляхів вирішення означеної проблеми являється використання методів і засобів адаптивної фізичної культури.

Адаптивна фізична культура є частиною фізичної культури, яка використовує комплекс ефективних засобів фізичної реабілітації та абілітації інвалідів та осіб з обмеженими можливостями здоров'я. У джерелах спеціальної літератури визначається, що адаптивна фізична культура (АФК) – це комплекс спортивно-оздоровчих заходів, спрямований на реабілітацію, соціальну адаптацію та покращення якості життя людей з обмеженими можливостями здоров'я (ОМЗ) та інвалідів. Тобто заняття фізичними вправами за спеціально розробленими програмами або адаптованими видами спортивної діяльності визначаються ефективними в роботі з інклюзивним контингентом, зокрема в роботі з дітьми із ментальними особливостями [2, 3].

В даний час, виходячи з доступної інформації, у середньому по країні перше місце серед причин дитячої інвалідності належить хворобам нервової системи, на другому та третьому місцях знаходяться психічні розлади та вроджені аномалії, а далі – соматичні захворювання. І з кожним роком ці цифри тільки зростають, про що свідчить статистика. При цьому звертається увага, що значна частка припадає саме на хвороби нервової системи та вроджені аномалії [4].

Джерела наукової та спеціальної літератури, а також інтернет-джерела визначають, що ментальні порушення чи розлади – це порушення психічного розвитку, які призводять до нездатності самостійно жити у соціальному суспільстві. Вони включають такі поняття як аутизм,

шизофренія, епілепсія, гіперактивність, ЧМТ, органічні ураження ЦНС, затримка інтелектуального та психічного розвитку, алалія і т. д. Такі розлади проявляються у помітному відставанні в розвитку та діяльності рухових і мовних функцій, обмеженості пізнавальних інтересів та потреб. Форми прояву таких порушень бувають доволі різними [5].

Також треба мати на увазі, що існує проблема наявності малої або зовсім відсутньої ініціативи дітей-інвалідів з ментальними порушеннями щодо вираження свого ставлення до розв'язання звичайних життєвих питань. Вони, як правило, навпаки покладаються на рішення інших людей. У таких дітей спостерігається відсутність бажання працювати, займатися активним спортом та вести незалежний спосіб життя.

Фахівці вважають, що в роботі з дітьми-інвалідами треба виділити характерні для всіх груп розлади, серед яких:

- знижена рухова активність;
- погіршення м'язової сили, швидкості та потужності рухів, витривалості, спритності, рухливості у суглобах;
- порушення постави, деформація хребта, слабкість м'язів скелета;
- зниження швидкості реакції, точності рухів, темпу, ритму, рівноваги, орієнтування у просторі;
- порушення інтелекту, ДЦП супроводжуються розладами моторики та координації, мови, уваги, пам'яті та інших проблем, що обмежують пізнавальну, комунікативну, навчальну, трудову, рухову діяльність та потребують корекції [6].

Використовуючи АФК в процесі реабілітації дітей, у яких спостерігаються ментальні порушення, з метою отримання позитивних результатів, треба досягти появи бажання у дитини щодо досягнення успіху. Для цього необхідно налаштування на тривалі заняття, на розумову та фізичну працю, на багаторазове виконання вправ, що складає завдання педагогів.

Як свідчать фахівці, ґрунтуючись на практичному досвіді, впоратися з цим допоможе гра. У грі діти беруть участь швидше і охочіше та намагаються виконувати установки тренера. Отже, для визначення напрямку роботи з дітьми, у яких спостерігаються ментальні розлади, було вирішено обрати бадмінтон, виходячи як з характеристики виду спорту, так і з можливості його використання.

Бадмінтон є доступним за багатьма напрямками, ефективним, емоційним та захоплюючим. Це унікальний вид спорту – в ньому поєднується швидкість пересування, швидкість думки, потужні удари, координація всього тіла, миттєва реакція, витривалість, порозуміння у парній грі. Ця гра дає можливість швидко завести знайомства. Бадмінтон

дає всім гравцям величезний позитивний заряд радості, спілкування, впевненості, допомагає вести активний спосіб життя.

В той же час гра в бадмінтон вимагає терпіння, старанності та позитивного настрою. Також, важливими завданнями тренера є опис, роз'яснення та мотивація дітей, з урахуванням ментальних розладів.

Аналіз літературних та інтернет-джерел дозволив визначити види можливої мотивації:

- залучення до команди (загальні інтереси та повторення за більш навченими хлопцями);
- постановка мети (від простих цілей до великих, короткострокові та довгострокові цілі);
- навчання (схвалення та закріплення прогресу з постійним позитивним напругам);
- приклади інших дітей та дорослих (наочні приклади або розповідь про досягнення та заохочення);
- зміцнення віри у себе (загострювати увагу зрушеннях у техніці, тактиці гри).

Таким чином, на заняттях дітей-інвалідів видами спорту, адаптованими до потреб, зокрема бадмінтоном, створюються умови, за яких, разом із лікувальною фізкультурою, мануальним та медикаментозним лікуванням, ортопедичною, психологічною корекцією передбачається стійкий оздоровчий результат, навіть при не тривалому терміні таких занять.

Доцільність використання адаптованих видів спорту у реабілітації дітей-інвалідів можна укласти у трьох основних положеннях. По-перше, психологічний вплив гри в бадмінтон сприяє підвищенню психоемоційної стійкості за умов тренувань, дисциплінує дітей. По-друге, контрольоване застосування фізичних навантажень під час занять бадмінтоном покаже резервні можливості організму, прискорюючи процеси оздоровлення. По-третє, підвищення комунікативної активності, розвиток взаємодії між тими, хто займається, а також соціальна підтримка покликані мати великого значення в процесі підготовки до майбутнього життя.

Список використаних джерел

1. Статистичні дані. *Міністерство освіти і науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/inklyuzivne-navchannya/statistichni-dani> (дата звернення: 27.02.2026).

2. Васкан І., Циба Ю., Бражанюк А. Адаптивна фізична культура: види, завдання, результати та визначення. *Physical Culture And Sport: Scientific Perspective*. 2025. Т. 1, № 1. С. 274–280. URL: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).36](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).36) (дата звернення: 27.02.2026).

3. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для студ. фак. фіз. вих. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.

4. Слабкий Г. О., Дзюба О. М., Дудіна О. О., Габорець Ю. Ю. Характеристика інвалідності дитячого населення України. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2018. № 1 (75). С. 5–11.

5. Фонд Ріната Ахметова. Нервові розлади у дітей : симптоми та рекомендації батькам | «Фонд Ріната Ахметова». *Благодійна організація «Фонд Ріната Ахметова»*. URL: <https://akhmetovfoundation.org/rinat-ahmetov-dityam/advice/nervovi-rozklady-v-ditey-scho-vazhlyvo-znaty-batkam> (дата звернення: 27.02.2026).

6. LibreTexts. 12.2: Загальні розлади та інвалідність у дітей та підлітків. *LibreTexts* - *Ukrayinska*. URL: <https://ukrayinska.libretexts.org/@go/page/72797> (дата звернення: 27.02.2026).

УДК 615.83:616-01:616-08

Іваницька М.В.¹, Ковельська А.В.²

¹ студ., Національний університет фізичного виховання і спорту України

² канд. біол. наук, доц., доц. каф. терапії та реабілітації, Національний університет фізичного виховання і спорту України

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ОСІБ З ХРОНІЧНИМ НЕСПЕЦИФІЧНИМ БОЛЕМ У ШИЇ

Анотація. *Хронічний неспецифічний біль у шиї є поширеним клінічним синдромом, що значно впливає на якість життя пацієнтів. Його багатофакторна етіологія охоплює біомеханічні, психоемоційні та соціальні аспекти. Фізична терапія при даній патології має бути комплексною, орієнтованою на біопсихосоціальний підхід, адаптованою до потреб конкретного пацієнта і переважаючих у нього механізмів болю.*

Ключові слова: *хронічний неспецифічний біль у шиї, фізична терапія, навчання нейробіології болю, терапевтичні вправи*

Abstract. *Chronic nonspecific neck pain is a common clinical syndrome that significantly affects patients' quality of life. Its multifactorial etiology encompasses biomechanical, psychoemotional, and social aspects. Physical therapy for this pathology should be comprehensive, focused on a biopsychosocial approach, adapted to the needs of the individual patient and their predominant pain mechanisms.*

Key words: *chronic nonspecific neck pain, physical therapy, pain*

Біль у шії є однією з провідних причин болю та інвалідності в усьому світі [1, 2]. Поширеність болю у шії протягом життя становить від 14% до 71%, збільшується з віком, частіше зустрічається у жінок, ніж у чоловіків. Частота виникнення болю у шії протягом 1 року варіюється від 10,4% до 21,3%, при цьому значна частина пацієнтів (від 37% до 47%) продовжує страждати від болю в шії через рік після появи симптомів [2]. Більшість його епізодів мають неспецифічний характер, тобто не пов'язані з чітко визначеною ноцицептивною причиною [1, 3]. Хронічний неспецифічний біль у шії (ХНБШ) суттєво знижує якість життя пацієнтів, обмежуючи фізичні, функціональні та психологічні можливості й зумовлюючи значні соціально-економічні витрати [3, 4]. Провідними факторами розвитку болю у шії, на тлі біологічних та соціальних, є психологічні фактори такі, як стрес, дистрес, занепокоєння, настрій і емоції, когнітивне функціонування та поведінка, пов'язана з болем, тощо [2]. Особливий інтерес у розумінні ХНБШ становлять механізми центральної обробки ноцицептивної інформації та роль психосоціальних чинників у підтриманні болю, що набуває надзвичайної актуальності в умовах війни в Україні та зростання кількості звернень з приводу цієї проблеми.

На сьогодні, фізична терапія (ФТ) вважається першочерговим методом лікування осіб із ХНБШ. Існують різні підходи до підбору терапевтичних втручань при ХНБШ, що ґрунтуються на стратифікації пацієнтів. Класифікація, заснована на терапії від АРТА (American Physical Therapy Association – Американської асоціації фізичної терапії) передбачає розподіл пацієнтів з хронічним болем у шії за домінуючими порушеннями функції відповідно до Міжнародної класифікації функціонування (МКФ). Виділяють категорії болю з обмеженням рухливості, порушенням координації, іррадіюючим болем та цервікогенним головним болем. Вибір втручання залежить від клінічної картини і може включати мобілізації або маніпуляції шийного відділу хребта; вправи для покращення нервово-м'язового контролю, витривалості та сили м'язів шії і плечового поясу; лазер, метод «сухої голки» або періодичну тракцію; стратегії навчання та консультивання пацієнтів, що сприяють активному способу життя та враховують когнітивні та афективні фактори [5].

Сучасні дослідження демонструють суперечливі дані щодо вибору оптимального типу вправ при ХНБШ: як специфічні, так і неспецифічні програми ефективні для короткострокового зменшення болю. Неспецифічні (загальні) вправи можуть краще переноситися на початку тоді, як у довгостроковій перспективі можливу перевагу мають специфічні

втручання (вправи для шиї і плечового поясу). Вірогідно, вибір програми слід індивідуалізувати з урахуванням домінантного механізму болю, а саме при ноципластичному болю, принаймні на перших етапах відновлення, надавати перевагу загальним вправам, при інших механізмах – цілеспрямованим специфічним вправам [6, 7].

Систематичний огляд з метааналізом Mueller et al. [8] показав, що вправи з опором, вправи для покращення моторного контролю шиї та практики усвідомленого руху (йога, пілатес, тайцзи, цигун) ефективно зменшують рівень болю та неповносправності при ХНБШ. Найбільший вплив на біль мали йога та пілатес тоді, як вправи для покращення моторного контролю – на неповносправність; для останніх відзначено дозозалежний ефект.

Рандомізоване контрольоване дослідження (РКД) Bernal-Utrera et al. [9] продемонструвало, що як мануальна терапія, так і терапевтичні вправи є статистично та клінічно значуще ефективнішими порівняно з контрольною групою, без суттєвих міжгрупових відмінностей у коротко- та середньостроковій перспективі. При цьому терапевтичні вправи швидше зменшували рівень неповносправності тоді, як мануальна терапія – інтенсивність болю. Протокол мануальної терапії включав маніпуляції верхнього грудного відділу, мобілізації шийного відділу хребта III ступеня та інгібіцію підпотиличних м'язів. Програма вправ передбачала поетапну активацію глибоких згиначів шиї, ізометричні скорочення глибоких і поверхневих м'язів та подальші ексцентричні вправи для згиначів і розгиначів шиї.

У РКД Malfliet et al. [10] вивчали вплив PNE (Pain Neuroscience Education – навчання нейробіології болю) у поєднанні з когнітивно-орієнтованим тренуванням моторного контролю на хронічний неспецифічний біль у хребті та на ХНБШ. PNE мало на меті переосмислити переконання пацієнтів, розширити їхні знання про біль та зменшити його загрозу, з огляду на схильність цієї категорії осіб до кінезіофобії, гіпервігілантності та катастрофізації болю. Зміст трьохнавчальних сесій включав такі теми, викладені в нетехнічних термінах: нейрон, синапс, низхідне ноцицептивне гальмування та фасилітація, периферична сенсibilізація та центральна сенсibilізація. Програма вправ розпочинали з тренування сенсомоторного контролю з використанням підходу, що залежить від часу, а не від болю, та з метою зміни невідповідних переконань. Водночас, рухи, яких учасники боялися та уникали, вводилися з використанням поетапного підходу зі зростаючою складністю. Результати свідчать про те, що таке поєднання може зменшити біль та неповносправність, а також покращити психічне та фізичне

функціонування у тематичних пацієнтів.

Метааналіз Zhang Y., Yang C. [11] показав, що поєднання PNE та фізичних вправ достовірно зменшує інтенсивність болю, неповносправність і катастрофізацію болю у пацієнтів із болем у шії як після лікування, так і через 3 місяці. Комбіноване втручання також позитивно впливає на тривожність, контроль катастрофізації та м'язову витривалість. Водночас результати слід інтерпретувати з обережністю через невелику кількість досліджень та наявну гетерогенність, пов'язану з відмінностями у тривалості втручання, характеристиках пацієнтів і рівні їхньої освіти.

Таким чином, вибір терапевтичного втручання при ХНБШ доцільно індивідуалізувати з урахуванням клінічних особливостей і домінуючого механізму болю. Поєднання терапевтичних вправ з PNE дозволяє додатково впливати на когнітивно-афективні чинники та підвищує ефективність лікування, що обґрунтовує застосування біопсихосоціальної моделі в менеджменті ХНБШ.

Список використаних джерел

1. Some conservative interventions are more effective than others for people with chronic non-specific neck pain: a systematic review and network meta-analysis / G. Castellini et al. *Journal of physiotherapy*. 2022. Vol. 68, No 4. P. 244–254.
2. Neck pain: global epidemiology, trends and risk factors / S. Kazeminasab et al. *BMC musculoskeletal disorders*. 2022. Vol. 23, No 1. P. 26.
3. Cohen S. P., Vase L., Hooten W. M. Chronic pain: an update on burden, best practices, and new advances. *Lancet (London, England)*. 2021. Vol. 397, No 10289. P. 2082–2097.
4. GBD 2021 Forecasting Collaborators. Burden of disease scenarios for 204 countries and territories, 2022-2050: a forecasting analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet (London, England)*. 2024. Vol. 403, No 10440. P. 2204–2256.
5. Neck Pain: Revision 2017 / P. R. Blanpied et al. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*. 2017. Vol. 47, No 7. P. A1–A83.
6. Specific versus Non-Specific Exercises for Chronic Neck or Shoulder Pain: A Systematic Review / L. Dueñas et al. *Journal of clinical medicine*. 2021. Vol. 10, No 24. P. 5946.
7. Prescription of exercises for the treatment of chronic pain along the continuum of nociplastic pain: A systematic review with meta-analysis / K. Ferro Moura Franco et al. *European journal of pain (London, England)*. 2021. Vol. 25, No 1. P. 51–70.

8. Resistance, Motor Control, and Mindfulness-Based Exercises Are Effective for Treating Chronic Nonspecific Neck Pain: A Systematic Review With Meta-Analysis and Dose-Response Meta-Regression / J. Mueller et al. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*. 2023. Vol. 53, No 8. P. 420–549.

9. Manual therapy versus therapeutic exercise in non-specific chronic neck pain: a randomized controlled trial / C. Bernal-Utrera et al. *Trials*. 2020. Vol. 21, No 1. P. 682.

10. Effect of Pain Neuroscience Education Combined With Cognition-Targeted Motor Control Training on Chronic Spinal Pain: A Randomized Clinical Trial / A. Malfliet A et al. *JAMA neurology*. 2018. Vol. 75, No 7. P. 808–817. Erratum in: *JAMA neurology*. 2019. Vol. 76, No 3. P. 373.

11. Zhang Y., Yang C. Influence of pain neuroscience education and exercises for the management of neck pain: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine (Baltimore)*. 2024. Vol. 103, No 48. P. e40760.

УДК 796.035:616.711.6-009.7

Канінець С.М.¹, Будзин В.Р.²

¹ студ., Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

² д-р наук з держ. упр., доц., зав. каф. фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ОПТИМІЗАЦІЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ РАДИКУЛОПАТІЯМИ ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Анотація. Досліджено ефективність інноваційної програми фізичної терапії у пацієнтів із радикулопатіями попереково-крижового відділу хребта. Встановлено зменшення больового синдрому, покращення функціональної активності та показників якості життя. Обґрунтовано доцільність впровадження сучасних стабілізаційних і освітніх технологій у практику оздоровчої фізичної культури.

Ключові слова: радикулопатія, фізична терапія, інноваційні технології, якість життя, біль у попереку

Abstract. The effectiveness of an innovative physical therapy program in patients with radiculopathies of the lumbosacral spine was studied. A reduction in pain syndrome, improvement in functional activity, and quality of life indicators were established. The feasibility of introducing modern stabilization and educational technologies into the practice of health-improving physical culture was substantiated.

Key words: *radiculopathy, physical therapy, innovative technologies, quality of life, low back pain*

Актуальність. Сучасний етап розвитку системи фізичного виховання та фізичної терапії характеризується активним впровадженням інноваційних технологій, спрямованих на підвищення ефективності відновлювальних програм для різних верств населення. Особливої актуальності це набуває у роботі з особами середнього віку, які мають дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта та неврологічні ускладнення, зокрема радикулопатії попереково-крижового відділу.

За даними World Health Organization, біль у попереку є однією з провідних причин обмеження життєдіяльності у світі [1], а результати досліджень Institute for Health Metrics and Evaluation свідчать про значний внесок вертеброгенних патологій у структуру років, прожитих з інвалідністю [2]. У зв'язку з цим традиційні підходи до реабілітації потребують модернізації та інтеграції інноваційних методик.

Сучасні рекомендації National Institute for Health and Care Excellence наголошують на пріоритетності активних методів відновлення, зокрема програм фізичних вправ, що базуються на принципах доказової медицини [3]. Інноваційні технології у фізичній терапії (стабілізаційні тренінги з біологічним зворотним зв'язком, цифровий моніторинг рухової активності, інтерактивні програми навчання пацієнтів, сучасні кінезіотерапевтичні методики) дозволяють індивідуалізувати реабілітаційний процес, підвищити мотивацію пацієнтів та покращити показники якості життя.

Таким чином, розроблення та впровадження інноваційних програм фізичної терапії у систему оздоровчої фізичної культури є актуальним напрямом сучасної науки та практики.

Мета дослідження: обґрунтувати та оцінити ефективність програми фізичної терапії щодо покращення показників якості життя осіб із радикулопатіями попереково-крижового відділу хребта.

Виклад основного матеріалу. Радикулопатії попереково-крижового відділу хребта характеризуються компресійно-запальним ураженням спинномозкових корінців, що клінічно проявляється больовим синдромом, порушенням чутливості, м'язовою слабкістю та зниженням функціональної активності. Найчастішою причиною розвитку радикулопатії є дегенеративно-дистрофічні зміни міжхребцевих дисків і фасеткових суглобів, що призводять до формування протрузій або гриз диска з подальшою компресією нервових структур.

Больовий синдром при радикулопатії має складний патогенетичний механізм, що поєднує механічний фактор компресії та біохімічні процеси запалення. Тривалий біль спричиняє формування захисного м'язового

спазму, обмеження рухливості, порушення біомеханіки хребта та зниження толерантності до фізичного навантаження. Унаслідок цього формується замкнене коло: біль – гіподинамія – м'язова дисфункція – посилення больового синдрому.

Відповідно до сучасних міжнародних підходів, представлених у рекомендаціях National Institute for Health and Care Excellence, пріоритет у лікуванні болю в попереку та ішіасу надається немедикаментозним методам, зокрема структурованим програмам фізичних вправ, освітнім заходам та підтримці фізичної активності [3]. Підкреслюється необхідність раннього залучення пацієнтів до активної реабілітації з метою запобігання хронізації болю.

За даними World Health Organization, тривалий біль у попереку суттєво впливає на рівень життєдіяльності, обмежує участь у професійній діяльності та соціальному житті, що обумовлює зниження показників якості життя [1]. Глобальні епідеміологічні дослідження, проведені Institute for Health Metrics and Evaluation, підтверджують значний внесок вертеброгенних патологій у структуру років, прожитих з інвалідністю [2].

З огляду на це, реабілітація при радикулопатіях попереково-крижового відділу хребта має бути спрямована не лише на зменшення больового синдрому, але й на відновлення функціональної спроможності пацієнта. Основними завданнями є:

- нормалізація м'язового тону;
- покращення рухливості поперекового відділу хребта;
- відновлення сили та витривалості м'язів кора;
- корекція рухового стереотипу;
- підвищення толерантності до фізичного навантаження.

Програми фізичної терапії доцільно будувати з урахуванням періоду перебігу захворювання (гострий, підгострий, хронічний), інтенсивності болю та функціональних можливостей пацієнта. У гострому періоді основна увага приділяється щадному руховому режиму, вправам у положенні розвантаження, дихальним вправам та методам м'язової релаксації. У підгострому та хронічному періодах акцент переноситься на стабілізаційні вправи, тренування глибоких м'язів тулуба, вправи на розтягнення скорочених м'язових груп та поступове розширення рухового режиму.

Важливим компонентом реабілітаційного процесу є освітня складова, що включає формування у пацієнта адекватного розуміння природи болю, навчання принципам ергономіки, раціональної рухової активності та самоконтролю симптомів. Активна участь пацієнта у процесі відновлення сприяє підвищенню ефективності терапії та зменшенню

ризик рецидивів.

Оцінювання ефективності реабілітаційного втручання доцільно здійснювати з використанням шкал інтенсивності болю, функціональних тестів і опитувальників якості життя. Позитивна динаміка проявляється зменшенням больового синдрому, покращенням рухливості, відновленням працездатності та підвищенням рівня повсякденної активності.

Таким чином, комплексна програма фізичної терапії є важливим компонентом лікування радикулопатій попереково-крижового відділу хребта та має суттєвий вплив на показники якості життя пацієнтів. Подальше вдосконалення та наукове обґрунтування реабілітаційних програм залишається актуальним напрямом сучасних досліджень.

Програма фізичної терапії включала:

- терапевтичні вправи (стабілізаційні, на розтягнення, зміцнення м'язів кора);

- вправи для нормалізації м'язового тону;
- дихальні вправи;
- навчання принципам ергономіки та профілактики рецидивів;
- поступове розширення рухового режиму.

Тривалість курсу становила 3 тижні. Заняття проводилися 4 рази на тиждень з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнтів.

Результати дослідження. Після завершення курсу фізичної терапії у більшості обстежених відзначено зменшення інтенсивності больового синдрому за шкалою VAS, покращення рухливості поперекового відділу хребта та підвищення функціональної активності.

Спостерігалось:

- зменшення вираженості м'язового спазму;
- покращення показників сили та витривалості м'язів тулуба;
- підвищення толерантності до фізичного навантаження;
- Позитивна динаміка показників якості життя.

Отримані результати узгоджуються із сучасними міжнародними рекомендаціями щодо активної реабілітації пацієнтів із болем у попереку [3] та підтверджують значущість фізичної терапії у зменшенні функціональних обмежень, що впливають на глобальний тягар захворювання [1, 2].

Висновки:

1. Радикулопатії попереково-крижового відділу хребта суттєво знижують рівень якості життя осіб середнього віку через больовий синдром та функціональні обмеження.

2. Застосування структурованої програми фізичної терапії сприяє зменшенню болю, покращенню рухливості та відновленню функціональної

активності.

3. Комплексний підхід із включенням стабілізаційних вправ, корекції рухового стереотипу та освітнього компоненту підвищує ефективність реабілітаційного процесу.

4. Отримані результати підтверджують доцільність використання фізичної терапії як одного з провідних напрямів покращення якості життя пацієнтів із радикулопатіями.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Low back pain. Geneva: WHO. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain> (дата звернення 26.02.2026).

2. Institute for Health Metrics and Evaluation. Global Burden of Disease Study 2021: Results. Seattle: IHME; 2023. URL: <https://www.healthdata.org> (дата звернення 26.02.2026).

3. National Institute for Health and Care Excellence. Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management (NG59). London: NICE; 2020. URL: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng59> (дата звернення 26.02.2026).

УДК 796.011.3:614.253.4

Кошура А.В.

канд. пед. наук, доц., доц. каф. медицини катастроф та військової медицини, Буковинський державний медичний університет

ІНТЕГРАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗВО

Анотація. У роботі розглянуто актуальні питання модернізації фізичного виховання у медичних закладах вищої освіти шляхом впровадження інноваційних фітнес-технологій. Обґрунтовано необхідність адаптації навчального процесу до сучасних запитів студентів-медиків з метою підвищення їхньої мотивації та покращення психоемоційного стану. Визначено роль цифрових засобів контролю у формуванні професійних компетенцій майбутніх лікарів.

Ключові слова: фізичне виховання, фітнес-технології, студенти-медики, оздоровлення

Abstract. The paper considers topical issues of modernization of physical education in medical higher education institutions through the introduction of innovative fitness technologies. The necessity of adapting the educational process to the modern demands of medical students in order to increase their motivation and improve their psycho-emotional state is substantiated. The role of digital control tools in the formation of professional competencies of future doctors is determined.

Key words: *physical education, fitness technologies, medical students, health improvement*

Вступ. Сучасний етап розвитку вищої медичної освіти в Україні характеризується інтенсифікацією навчального процесу, що призводить до зростання інтелектуальних та психоемоційних навантажень. Специфіка навчання у медичних ЗВО, пов'язана з тривалою гіподинамією, дефіцитом часу та високим рівнем відповідальності, негативно впливає на стан соматичного здоров'я майбутніх фахівців. Традиційні методики фізичного виховання часто не забезпечують належного рівня залученості молоді, що потребує пошуку нових форм організації занять [1].

Оздоровчий фітнес у системі вищої освіти сьогодні виступає не просто як сукупність вправ, а як цілісна технологічна система, що включає засоби діагностики, програмування та корекції фізичного стану. Для студентів-медиків інтеграція фітнесу має подвійне значення: особисте оздоровлення та набуття практичного досвіду, який знадобиться у майбутній лікарській практиці для реабілітації пацієнтів [2].

У Буковинському державному медичному університеті реалізується концепція суб'єкт-суб'єктної взаємодії, де студент стає активним учасником побудови своєї тренувальної траєкторії.

Основними компонентами оновленої системи є:

1. Програмно-цільовий компонент: впровадження модулів із пілатесу, функціонального тренінгу та степ-аеробіки. Ці напрями сприяють розвитку координації, витривалості та гнучкості, що критично важливо для хірургів, стоматологів та лікарів інших спеціальностей, чия праця пов'язана зі статичною напругою.

2. Технологічний компонент: використання хмарних сервісів та мобільних додатків (наприклад, Strava, Apple Health) для фіксації поза-аудиторної активності. Це дозволяє викладачу дистанційно моніторити рівень навантаження студента.

3. Діагностично-результативний компонент: навчання студентів методам експрес-оцінки функціонального стану (індекс Руф'є, проба Штанге-Генчі) безпосередньо під час фітнес-сесій [3].

Впровадження таких технологій дозволяє нівелювати прояви «академічного стресу» та сприяє формуванню валеологічного світогляду майбутнього медика.

Висновки. Інтеграція фітнес-технологій у фізичне виховання БДМУ забезпечує перехід від нормативного підходу до особистісно-орієнтованого. Це не лише покращує показники фізичної підготовленості, а й створює фундамент для формування здорового способу життя як невід'ємної частини професійного іміджу лікаря.

Список використаних джерел

1. Кошура А. В. Медико-біологічний контроль в оздоровчому фітнесі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 2 (24). С. 34–44
2. Гоголева О. М. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентської молоді : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 76 с.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ: Олімпійська література, 2017. 384 с.

УДК 616.718.5-001.5-089:615.825

Кравчук Л.Д.¹, Завальнюк Д.А.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., доц. каф. терапії та реабілітації, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² студ., Національний університет фізичного виховання і спорту України

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПЕРЕЛОМАМИ КІСТОК ГОМІЛКИ ВНАСЛІДОК ВОГНЕПАЛЬНИХ ПОРАНЕНЬ

Анотація. В дослідженні обґрунтовано та розроблено програму втручання для пацієнтів із вогнепальними пораненнями нижніх кінцівок, що охоплює ранній післяопераційний період (0-14 діб), ранній функціональний період (2-8 тижнів), період відновлення опорної функції (2-4 місяці) та пізній відновний період (понад 4-6 місяців) з визначеними SMART-цілями, спрямовану на покращення функціональних результатів та підвищення якості життя військовослужбовців.

Ключові слова: вогнепальні поранення, нижні кінцівки, фізіотерапевтична терапія, військовослужбовці

Abstract. The study substantiates and develops an intervention program for patients with gunshot wounds of the lower extremities, covering the early postoperative period (0-14 days), the early functional period (2-8 weeks), the weight-bearing restoration period (2-4 months), and the late rehabilitation period (over 4-6 months), with defined SMART goals aimed at improving functional outcomes and enhancing the quality of life of military personnel.

Keywords: gunshot wounds, lower extremities, physical therapy, military personnel

Актуальність. В умовах повномасштабної війни, вогнепальні поранення нижніх кінцівок набули надзвичайної медико-соціальної актуальності. Вони становлять значну частку бойової травми та залишаються однією з провідних причин інвалідизації серед військовослужбовців і цивільного населення в зоні бойових дій.

Нижні кінцівки часто уражаються через їх анатомічну відкритість і відносно велику площу. Сучасна зброя (кулі високої швидкості, уламки

артилерійських боєприпасів, мінно-вибухові пристрої) спричиняє тяжкі поєднані ушкодження: багатоуламкові переломи довгих кісток (стегнової, великогомілкової); масивні дефекти м'яких тканин; ушкодження магістральних судин і нервів; високий ризик інфекційних ускладнень (остеомиєліт, гнійно-некротичні процеси) [1, 3].

Морфо-функціонально вогнепальні переломи відрізняються від закритих травматичних переломів значним обсягом первинного некрозу тканин, наявністю зони молекулярного струсу, порушенням кровопостачання та високим рівнем контамінації рани. Це суттєво ускладнює процеси репаративної регенерації та подовжує строки лікування і реабілітації [1, 2].

Мета роботи – розробити програму фізіотерапевтичних втручань при вогнепальних пораненнях нижніх кінцівок, спрямовану на відновлення морфологічної цілісності тканин, покращення функціонального стану ураженої кінцівки, профілактику ускладнень та зниження рівня інвалідизації постраждалих.

Результати та обговорення. Програма фізіотерапевтичних втручань пацієнтів із вогнепальними пораненнями нижніх кінцівок розробляється з урахуванням морфо-функціональних особливостей ушкоджень, які характеризуються значним дефектом м'яких тканин, порушенням кровопостачання, високим ризиком інфекційних ускладнень та можливими ушкодженнями судин і нервів. Реабілітаційний процес повинен бути поетапним, безперервним, індивідуалізованим та розпочинатися якомога раніше після стабілізації загального стану пацієнта.

На ранньому післяопераційному етапі (перші 1-2 тижні) загальна спрямованість програми це - профілактика ускладнень, зменшення болю та набряку, підтримка м'язового тону.

SMART-ціль:

1. Зменшити інтенсивність болю за ВАШ щонайменше на 30% від початкового рівня протягом 7-14 днів.

2. Зменшити набряк кінцівки (за виміром окружності) не менше ніж на 1-2 см упродовж 10-14 днів.

3. Зберегти повний обсяг рухів у неушкоджених суглобах ($\geq 90\%$ від норми) до 14-го дня.

4. Попередити м'язову атрофію, забезпечивши виконання ізометричних вправ не менше 3 разів на день протягом усього етапу.

Досягти вертикалізації пацієнта (за відсутності протипоказань) не пізніше 5-7 доби після стабілізації стану.

У цей період застосовуються дихальні вправи для профілактики гіпостатичних ускладнень, ізометричні скорочення м'язів стегна і гомілки

без рухів у зоні перелому, активні рухи в неушкоджених суглобах. Проводиться обережна пасивна мобілізація в межах безпечної амплітуди. З фізіотерапевтичних методів можуть використовуватись магнітотерапія для зменшення набряку, низькочастотна електростимуляція при парезах, а також інші методи за відсутності ознак гнійного процесу. Особлива увага приділяється профілактиці тромбозів шляхом активізації рухів стоп і дозованої ранньої мобілізації.

На етапі ранньої функціональної реабілітації (2-8 тижнів) загальна спрямованість засобів - відновлення рухливості, формування часткової опори, покращення м'язової сили.

SMART-цілі:

1. Відновити обсяг рухів у суміжних суглобах до $\geq 70-80\%$ від фізіологічної норми протягом 6-8 тижнів.

2. Збільшити м'язову силу ураженої кінцівки до рівня не менше 3-4 балів за шкалою MMT протягом 8 тижнів.

3. Навчити пацієнта самостійній ході з милицями на відстань 50-100 метрів без посилення болю до кінця 6-го тижня.

4. Зменшити набряк і покращити трофіку тканин, досягнувши стабільної відсутності прогресуючого набряку до 8-го тижня.

5. Сформувати правильний стереотип часткової опори відповідно до дозволеного навантаження протягом 4-6 тижнів.

Виконуються активні вправи з поступовим збільшенням амплітуди рухів у кульшових, колінних та гомілковостопних суглобах, вправи з невеликим опором, тренування рівноваги. Застосовуються механотерапія та вправи на велоергометрі без осьового навантаження. За наявності атрофії м'язів проводиться електростимуляція. Поступово пацієнт навчається ході з використанням милиць або ходунків із контролем правильного розподілу навантаження.

На етапі відновлення опорної функції (2-4 місяці) акцент робиться на формуванні повноцінної ходи, відновленні координації рухів та підвищенні м'язової сили.

SMART-цілі:

1. Досягти повної або дозволеної лікарем опори на кінцівку протягом 12-16 тижнів за умови консолідації перелому.

2. Відновити обсяг рухів уражених суглобів до $\geq 90\%$ від норми до кінця 4-го місяця.

3. Підвищити м'язову силу до ≥ 4 балів за шкалою MMT протягом 3-4 місяців.

4. Досягти самостійної ходи без допоміжних засобів на дистанцію 300-500 метрів до завершення етапу.

5. Відновити баланс, забезпечивши утримання стійкої пози на одній нозі не менше 10 секунд (за можливості) до кінця 4-го місяця.

Пацієнт переходить від часткової до повної опори (за умови рентгенологічного підтвердження консолідації перелому). Виконуються силові вправи для м'язів стегна і гомілки, вправи з еспандером, тренування на степ-платформі, вправи на нестійких поверхнях для розвитку балансу. Доцільним є застосування гідрокінезотерапії, яка дозволяє зменшити осьове навантаження та покращити рухливість у суглобах.

На пізньому етапі реабілітації (понад 4-6 місяців) метою є повне функціональне відновлення, повернення до повсякденної та професійної активності, профілактика хронічного болю і вторинних деформацій.

SMART-цілі:

1. Відновити функціональну незалежність (за шкалою Barthel ≥ 90 балів) протягом 6 місяців.

2. Досягти м'язової сили $\geq 85-90\%$ від здорової кінцівки до 6-го місяця реабілітації.

3. Забезпечити безболісну ходьбу на дистанцію понад 1 км до кінця 6-го місяця.

4. Повернути пацієнта до професійної або навчальної діяльності (за можливості) протягом 6-9 місяців.

5. Мінімізувати ризик хронічного больового синдрому, зберігаючи рівень болю ≤ 2 балів за ВАШ при звичайному навантаженні.

Програма включає функціональні тренування, вправи на витривалість, відновлення складних рухових навичок. За необхідності проводяться психологічна підтримка та ерготерапія для адаптації до побутових і професійних навантажень.

Висновки.

1. Особливістю вогнепальних переломів є значний обсяг первинного некрозу, порушення кровопостачання та уповільнені процеси репаративної регенерації, що потребує комплексного, поетапного та індивідуалізованого підходу до реабілітації

2. Ранній початок фізіотерапевтичних втручань за умови стабілізації стану пацієнта сприяє профілактиці ускладнень (контрактур, м'язової атрофії, тромбозів), зменшенню больового синдрому та покращенню мікроциркуляції.

3. Поетапна програма реабілітації, що включає ранній післяопераційний період, етап функціонального відновлення, відновлення опорної функції та пізню реабілітацію, дозволяє поступово відновити обсяг рухів, м'язову силу, координацію та самостійну ходу. Використання SMART-целей забезпечує об'єктивний контроль ефективності

реабілітаційних заходів, дозволяє оцінити динаміку функціонального стану та своєчасно коригувати програму втручань.

4. Реалізація науково обгрунтованої програми фізичної терапії є важливим компонентом сучасної системи медичної допомоги постраждалим із вогнепальними пораненнями нижніх кінцівок та має суттєве значення для покращення якості життя і соціальної адаптації пацієнтів.

Список використаних джерел

1. Coyer M. A., Connors J. C., Hardy M. A., Suggs V., Karamlou K. Gunshot Wounds in the Lower Extremities: Treatment Review. *Foot & Ankle Surgery: Techniques, Reports & Cases*. 2025. P. 100571. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fastrc.2025.100571>.

2. Aydin M. Studies on gunshot wound in the orthopedic science by science mapping method. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*. 2025. Vol. 12, no. 1. P. 127–142. URL: <https://izlik.org/JA67GX97YE> (date of access: 19.02.2026).

3. Lurin I. A., Abdullaiev R. Y., Shcherbina O. V., Voronzhev I. O., Korol P. O., & Abdullaiev R. R. Ultrasound diagnosis of soft tissue combat injuries of lower extremities. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2024. Vol. 5, no. 1. P. 32–38. DOI: [https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.1\(5\)-032](https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.1(5)-032).

УДК 615.851.3:616.831-001.4

Мариніна В.В.¹, Виноградова М.С.²

¹ студ., Національний університет фізичного виховання і спорту України

² канд. наук з фіз. вих. і спорту, викл. каф. фізичної терапії та ерготерапії, Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНІ ВТРУЧАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ОСІБ ПІСЛЯ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ З РІВНЕМ RANCHO IV

Анотація. У тезах розглядається специфіка ерготерапевтичних втручань для пацієнтів після черепно-мозкової травми на IV рівні за шкалою Rancho Los Amigos. Висвітлено методи зниження психомоторного збудження, стимуляції когнітивних функцій та адаптації середовища для залучення пацієнтів до базової повсякденної діяльності.

Ключові слова: ерготерапія, черепно-мозкова травма, когнітивні функції, Rancho Los Amigos, реабілітація

Abstract. The abstracts consider the specific occupational therapy interventions for patients after traumatic brain injury at Rancho Los Amigos Level IV. Methods for reducing psychomotor agitation, stimulating cognitive functions, and adapting the environment to engage patients in basic activities of daily living are highlighted.

Key words: *occupational therapy, traumatic brain injury, cognitive functions, Rancho Los Amigos, rehabilitation*

Щорічно черепно-мозкова травма (ЧМТ) стає причиною тривалої втрати працездатності та інвалідизації для мільйонів людей у всьому світі. Наслідки такого ураження мозку мають комплексний характер і супроводжуються глибокими фізичними, психологічними та когнітивними змінами, що докорінно впливають на автономію людини та якість життя її родини. Згідно з вітчизняними клінічними протоколами, мультидисциплінарний підхід до реабілітації таких пацієнтів має розпочинатися якомога раніше для мінімізації незворотних наслідків [1].

Одним із найскладніших аспектів відновлення є подолання когнітивного дефіциту. Після ЧМТ пацієнти найчастіше стикаються з порушеннями уваги, пам'яті та виконавчих функцій [5]. Саме ці розлади створюють найбільші перешкоди для повернення до самостійного повсякденного функціонування. Для оцінки когнітивних та поведінкових патернів під час відновлення пацієнтів після ЧМТ мультидисциплінарні команди в Україні дедалі частіше використовують Шкалу когнітивного функціонування Ранчо Лос Амігос (The Rancho Los Amigos Level of Cognitive Functioning Scale) [2]. Цей інструмент допомагає фахівцям об'єктивно визначити потреби пацієнта в реабілітації та оптимальний рівень необхідної підтримки.

Одним із найскладніших етапів відновлення є рівень IV за шкалою Rancho Los Amigos, який клінічно визначається як стан «сплутаності та збудження». На цьому етапі мозок пацієнта не здатний адекватно обробляти внутрішні та зовнішні стимули, що призводить до сенсорного перевантаження. Пацієнти перебувають у стані вираженого рухового неспокою, можуть виконувати безцільні, хаотичні рухи (наприклад, постійні спроби вилізти з ліжка або зняти з себе одяг) та демонструвати вербальну чи фізичну агресію, яка не спровокована об'єктивними зовнішніми чинниками [4]. Вони зазвичай повністю дезорієнтовані в часі та просторі, часто не впізнають близьких. Крім того, спостерігаються значні порушення уваги з нездатністю зосередитися навіть на кілька секунд, повна відсутність короткочасної пам'яті, можливі конфабуляції (вигадані спогади) та неспроможність розуміти чи виконувати елементарні вказівки [2].

На етапі Rancho IV пацієнти переважно не здатні до свідомої участі у терапевтичному процесі та виконання чітких інструкцій. Це зумовлено наявністю вираженого психомоторного збудження, відсутністю стійкої концентрації уваги, швидкою втомлюваністю та нездатністю до цілеспрямованої діяльності. Саме в цих ускладнених клінічних умовах

провідна роль у відновленні переходить до ерготерапії [3].

Ерготерапевтичний підхід пропонує унікальну стратегію: фахівець використовує знайомі, автоматизовані види повсякденної діяльності (Activities of Daily Living) як головний терапевтичний інструмент. Робота ерготерапевта на цьому етапі виходить далеко за межі усунення суто рухових дефіцитів. Вона спрямована на подолання складних когнітивних і поведінкових бар'єрів шляхом модифікації середовища та суворого структурування щоденної рутини. Залучаючи пацієнта до покрокового виконання базових навичок (наприклад, вмивання чи прийому їжі), ерготерапія дозволяє безпечно каналізувати руховий неспокій, запобігає сенсорному перевантаженню та м'яко стимулює нейропластичність через процедурну пам'ять [3, 4].

Цілі та стратегії ерготерапевтичного втручання:

Мультидисциплінарна команда, до якої обов'язково входять ерготерапевти, відіграє критично важливу роль у реабілітації осіб з ЧМТ [1]. Для пацієнтів на рівні Rancho IV пріоритетними є наступні напрямки:

1. Модифікація середовища та сенсорна регуляція. Першочерговим завданням є створення безпечного та заспокоїливого терапевтичного простору. Ерготерапевт усуває або приховує з поля зору пацієнта медичні трубки та катетери (щоб уникнути їх викидання). Мінімізуються візуальні та слухові подразники (використовується приглушене світло, усувається фоновий шум телевізора, обмежується кількість відвідувачів у палаті). Для створення відчуття безпеки в палаті розміщуються знайомі пацієнту предмети з дому (наприклад, улюблений плед чи сімейні фотографії) [4].

2. Керування поведінкою та метод перенаправлення (Redirection). Оскільки пацієнти на цьому рівні не здатні до логічного осмислення ситуації, ерготерапевт уникає будь-якої конфронтації, суперечок чи переконань. У разі спалаху агресії або спроб виконати небезпечну дію, фахівець використовує метод швидкого перенаправлення уваги на інший, безпечний об'єкт або стимул. Для безпечної каналізації надмірної енергії пацієнта залучають до простих рухових активностей великої моторики (наприклад, безпечні прогулянки по коридору або штовхання крісла-колісного) [5].

3. Структурування рутини та виконання ADL (повсякденних активностей). Пацієнт потребує суворого дотримання розпорядку дня. Ерготерапевт інтегрує тренування когнітивних навичок безпосередньо у виконання рутинних дій (вмивання, зачісування, прийом їжі). Використовується підхід «безпомилкового навчання» (errorless learning) – фахівець не дозволяє пацієнту зробити помилку, одразу надаючи правильну підказку. Для виконання завдань застосовується техніка «рука в

руці» (hand-over-hand assistance), що активує м'язову та процедурну пам'ять, дозволяючи пацієнту відчувати правильний патерн руху без потреби в складній когнітивній обробці [3].

4. Навчання родини та опікунів. Важливою частиною роботи ерготерапевта є психоедукація родичів. Фахівець пояснює, що агресія та неадекватна поведінка є наслідком травми мозку, а не усвідомленим вибором пацієнта. Родина навчається правильним технікам комунікації: використовувати короткі візити, розмовляти тихим та спокійним тоном, ставити прості запитання та не сперечатися з пацієнтом під час епізодів конфабуляції чи агресії [3, 4].

Висновок. Ерготерапевтичні втручання для осіб після ЧМТ, які перебувають на IV рівні за шкалою Rancho Los Amigos, вимагають гнучкого, терплячого та високо індивідуалізованого підходу, що відрізняється від традиційних реабілітаційних практик. З огляду на виражене психомоторне збудження та нездатність пацієнта до свідомої співпраці, фокус зміщується з прямого тренування функцій на управління середовищем та поведінкою. Комплексне застосування сенсорної регуляції, техніки «безпомилкового навчання» під час виконання рутинних ADL та обов'язкова психоедукація родини дозволяють ефективно мінімізувати емоційні спалахи. Такий підхід не лише знижує загальний рівень стресу для пацієнта та його оточення, але й створює нейрофізіологічне підґрунтя для стимуляції мозку через процедурну пам'ять. У підсумку, своєчасне ерготерапевтичне втручання формує критично важливу базу для стабілізації стану та успішного переходу клієнта до наступних етапів когнітивного відновлення, де стане можливим застосування більш складних методів реабілітації.

Список використаних джерел

1. Уніфікований клінічний протокол екстреної, первинної, вторинної (спеціалізованої), третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги та медичної реабілітації «Черепно-мозкова травма». Міністерство охорони здоров'я України. URL: https://www.google.com/search?q=https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2016_275_ykpm_d_chmt.pdf (дата звернення 22.02.2026).
2. Шкала когнітивного функціонування Ранчо Лос Амігос. Physiopedia. URL: <https://langs.physio-pedia.com/uk/rancho-los-amigos-level-of-cognitive-functioning-scale-uk/> (дата звернення 22.02.2026).
3. Завацька О. А. Основи ерготерапії : навч.-метод. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. 123 с.
4. Understanding the Rancho Brain Injury scale [Electronic resource].

Encompass Health. URL: <https://www.encompasshealth.com/health-resources/articles/understanding-the-rancho-brain-injury-scale> (дата звернення 22.02.2026).

5. Cognitive Impairment and Rehabilitation Strategies After Traumatic Brain Injury / Oberoi A. L. et al. *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2016. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4904751/> (дата звернення 22.02.2026).

УДК 37.013:615.8-053.2-056.26

Ночовна Н.В.¹, Приходько П.М.², Коваль А.А.³

¹ канд. пед. наук, доц. каф. філології та соціально-гуманітарних дисциплін, Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна»

² вчит. фіз. вих. директор, Ліцей № 13 «Успіх» Полтавської міської ради

³ старш. викл., Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна»

УРАХУВАННЯ ПРИНЦИПУ ПРИРОДОВІДПОВІДНОСТІ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ З ООП

Анотація. У статті розкрито реалізацію принципу природовідповідності в реабілітації та фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами. Проаналізовано нормативно-правову базу інклюзивного навчання в Україні. Обґрунтовано необхідність адаптивності, індивідуалізації та врахування сенситивних періодів, біоритмів, екологічності середовища й ігрової мотивації.

Ключові слова: учні з особливими освітніми потребами, реабілітація, фізичне виховання, принцип природовідповідності, інклюзивна освіта

Abstract. The article examines the implementation of the principle of nature conformity in rehabilitation and physical education of students with special educational needs. The Ukrainian regulatory framework for inclusive education is analyzed. The importance of adaptability, individualization, consideration of sensitive periods, biorhythms, environmental factors, and play-based motivation is substantiated.

Key words: students with special educational needs, rehabilitation, physical education, principle of natural conformity, inclusive education

Відповідно до європейських стандартів і міжнародної практики нині в нашій державі відбувається гуманістична переорієнтація змісту та практики організації реабілітаційного процесу, а також трансформація освітнього процесу, за яких в центром стає особистість дитини – з усіма її особливостями. У такому контексті на противагу традиційним методам, зосередженим зазвичай лише на тренуванні м'язів, виступає принцип

природовідповідності, за якого особистість учня розглядається як цілісна система, де фізичний розвиток невіддільний від психічного стану.

У цілому у світовій і українській педагогічній теорії та практиці прослідковується помітний інтерес до питань, що стосуються принципу природовідповідності. Ідеї реалізації принципу відповідності розкриті в доробку, як корифеїв Я.А. Коменського, Ж.-Ж. Руссо, Й.Г. Песталотці, А. Дістерверга, так і сучасників – С. Золотухіної, О. Башкір, О. Вашак, Л. Зеленської.

Особливостям реабілітації та організації освітнього процесу для учнів з особливими освітніми потребами присвячені дослідження Е. Данілавічюте, Л. Коврігіної, А. Колупаєвої, правові аспекти навчання дітей з ООП розкриті в доробку Н.В. Лінник.

Питання фізичного виховання дітей з порушеннями психофізичного розвитку окреслені у працях С. Афанасьєва, О. Дубогай.

Разом із тим проблема урахування принципу природовідповідності в реабілітації та фізичному вихованні учнів з ООП не знайшла свого відображення в окремому дослідженні, що підтверджує необхідність наукових пошуків з окресленої проблеми й актуальність нашої статті.

Актуальність піднятої проблеми засвідчується широкою базою відповідних нормативно-правових документів, що стосуються, як реабілітації, так і освіти учнів з ООП. Серед таких: Закон України Про освіту; Закон України Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні; Постанова Кабінету Міністрів України «Про внесення змін до Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти»; Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти»; Постанова Кабінету Міністрів України «Про деякі питання надання послуги раннього втручання» [6-10].

Викладене зумовило наукові пошуки у межах проблеми та вибір теми статті «Урахування принципу природовідповідності в реабілітації та фізичному вихованні учнів з ООП».

Науковиці С. Золотухіна та О. Башкір, апелюючи до практичного досвіду С. Миропольського, наголошували на необхідності створення у шкільному середовищі звичного для дитини середовища, яке буде задовольняюче відповідати на запити щодо її когнітивного та фізичного розвитку у даний віковий період і забезпечувати найбільш легку адаптацію та соціалізацію. Окреслене вважаємо особливо важливим для дітей з особливими освітніми потребами [5, с. 51].

Цінними у контексті нашого дослідження є думки науковиці

Е. Данілавичюте, яка через призму вивчення стратегій інклюзивного навчання чільну увагу виділяє розгляд фізичного виховання дітей з ООП як комплексного засобу корекції не тільки рухової, а й когнітивної сфери [3, с. 51].

У працях дослідниці зосереджується на необхідності переорієнтації змісту фізичного виховання у площину адаптивності та адаптованості, тобто підлаштування до сенсорних та моторних можливостей конкретної дитини. Така позиція є співзвучною зі С. Афанасєвим, який у адаптивному, доступному для конкретної дитини, фізичному вихованні убачає значний потенціал для соціальної реабілітації та адаптації [1, с. 12].

Природовідповідні контексти навчання у шкільному середовищі виражено прослідковуються у науково-практичному доробку С. Афанасєва. Погоджуємося з науковцем про те, що, враховуючи сенситивність шкільного віку, який припадає на час навчання дітей, у тому числі, з особливими освітніми потребами, в системі здобуття загальної середньої освіти, закладам ЗСО відведене ключове місце у набутті соціального досвіду, формуванні інтересів і мотивації та активного фізичного розвитку [1, с. 12].

Реалізація принципу відповідності у фізичному вихованні учнів з ООП не може бути відокремленою від індивідуалізації та диференціації, слушною у цьому контексті вважаємо думку Г. Гук про те, що працюючи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я, слід застосовувати такі підходи, як використання диференційованого навчання з метою більшої індивідуалізації навчання, ніж потрібно для дитини, яка розвивається нормотипово, систематизація вправ і завдань за видами захворювань [2, с. 12].

При підготовці спортивних змагань для дітей з ООП важливе комбінування завдань, які відпрацьовуються ними на уроках фізичного виховання та на заняттях з ЛФК; особливу роль відіграє контроль за фізичним навантаженням. Ефективність реабілітації та фізичного виховання для учнів із особливими потребами пов'язана із чергуванням рухових навантажень і практичної діяльності, виконанням та врахуванням дозованості завдань і вправ.

Реалізація принципу природовідповідності виразно прослідковується у порадах щодо організації освітнього процесу, сформульованих О. Дубогай. Зокрема, цінна в навчанні дітей з інтеграція природних рухів учня в навчальний процес, яка дозволяє уникнути перевтоми та попередити вторинні відхилення [4, с. 42].

У нашому розумінні винятково важливим для учнів з ООП є урахування принципу природовідповідності на уроках фізичного

виховання.

Організація фізичного виховання учнів з ООП на засадах природовідповідності має, перш за все:

- синхронізуватися з біологічними ритмами дитини, враховувати індивідуальні періоди активності й втоми учня, задля запобігання перевтомі та збереження психофізіологічних ресурсів;

- синхронізуватися із сенситивними періодами – завдання і вправи повинні бути спрямовані на розвиток тих рухових навичок, до яких дитина готова саме зараз (за природою, віком), це дозволить досягти максимальної ефективності вправ без насилля над організмом;

- враховувати екологічність середовища з використанням природних чинників (повітря, вода, сонце) та відмовою від агресивних тренажерів; що забезпечить формування природного імунітету та відчуття комфорту.

- мотивувати через ігрові форми, які є природними для дитини, що забезпечить психологічне розвантаження та підвищення пізнавальної і функціональної активності.

У статті розкрито особливості реалізації принципу природовідповідності в системі реабілітації та фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами (ООП) через аналіз законодавчої бази, що унормовує освіту і реабілітацію осіб з особливими освітніми потребами. Принцип природовідповідності у фізичному вихованні учнів з ООП визначено як фундаментальний чинник, що дозволяє інтегрувати природні рухи дитини в освітній процес, уникаючи психофізіологічного перевантаження та враховуючи її індивідуальні біоритми.

Виокремлено ключові складові організації фізичного виховання на засадах природовідповідності, серед яких: синхронізація з біоритмами, врахування сенситивних періодів, екологічність середовища та ігрова мотивація.

Список використаних джерел

1. Афанасьєв С. М. Теоретико-методичні основи адаптивного фізичного виховання : монографія. Дніпро: Інновація, 2018. 320 с.

2. Гук Г., Боднар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими потребами. *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 7–15.

3. Данілавічюте Е. А. Стратегії викладання в інклюзивному класі : навчально-методичний посібник. Київ : Видавнича група «АСК», 2007. 156 с

4. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної та рухової діяльності в навчанні дітей з особливими потребами : навч. посіб. Київ : Генеза, 2014. 192 с.

5. Золотухіна С., Башкір О. Природовідповідність як принцип виховання в педагогічному досвіді С. І. Миропольського. *Новий Колегіум*. 2022. № 4 (109). С. 49–54.

6. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38-39. Ст. 380. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 21.02.2026).

7. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні : Закон України від 06.10.2005 № 2961-IV. *Відомості Верховної Ради України*. 2006. № 2-3. Ст. 35. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15> (дата звернення: 21.02.2026).

8. Постанова Кабінету Міністрів України про «Деякі питання надання послуги раннього втручання» : від 12.01.2022 № 1259. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1259-2021-п> (дата звернення: 21.02.2026).

9. Про внесення змін до Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 05.02.2026 № 129. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/129-2026-п> (дата звернення: 28.02.2026).

10. Про затвердження Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти : Наказ Міністерства освіти і науки України від 08.06.2018 № 609. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0851-17> (дата звернення: 21.02.2026).

УДК 796.4:159.922.7

Омок Г.А.¹, Шуба Л.В.², Сметанін С.В.³, Грановський Є.Д.⁴

¹ канд. пед. наук, доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

⁴ студ., НУ «Запорізька політехніка»

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

***Анотація.** Досліджено порушення психоемоційного стану підлітків та можливості їх корекції засобами адаптивної легкої атлетики. Проаналізовано чинники емоційної нестабільності й тривожності.*

Обґрунтовано ефективність фізичних вправ для психофізичної реабілітації, соціальної адаптації та підвищення якості життя. Розроблено корекційно-оздоровчу програму для впровадження в освітній і реабілітаційний процес.

Ключові слова: відновлення, функціональний стан, спортсмен, працездатність, тренувальний процес, реабілітація, спортивна підготовка

Abstract. *The study examined disturbances in the psycho-emotional state of adolescents and the possibilities for their correction through adaptive athletics. Factors contributing to emotional instability and anxiety were analyzed. The effectiveness of physical exercises for psychophysical rehabilitation, social adaptation, and improvement of quality of life was substantiated. A corrective and wellness program was developed for implementation in educational and rehabilitation processes.*

Key words: *recovery, functional state, athlete, working capacity, training process, rehabilitation, sports training*

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і відповідальних періодів психічного та фізичного розвитку людини. Він характеризується інтенсивними біологічними, психологічними та соціальними змінами, що нерідко супроводжуються емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю, дратівливістю, схильністю до депресивних станів і стресових реакцій.

Сучасні умови життя – інформаційне перенавантаження, соціальна нестабільність, дистанційне навчання, обмеження рухової активності, порушення режиму дня, – значно підсилюють негативні психоемоційні прояви у підлітків. Особливо вразливими є діти з особливими освітніми потребами, функціональними обмеженнями, порушеннями адаптації та соціалізації.

У зв'язку з цим актуальною є проблема пошуку ефективних, доступних та безпечних засобів корекції психоемоційного стану. Одним із таких засобів виступає адаптивна легка атлетика, яка поєднує фізичний, психічний та соціальний вплив, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

Мета: теоретично обґрунтувати та визначити ефективність використання засобів адаптивної легкої атлетики для корекції психоемоційного стану підлітків.

Завдання:

1. Проаналізувати особливості психоемоційного стану підлітків.
2. Визначити вплив фізичних вправ на психічне здоров'я.
3. Обґрунтувати роль адаптивної легкої атлетики в корекційно-

реабілітаційному процесі.

4. Розробити структуру корекційної програми з використанням легкоатлетичних вправ.

Підлітковий вік характеризується, а саме нестабільністю емоційних реакцій; підвищеною чутливістю до соціальних впливів; формуванням самооцінки та образу «Я»; прагненням до самоствердження; високим рівнем тривожності та емоційної напруги.

У цей період часто спостерігаються: дратівливість; імпульсивність; різкі перепади настрою; зниження мотивації до навчальної діяльності; порушення сну та апетиту.

Накопичення психоемоційного напруження може призводити до стресових розладів, емоційного вигорання, зниження соціальної адаптації та порушень поведінки.

Фізична активність є важливим чинником гармонійного розвитку організму. Вона сприяє:

- 1) нормалізації діяльності нервової системи;
- 2) зниженню рівня тривожності;
- 3) стабілізації емоційного фону;
- 4) підвищенню самооцінки;
- 5) формуванню позитивної мотивації.

Регулярні фізичні вправи активізують вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, які відповідають за позитивні емоції та відчуття задоволення. Це забезпечує антистресовий та психорегулювальний ефект.

Особливо значущими є циклічні вправи, що мають помірну інтенсивність і ритмічність, оскільки вони сприяють гармонізації психофізіологічних процесів [1].

Адаптивна легка атлетика – це напрям адаптивної фізичної культури, що передбачає використання легкоатлетичних вправ із урахуванням індивідуальних можливостей, фізичного та психічного стану підлітків.

До основних засобів адаптивної легкої атлетики належать:

- оздоровча ходьба;
 - біг різної інтенсивності;
 - стрибкові вправи;
 - метання легких предметів;
 - вправи на координацію та рівновагу.
- Застосування цих вправ у корекційній роботі дозволяє:
- знизити психоемоційне напруження;
 - покращити настрій;
 - стабілізувати емоційні реакції;

- підвищити впевненість у власних можливостях;
- сприяти соціальній інтеграції.

Позитивний вплив легкоатлетичних вправ обумовлений:

1. Фізіологічним механізмом – покращення кровообігу, насичення мозку киснем, активізація нервових процесів.
2. Психологічним механізмом – зниження рівня тривожності, формування позитивних емоцій, розвиток стресостійкості.
3. Соціальним механізмом – взаємодія в групі, розвиток комунікативних навичок, почуття приналежності до колективу.
4. Мотиваційним механізмом – формування інтересу до рухової активності та здорового способу життя.

Програма занять з адаптивної легкої атлетики для підлітків може включати три етапи:

1. Підготовчий етап: дихальні вправи; вправи на розслаблення; легка розминка; елементи психоемоційної регуляції.
2. Основний етап: оздоровча ходьба; повільний і середній біг; стрибки на місці та в русі; метання м'яких снарядів; рухливі ігри.
3. Заклучний етап: вправи на релаксацію; розтягування; елементи аутотренингу.

Тривалість заняття 45 - 60 хвилин, частота 2-3 рази на тиждень.

Адаптивна легка атлетика є ефективним засобом корекції психоемоційного стану підлітків. Систематичне застосування легкоатлетичних вправ сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного фону, розвитку стресостійкості та формуванню позитивної самооцінки.

Запровадження програм адаптивної легкої атлетики в освітній та реабілітаційний процес є доцільним і перспективним напрямом психофізичної підтримки підлітків [1-3].

Список використаних джерел

1. Луценко І. Н., Долбишева, Н. Г. Рухова активність студентської молоді в умовах сьогодення. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 1. С. 28–35. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-04>.
2. Москаленко Н., Єлісеєва Д. Вплив самостійних занять фізичним вихованням на фізичний стан старшокласників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 197–202.
3. Чубенко В. А. Військово-патріотичне виховання сучасної молоді засобами фізичного виховання. *Фізична активність і якість життя людини*: матеріали IV Наук.-практич. конф. з міжнародною участю, присвяченої 95-річчю кафедри фізичного виховання та здоров'я. 2023. № 1(8). С. 212–214. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/32816>

(дата звернення: 01.03.2026).

УДК 796.035:616.711.6-009.7

Руденко Р.Є.¹, Блистів Н.І.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., доц. каф. фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивної медицини, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

² студ., Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ІЗ СПЛАНХНОПТОЗОМ

Анотація. У тезах представлено сучасні підходи до фізичної реабілітації жінок із спланхноптозом, що включають розроблену програму вправ з полегшених вихідних положень, процедуру масажу. Засоби та методи фізичної реабілітації спрямовані на тренування м'язів живота, нижніх кінцівок і м'язів промежини. Проведено оцінювання стану косих і прямого м'язів живота.

Ключові слова: міотонометрія, спланхноптоз, стан м'язів, фізична терапія

Abstract. The abstracts present modern approaches to physical therapy for women with splanchnoptosis, including a developed program of exercises in facilitated starting positions and a massage procedure. The means and methods of physical rehabilitation are aimed at training the abdominal muscles, lower extremities and perineal muscles. The condition of the oblique and rectus abdominis muscles was assessed.

Key words: myotonometry, splanchnoptosis, muscle condition, physical therapy

Актуальність. На сучасному етапі проблема спланхноптозу залишається актуальною через зміну способу життя сучасної людини: зростає гіподинамія, малорухливий режим праці, тривале сидіння та недостатня фізична активність. Удосконалюється застосування програм фізичної реабілітації, які поєднують: терапевтичні вправи в полегшених та адаптованих вихідних положеннях, кінезіотерапію, тренування м'язів живота, нижніх кінцівок та м'язів промежини, а також сучасні фізіотерапевтичні методи (електростимуляція, кінезіотейпування, механотерапія) [2, 3]. Сучасні дослідження також підкреслюють важливість моніторингу тону та амплітуди скорочення косих та прямих м'язів живота, що дозволяє індивідуалізувати навантаження і підвищити ефективність реабілітації [6]. Крім того, використовуються технології телереабілітації та цифрового контролю вправ, що дозволяють пацієнткам

виконувати програму вдома з дистанційним контролем фахівців, що особливо актуально у сучасних умовах обмеженої мобільності [2]. Таким чином, сучасні інноваційні підходи до фізичної реабілітації спланхноптозу дозволяють ефективно поєднувати медичні, фізичні та цифрові засоби реабілітації, відповідаючи на виклики сучасного способу та умов життя.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми фізичної реабілітації для жінок із спланхноптозом з урахуванням функціонального стану м'язово-зв'язкового апарату.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати сучасні наукові джерела з проблеми фізичної реабілітації жінок із спланхноптозом. 2. Визначити клініко-функціональні особливості перебігу спланхноптозу у жінок та основні чинники, що впливають на розвиток і прогресування даного стану. 3. Розробити програму фізичної реабілітації для жінок із спадливістю до остеопорозу. 4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої програми фізичної реабілітації за динамікою функціональних показників.

Методи дослідження. Аналіз наукової та науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження: експеримент, спостереження; параклінічні методи дослідження: пульсометрія, тонометрія, міотометрія; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Положення внутрішніх органів не є стабільним, фіксованим. Навпаки, для здорових характерна фізіологічна рухливість органів, обумовлена зміною положення тіла, наповненням сусідніх органів (сечового міхура, прямої кишки), власним фізіологічним тоном, вагітністю, віком. В нормальних умовах тимчасово зміщені органи знову самостійно повертаються у вихідне положення [1, 3]. Основні цілі та завдання терапії та реабілітації жінок при спланхноптозі, як і в інших галузях клінічної медицини, полягають у прискоренні та в більш сприятливому перебігу патологічних процесів в організмі й у попередженні можливих ускладнень.

Розробка індивідуальних програм фізичної терапії жінок із спланхноптозом має свої особливості. У програмі поєднується загальний та спеціальний вплив на організм. Загальний вплив спрямований на оздоровлення організму в цілому, поліпшення функціональної активності органів і систем, розвиток і закріплення моральних навичок і вольових якостей. Терапевтичні тренування мають розвинути функції, порушені у зв'язку з явищем птозу, супутньою патологією, відновити й удосконалити рухові дії або вміння та фізичні якості, необхідні для виконання типових рухів. Загальні зміни в організмі, що виникають під впливом тренувальних

навантажень, були враховані під час розробки індивідуальної програми фізичної терапії жінок з опущенням органів черевної порожнини. Індивідуальність програми необхідно розглядати з точки зору реабілітаційного процесу: вибір форм, методів, засобів; змісту програми, створення реабілітаційних планів, побудови системи реабілітації; формування різних типів реабілітаційних заходів.

Зокрема, завданням терапевтичних вправ відносно осіб даної нозології є: боротьба з центральними вогнищами гальмування (при запальних захворюваннях, у післяопераційному періоді тощо); покращення крово-лімфообігу в органах черевної порожнини, малого тазу та в нижніх кінцівках з метою попередження виникнення або для ліквідації венозних застоїв, а також для покращення протікання трофічних процесів [1]. Укріплення м'язів черевної стінки, тазового дна, серединнотазових м'язів має велике значення в утриманні в правильному положенні не лише органів черевної порожнини, але й внутрішніх органів, зв'язок яких із скелетною мускулатурою здійснюється через зв'язки [6]. Добираючи терапевтичні вправи для жінок із спланхноптозом необхідно враховувати вікові особливості, загальний стан організму, ступені фізичного розвитку, адаптацію до фізичних навантажень, характер захворювання, стадії процесу, характер та ступені функціональних розладів та даних лабораторних досліджень, результати контрольно-діагностичних вправ й функціональних проб. Застосування терапевтичних вправ є медико-педагогічним процесом [3]. Розроблені нами комплекси терапевтичних вправ для жінок із спланхноптозом склалися з наступних вправ: контрольно – діагностичні вправи для оцінки рухливих можливостей; виконання визначеного рухливого режиму (включаючи спокій); гіпопресивні вправи; елементи спорту, заняття на тренажерах, які допускаються залежно від стану здоров'я, загального фізичного розвитку й тренуваності. Нами був запропонований план масажної процедури: дія на паравертебральні та рефлексогенні зони попереково-куприкової ділянки, ділянки тазу, підшкірної ділянки грудної клітки та живота. Масаж больових точок і зон підвищеної чутливості у ділянці куприка та попереку. Вихідне положення – лежачи. Застосовувалася методика корекційного масажу [4].

Стан м'язового апарату значною мірою впливає на оволодіння руховими навичками й координаційними актами. Одним із критеріїв функціональних можливостей м'язового апарату є тонус напруження і розслаблення м'язів, що дозволяє характеризувати вплив засобів фізичної терапії на стан м'язів. Для осіб із опущенням внутрішніх органів характерний знижений тонус прямого та косих м'язів живота, що є наслідком ослаблення м'язів черевного пресу. І тому, визначення

показника амплітуди тону м'язів є інформативним для осіб з даною патологією. Амплітуда тону прямого м'яза живота жінок групи порівняння наприкінці дослідження підвищилася на 5 міотонів, тоді як у жінок основної групи – на 14,8 міотона.

Аналізуючи показник амплітуди тону косих м'язів живота жінок групи порівняння та основної групи, слід зазначити, що на початку дослідження цей показник у двох групах був приблизно однаковим: 37,0; 36,3 міотон. Наприкінці дослідження показник амплітуди тону косих м'язів живота жінок групи порівняння підвищився на 2,1 міотона, у жінок основної групи – на 5,2 міотона.

Висновки. 1. Систематизовано дані про причини, перебіг та клінічні прояви спланхноптозу. Визначено, що порушення положення внутрішніх органів призводить до ряду захворювань та патологічних змін систем організму. Встановлено, що положення внутрішніх органів жінки не є стабільним, фіксованим. Для здорових жінок характерна фізіологічна їх рухливість.

2. Розроблено та впроваджено програму фізичної реабілітації, яка вміщує комплекси терапевтичних вправ, та вибіркового масажу для жінок віком 40-50 років з опущенням органів черевної порожнини, суть якої полягає у покращенні кровообігу органів малого тазу, розсмоктуванні запальних процесів, відновленні обміну речовин, нормалізації секреторної функції, укріпленні м'язів черевного пресу та тазового дна.

3. Встановлено, що під дією засобів фізичної реабілітації поліпшився стан м'язів черевного пресу жінок групи порівняння та основної групи. Показники стану м'язів були вищими у жінок основної групи, це свідчить про перевагу застосування комплексів терапевтичних вправ та вибіркового масажу рекомендованими нами.

Список використаних джерел

1. Бондарчук В. М., Журавель Л. П. Особливості клінічного перебігу та реабілітаційних підходів при спланхноптозі органів черевної порожнини. *Актуальні питання медицини та реабілітації*: зб. наук. пр. міжнар. наук.-практ. конф. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2023. С. 45–48.

2. Іваненко Т. П., Коваленко С. А. Фізична культура та реабілітація при опущенні внутрішніх органів: теорія і практика. Київ : Медицина, 2024. 152 с.

3. Петренко О. В. Маніпуляційні та фізіотерапевтичні методи у комплексному лікуванні спланхноптозу. *Український журнал медицини та фізичної реабілітації*. 2022. Т. 8. № 2. С. 112–119.

4. Руденко Р. Масаж : підручник. Львів : Манускрипт, 2025. 284 с.

5. Сидоренко Ю. Л., Гнатенко І. М. Особливості формування

м'язового корсета при спланхноптозах та їх реабілітація засобами лікувальної фізичної культури. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2025. Вип. 12. С. 93–101.

6. Черненко Н. В. Фізична терапія при функціональних порушеннях черевної порожнини (спланхноптоз): навч. посіб. Харків: ХНУ імені В. М. Каразіна, 2024. 138 с.

УДК 796.417-053.4-055.2:615.825

Федоряка А.В.¹, Шкарупіло П.О.²

¹ старш. викл. каф. гімнастики, Український державний університет науки і технологій, ННІ ПДАФКіС

² викл. каф. гімнастики, Український державний університет науки і технологій, ННІ ПДАФКіС

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПІСТІ У ДІВЧАТОК 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ

Анотація. В статті наведено результати дослідження стану постави та наявності плоскостопості у дівчат 5-6 років, які займаються спортивною акробатикою. Також запропоновано комплекси вправ на формування правильної постави та профілактику плоскостопості з метою впровадження їх у тренувальний процес. В результаті дано оцінку ефективності запропонованої корекційної методики.

Ключові слова: профілактика, методика, акробатика, сколіоз, плоскостопість

Abstract. The article presents the results of the posture state and the presence of flat feet research. The study involved acrobatic girls aged 5-6 years. Exercise complexes for forming correct posture and preventing flat feet are also proposed to implement them into the acrobatics training process. As a result, an assessment of the proposed correction technique's effectiveness is given.

Key words: prevention, methodology, acrobatics, scoliosis, flat feet

Спортивна акробатика – це динамічний і видовищний вид спорту, засоби якого широко використовуються в системі фізичного виховання. Вона сприяє гармонійному розвитку дитини, зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави, а також профілактиці ортопедичних порушень, зокрема плоскостопості, що є актуальним серед дівчат молодшого віку. На сучасному етапі спортивна акробатика зазнає змін як у правилах змагань, так і в методиках тренувального процесу. Особлива увага приділяється безпеці, а також віковій відповідності навантажень, що є важливим фактором при роботі з дітьми 5-6 років. У цьому віці основні завдання занять спортивною акробатикою полягають не стільки у

підготовці до змагань, скільки у формуванні функціонально правильного опорно-рухового апарату. Тренування мають на меті навчити дітей елементарним формам акробатичних вправ: перекидам, балансуванню, утриманню позицій, що сприяють розвитку координаційних здібностей, гнучкості, сили та витривалості. Проте ключовими завданнями є гармонійний розвиток і оздоровлення організму [1].

У практичній роботі з акробатками 5-6 років вкрай важливим є профілактичний підхід: тренерам та медичним фахівцям варто зосередитись на питанні постави та склепіння стопи не окремо, а в їхньому взаємозв'язку. Адже стан хребта безпосередньо залежить від правильного формування стопи: при порушеннях опори (наприклад, плоскостопості) спостерігаються компенсаторні викривлення хребта. Однак, правильно побудований тренувальний процес сприяє гармонійному фізичному розвитку організму, може запобігти виникненню ортопедичних порушень, стимулювати моторну активність та психоемоційний розвиток. Оздоровчий потенціал акробатики проявляється у впливі на весь організм дитини: покращується робота серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Так, в сучасних умовах надзвичайно важливо розробляти, удосконалювати та впроваджувати оздоровчі методики, що ґрунтуються на вікових та фізіологічних особливостях та на використанні специфічних засобах різних видів фізичної активності. Особливо це стосується наймолодшої вікової групи – дівчат 5-6 років [2].

Нажаль, попри очевидну значущість проблеми, в науковій літературі все ще недостатньо систематизованих досліджень, що комплексно вивчають питання постави й профілактики плоскостопості саме у контексті занять спортивною акробатикою.

Дослідження проводилось з квітня 2024 р. до грудня 2025 р. на базі КЗО «Центр «Штурм» ДМР (м. Дніпро) у гуртку спортивної акробатики. Заняття проводилися 3 рази на тиждень по 1 годині. У дослідженні брали участь 20 дівчат 5-6 років (першого року навчання), яких розділили на дві групи: експериментальну та контрольну: по 10 дівчат в кожній групі. Тренування у експериментальній групі були спрямовані на формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Тренування у контрольній групі відбувалися у традиційному режимі.

Дослідження проводилося у 3 етапи:

1-й етап – аналіз спеціальної літератури про сенситивні періоди, формування постави, ризику плоскостопості у дошкільному віці; розробка методики формування правильної постави і профілактики плоскостопості.

2-й етап – спостереження за навчально-тренувальним процесом, первинна діагностика постави та ступеня вираженості плоскостопості у

дівчат 5-6 років. Розробка системи занять, які сприятимуть формуванню правильної постави, профілактиці плоскостопості і розвитку гнучкості та координаційних здібностей.

3-й етап – було проведено педагогічний експеримент, сформульовано висновки про ефективність використання методики формування правильної постави і профілактики плоскостопості у спортсменок 5-6 років, які займаються спортивною акробатикою.

З метою визначення вихідного рівня стану опорно-рухового апарату у дівчат 5-6 років, які займаються спортивною акробатикою, було проведено первинне тестування. Дослідження охоплювало експериментальну та контрольну групи.

Оцінювання функціонального стану стопи та постави здійснювалося з використанням комплексу методик, а саме: плантографії, подометрії (індекс Фрідланда), методики дослідження постави Р.Я. Усокіної та соматоскопічного дослідження хребта [3].

Порівняльний аналіз первинних тестувань виявив відмінності між експериментальною та контрольною групами за рівнем порушень постави та стану стопи. В експериментальній групі переважали середній та високий рівні відхилень. Найчастіше фіксувалися кругла, сутула та кіфотична форма спини, а також S- та С-подібні викривлення хребта, а також сплюснення поздовжнього зводу стопи, збільшення площі опори та зниження подометричного індексу, що свідчить про більш виражені функціональні порушення опорно-рухового апарату у даних дітей.

У контрольній групі частіше спостерігалися показники норми та низького рівня, однак наявність дітей із середнім і високим рівнем порушень підтверджує актуальність проведення корекційно-профілактичної роботи і в цій групі. Таким чином, обидві групи є репрезентативними для подальшого педагогічного експерименту.

Експериментальна група протягом трьох місяців виконувала спеціально підібрані комплекси коригуючих вправ з фітболами діаметром 45 см із міцного еластичного матеріалу з гладкою неслизькою поверхнею та масажними шипованими м'ячиками діаметром 10 см із м'якої гуми з округлими еластичними шипами. Розроблені комплекси вправ були спрямовані на нормалізацію фізіологічних вигинів хребта, зміцнення м'язового корсета та формування склепіння стопи. У контрольній групі в цей період проводилися заняття за звичайною програмою тренувань з використанням загальноприйнятих комплексів фізичних вправ, рекомендованих для занять з дітьми дошкільного віку.

Порівняльний аналіз результатів первинного та контрольного тестувань показав, що виражена позитивна динаміка змін показників у

експериментальній групі зумовлена систематичним використанням спеціально підібраних корекційно-профілактичних вправ із застосуванням масажних м'ячів та фітболів. Натомість у контрольній групі, де заняття проводилися за традиційною методикою коригуючої гімнастики, не було досягнуто суттєвої стабілізації.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що у дівчат дошкільного віку 5-6 років опорно-руховий апарат перебуває у стадії активного формування та характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів. Недостатня рухова активність, тривалі статичні навантаження, а також недостатній розвиток м'язового корсета створюють передумови для виникнення порушень постави та плоскостопості, що зумовлює актуальність пошуку ефективних корекційно-профілактичних засобів у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Результати первинного тестування показників постави та стану стопи у дівчат 5-6 років експериментальної та контрольної груп засвідчили наявність функціональних відхилень різного ступеня вираженості в обох групах.

У ході педагогічного експерименту було впроваджено спеціально розроблену методику, спрямовану на формування правильної постави та профілактику плоскостопості у дівчат 5-6 років, які займаються спортивною акробатикою.

Порівняльна характеристика результатів контрольного тестування експериментальної та контрольної груп підтвердила перевагу експериментальної методики за основними показниками стану постави та склепіння стопи. Отримані дані доводять, що цілеспрямоване використання корекційно-оздоровчих засобів із застосуванням фітболів та масажних м'ячів є ефективним напрямом профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату у дівчат 5-6 років, які займаються спортивною акробатикою.

Список використаних джерел

1. Дейнеко А. Х., Янюк А. О. Сучасний погляд на розвиток спортивної акробатики як на видовищний вид спорту. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2019. Т. 2, № 9(53). С. 83–86.
2. Давибіда Н. О., Яковлев В. О. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 2. С. 6–10. DOI: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i2.13887>.
3. Хорошуха М. Ф., Мурза В. П., Пушкар М. П. Функціональна діагностика. Київ : Ун-т «Україна», 2007. 308 с.

УДК 615.828

Шитіков Т.О.

канд. мед наук, викл. каф. медичної реабілітації, валеології та оздоровчих технологій в спорті, Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПАТОБІОМЕХАНІЧНІ ОСНОВИ ВІСЦЕРАЛЬНИХ ДИСФУНКЦІЙ У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. Метою дослідження було виявлення функціональних змін внутрішніх органів без лабораторно-інструментальних відхилень ($n=65$). Установлено поєднання біомеханічних, нейрогенних і психоемоційних порушень, що у 85,5% випадків діють комплексно. Отримані дані підтверджують ефективність вісцеральної фізичної терапії як перспективного напрямку превентивної реабілітації.

Ключові слова: фізична терапія, вісцеральні техніки, мануальна терапія

Abstract. The study aimed to identify functional changes in internal organs without laboratory or instrumental abnormalities ($n=65$). Combined biomechanical, neurogenic, and psycho-emotional disorders were detected, acting simultaneously in 85.5% of cases. The findings confirm the effectiveness of visceral physical therapy as a scientifically grounded and promising approach to preventive rehabilitation.

Keywords: physical therapy, visceral techniques, manual therapy

Актуальність вивчення вісцеральних дисфункцій обумовлена високою поширеністю функціональних порушень внутрішніх органів, що часто виникають без структурних змін.

Вони можуть проявлятися больовим синдромом, диспепсією, порушеннями сну та психоемоційним дискомфортом, що значно знижує якість життя людини.

Сучасні дослідження показують, що раннє виявлення таких дисфункцій та комплексна фізична корекція дозволяють запобігти розвитку ускладнень.

Вісцеральні техніки світової мануальній терапії – це напрямок у фізичній терапії, який спрямований на нормалізацію рухливості та функцій внутрішніх органів через механічний м'який вплив руками або спеціальними фізичними вправами на живіт, грудну клітку та тазову ділянку.

Вісцеральні рухові (патобіомеханічні) дисфункції є важливою та актуальною проблемою сучасної медицини, оскільки вони часто впливають на загальний стан здоров'я пацієнта, навіть за відсутності явних органічних змін. Аналіз літератури та клінічних спостережень показує, що

функціональні порушення внутрішніх органів можуть проявлятися широким спектром симптомів – від болю та диспепсії до психоемоційних розладів та порушень вегетативної нервової системи.

Метою дослідження було виявити функціональні зміни внутрішніх органів, що часто спостерігаються без змін у лабораторних та інструментальних дослідженнях, виявити їх ускладнення, та дати рекомендації з фізичної реабілітації цих порушень.

Матеріалом дослідження стали спостереження за основною групою 65 осіб що звернулися до Центру натуропатії та валеології (м. Дніпро) з приводу рухової комплексної реабілітації вісцеральних дисфункцій у 2016-2024 рр. Установлено клінічними дослідженнями, що всі вони мали порушення та включає біомеханічні, нейрогенні, психоемоційні та метаболічні компоненти. У $85,5 \pm 1,2\%$ випадків ці фактори діють одночасно, створюючи мультифакторну патологічну картину. Клінічні дослідження (візуальні, постуральні тести Ромберга, мануальне тестування, пульсова кардіоінтервалографія) виявили низку патогенетично значущих механізмів. Розуміння цих механізмів є ключовим для правильного підходу до діагностики та лікування пацієнтів.

Хронічний стрес та психоемоційні фактори є одним із провокуючих чинників. Тривалий психоемоційний дискомфорт, нервові та механічні перевантаження та постійна напруга можуть спричиняти спазми діафрагми, що, у свою чергу, впливає на функцію шлунково-кишкового тракту та кровообіг у черевній порожнині, патологічну активність примітивних локомоторних рефлексів. Пацієнти часто відчують періодичні болі, тяжкість у шлунку або печію після стресових

Малорухливий спосіб життя і недостатня фізична активність теж відіграють суттєву роль у розвитку дисфункцій. Зменшення кровотоку і лімфоток у черевній порожнині та тазовій області призводить до застійних явищ, порушення обміну речовин і слабкості м'язів, що утримують органи у фізіологічному положенні.

Результати вивчення візуальними, постуральними та клінічними тестами (УЗД, МРТ, кардіоінтервалографія, психосоціометрія) дозволили також прогнозувати наслідки дисфункцій для інших систем організму. Наприклад, порушення рухливості діафрагми може викликати застій у нижній порожнистій вені, що веде до збільшення навантаження на серце та порушення венозного відтоку з печінки та нирок. Такі вторинні ефекти обов'язково враховуються при плануванні терапевтичних заходів.

Вісцеральні дисфункції не обмежуються лише функціональними порушеннями окремого органу – вони можуть мати системний вплив на весь організм. Основний механізм такого впливу полягає у порушенні

нормальної взаємодії між органами, м'язовими ланцюгами та центральною нервовою системою. Дисфункції внутрішніх органів часто призводять до зміни кровотоку в черевній та грудній порожнині. Дисфункція діафрагми є типовим прикладом мультисистемного впливу, емоції гніву, рефлексу Моро, симпатикотонії та обмеження рухливості діафрагми.

Всі нейромеханізми – порушення кровообігу, м'язово-скелетні зміни та психоемоційні розлади, – взаємопов'язані. Порушення в одній системі створює ланцюгову реакцію, що поглиблює дисфункції інших систем. Наприклад, застій венозної крові погіршує метаболічний обмін у тканинах, що підвищує стомлюваність та хронічний біль, що, у свою чергу, погіршує психоемоційний стан.

Комплексний вплив вісцеральних дисфункцій на організм пояснює важливість ранньої діагностики та корекції, яка одночасно включає фізичну терапію, мануальну корекцію, медикаментозне лікування та психологічну підтримку.

Основні принципи нашої реабілітаційної роботи були такі:

- прямі мобілізаційні прийоми печінки для поліпшення відтоку жовчі.
- непрямі мобілізаційні прийоми шлунком та кишківником, при неінфекційних розладах, гастритах, рефлюксі.
- м'яке розслаблення діафрагми релізовими техніками ребаунту (відскоку) для полегшення кровообігу та дихання.
- корекція вібраційними прийомами положення товстої кишки при закрепах.
- робота з мобілізацією нирок для покращення кровообігу та зняття м'язових затисків у попереку.
- корекція прийомами стречевої терапії зв'язкового апарату печінки, очеревини, зв'язки Трейца, сечового міхура, органів малого тазу мають полімодальний вплив на біомеханіку вісцеральних органів та увесь локомоторний апарат.

Обговорення. Сучасний підхід до корекції передбачає інтеграцію мультидисциплінарної команди – гастроентерологів, неврологів, фізичних терапевтів та психологів. Такий підхід дозволи нам не лише усунути симптоми у 93,3% пацієнтів, але й покращити якість життя пацієнтів, знизити ризик рецидивів та запобігти ускладненням. Вісцеральні дисфункції не обмежувались окремим органом і часто виступали, як реакція інших систем організму. Вони викликали порушення кровообігу та лімфовідтоку, вторинні зміни у кістково-м'язовій системі та психоемоційні розлади. Наприклад, дисфункція діафрагми призводить до застою венозної крові, що впливає на серцево-судинну систему, а також створює

напруження у м'язах спини та шиї, знижуючи загальну фізичну витривалість пацієнта.

Клінічні прояви вісцеральних дисфункцій дуже різноманітні. До найбільш частих симптомів відносяться біль у животі, грудній клітці або попереку, диспепсія, здуття, закрепи або діареї, а також вегетативні порушення – тахікардія, пітливість, запаморочення та відчуття браку повітря, міодістонія, рухові порушення.

Такий широкий спектр симптомів обумовлював складність діагностики, тому важливо застосовувати комплексний підхід, поєднуючи клінічний огляд (візуальну діагностику), кінезіологічні, постуральні та мануальні тести, а також інструментальні методи – УЗД, КТ і МРТ, лабораторні дослідження.

Диференційна діагностика є невід'ємною складовою процесу, оскільки дозволяє виключити органічні патології та встановити первинну або вторинну природу дисфункції. Це дало змогу правильно підібрати терапевтичні заходи та прогнозувати перебіг захворювання.

Висновки: аналіз літератури та клінічних даних дозволяє зробити висновки, що полягають у ствердженні, що вісцеральна фізична терапія – це науково обґрунтований напрямок превентивної реабілітації, спрямований на нормалізацію функціонального стану внутрішніх органів через вплив на м'язи, фасції, зв'язки та нервові структури, як і навпаки, що забезпечують холістичну діяльність всього організму роботу. Вісцеральні дисфункції потребують ранньої діагностики, комплексного лікування та профілактики, а ефективна інтеграція медичних, фізичних і психоемоційних методів є ключем до досягнення стійкого позитивного результату.

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному
та мережевому режимах

«Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації»

Матеріали
IV Науково-практичної конференції з міжнародною участю
12 березня 2026 року

Комп'ютерний набір: Шуба Л.В.
Комп'ютерна верстка: Сметанін С.В.

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам. №159

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 64
Тел.: (061) 769-82-96, 220-12-14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №6952 від 22.10.2019.