МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ

Всеукраїнська науково-практична конференція

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ОСВІТА: НАУКА, ІННОВАЦІЇ, ПРАКТИКА»

29–30 жовтня 2026 року

м. Хмельницький

Хмельницький – 2026

Хмельницький національний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ОСВІТА: НАУКА, ІННОВАЦІЇ, ПРАКТИКА

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської науково-практичної конференції

29-30 жовтня 2026 р.

Хмельницький

УДК 796(063)
ББК 75.1я431
DOI: 10.31891/fkso.2026

Конференція зареєстрована у Державній науковій установі
«Український інститут науково-технічної експертизи та інформації»,
посвідчення №530 від 19.06.2026 р.

Конференцію проведено відповідно до наказу ректора
Хмельницького національного університету
від 13.10.2026 р. № 72-АГ

У збірнику представлено матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і освіта: наука, інновації, практика» (29-30 жовтня 2026 р., м. Хмельницький).

Матеріали систематизовано за тематичними напрямами: «Дитячо-юнацький спорт та фізичне виховання в умовах сучасних викликів»; «Професійний, олімпійський та адаптивний спорт: сучасні технології спортивної підготовки»; «Спортивна наука та інноваційні технології»; «Психологія спорту, ментальне здоров'я та саморегуляція»; «Трансформація освіти та розвиток кадрового потенціалу у сфері фізичної культури і спорту». У матеріалаз конференції висвітлено актуальні наукові та правтичні проблеми розвитку фізичної культури і спорту, сучасні підходи до організації фізичного виховання, удосконалення системи багаторічної підготовки спортсменів, застосування інноваційних і цифрових технологій у тренувальному процесі. Окрему увагу приділено питанням модернізації професійної підготовки фахівців, удосконалення змісту освітніх програм, розвитку міждисциплінарної взаємодії та забезпечнння якості освіти у сфері фізичної культури і спорту.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність наведених відомостей і результатів досліджень, оригінальність текстів, автентичність цитат, коректність бібліографічних посилань, дотримання принципів академічної доброчесності несуть автори статей та доповідей.

Редакційна колегія:

Павлюк Є. О., д.пед.наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету;
Чопик Т. В., к.пед.наук, доцент, завідувач кафедри кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету;
Квасниця І. М., д.філософії, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету;
Антонюк О. В., к.фіз.вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університет

Ф50 **Фізична культура, спорт і освіта: наука, інновації, практика**: зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 29-30 жовт. 2026 р.). Хмельницький : ХНУ, 2026. 303 с.

Розглянуто актуальні проблеми розвитку сфери фізичної культури і спорту, зокрема питання забезпечення якості професійної підготовки майбутніх фахівців, формування їхніх професійних компетентностей та підвищення конкурентоспроможності й затребуваності на сучасному ринку праці.

Матеріали збірника адресовано науковцям, науково-педагогічним працівникам, тренерам, фахівцям галузі фізичної культури і спорту та здобувачів вищої освіти.

УДК 796(063)
ББК 75.1я431
DOI: 10.31891/fkso.2026

© Автори статей, 2026
© ХНУ, оригінал-макет, 2026

ОРГАНІЗАТОРИ КОНФЕРЕНЦІЇ

Хмельницький національний університет
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Хмельницьке обласне відділення Олімпійської Академії України

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Голова оргкомітету:
Матюх Сергій Анатолійович, кандидат економічних наук, доцент, ректор Хмельницького національного університету

Заступник голови оргкомітету:
Синюк Олег Миколайович, доктор технічних наук, професор, проректор з науковоїроботи Хмельницького національного університету

Члени оргкомітету:
Павлюк Євген Олександрович, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету
Мосейчук Юрій Юрійович, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури, спорту та реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Шандригось Віктор Іванович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
Пантік Василь Васильович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки
Кондрацька Галина Дмитрівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
Дутчак Юрій Васильович, доктор педагогічних наук, професор, голова Хмельницького обласного відділення Олімпійської Академії України
Чопик Тетяна Вікторівна, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету
Квасниця Ірина Миколаївна, доктор філософії, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету
Антонюк Олександр Васильович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету

ПРОГРАМА РОБОТИ КОНФЕРЕНЦІЇ

Zoom Meeting
https://us02web.zoom.us/j/83034611886?pwd=90Bj5N0RtoLlWzmKuXjtoRcgoliPhd.1

Ідентифікатор конференції: 830 3461 1886
Код доступу: 2026

Четвер, 29 жовтня 2026 року

Час	Зміст
10:00–10:30	**Урочисте відкриття конференції, офіційні вітання співорганізаторів**
	Синюк О. М., д.т.н., професор, проректор з наукової роботи Хмельницького національного університету. ВІТАЛЬНЕ СЛОВО
	Павлюк Є. О., д.пед.н., професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету. ВІТАЛЬНЕ СЛОВО
	Мосейчук Ю. Ю., д.пед.н., професор, декан факультету фізичної культури, спорту та реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. ВІТАЛЬНЕ СЛОВО
	Шандригось В. І., к.фіз.вих., доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. ВІТАЛЬНЕ СЛОВО
	Пантік В. В., к.фіз.вих., доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки. ВІТАЛЬНЕ СЛОВО
	Кондрацька Г. Д., д.пед.н., професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. ВІТАЛЬНЕ СЛОВО
	Дутчак Ю. В., д.пед.н., професор, голова Хмельницького обласного відділення Олімпійської Академії України. ВІТАЛЬНЕ СЛОВО
10:30–12:00	**Пленарне засідання**
	Павлюк Євген Олександрович, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту (Хмельницький національний університет) *Панельна дискусія* ПЕРСПЕКТИВИ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ А4.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА) ТА А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
	Квасниця Олег Михайлович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; тренер національної збірної команди України з регбі; керівник комплексної наукової групи з регбі при Міністерстві молоді та спорту України (Хмельницький національний університет) ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ ТА НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ З РЕГБІ-7

Час	Зміст
	Воронецький Вадим Борисович, кандидат педагогічних наук, доцент; Заслужений тренер України; Заслужений працівник фізичної культури та спорту; старший тренер національної збірної команди України з пауерліфтингу (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка) ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПАУЕРЛІФТИНГУ ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ
13:00–14:00	Перерва
14:00–16:00	Секційна робота: напрям 1, напрям 2
16:00–16:20	Дискусії, підбиття підсумків секційних засідань

П'ятниця, 30 жовтня 2026 року

Час	Зміст
10:00–13:00	Реєстрація / підключення учасників другого дня Секційна робота: напрями 3, 4 та 5
13:00–14:00	Перерва
14:00–16:00	Продовження секційної роботи та тематичні дискусії
16:00–16:20	Підсумкове засідання, завершення конференції

Секція 1

Дитячо-юнацький спорт та фізичне виховання в умовах сучасних викликів

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ 11-13 РОКІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Пивовар З., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Чопик Т.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах розглянуто особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів 11-13 років у навчально-тренувальному процесі. Обґрунтовано значення координації для оволодіння технічними прийомами та ефективного виконання техніко-тактичних дій. Визначено основні засоби й методичні підходи до вдосконалення координаційної підготовленості юних баскетболістів з урахуванням вікових особливостей.*

Ключові слова: *баскетбол, юні баскетболісти, координаційні здібності, спортивна підготовка, технічна підготовленість.*

Abstract. *The theses examine the peculiarities of developing coordination abilities in young basketball players aged 11-13 during the training process. The importance of coordination for mastering technical skills and effectively performing technical and tactical actions is substantiated. The main means and methodological approaches to improving the coordination fitness of young basketball players, taking into account their age characteristics, are identified.*

Keywords: *basketball, young basketball players, coordination abilities, sports training, technical fitness.*

Вступ. Підготовка юних спортсменів є складним багатокомпонентним процесом, у якому фізичний, технічний, тактичний і психологічний компоненти мають формуватися у взаємозв'язку [1;2]. Особливого значення це набуває у спортивних іграх, де ефективність рухової діяльності визначається не лише рівнем розвитку окремих фізичних якостей, а й здатністю швидко координувати рухи, адаптувати їх до мінливих умов та приймати рухові рішення в обмежений проміжок часу [1].

Для баскетболу характерна висока варіативність рухової діяльності: прискорення та зупинки, зміни напрямку і швидкості переміщення, ведення та передачі м'яча, виконання кидків, стрибків, захисних переміщень. Тому координаційні здібності є важливою передумовою ефективного засвоєння технічних прийомів і подальшого формування техніко-тактичної майстерності [2;3].

Наукові дослідження свідчать про важливість цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. Зокрема, встановлено взаємозв'язок координаційної підготовленості з ефективністю виконання основних технічних прийомів у баскетболі. Дослідження показників координаційних здібностей баскетболістів 10-13 років також підтверджують актуальність удосконалення просторової орієнтації, рівноваги та інших компонентів координації на етапі дитячо-юнацької спортивної підготовки [3;4].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів 11-13 років та визначити найбільш доцільні засоби їх удосконалення у навчально-тренувальному процесі.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теорії та методики спортивної підготовки, баскетболу, фізичного виховання

дітей та підлітків; аналіз сучасних наукових досліджень з проблеми розвитку координаційних здібностей юних спортсменів; систематизацію та узагальнення отриманої інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Координаційні здібності доцільно розглядати як комплекс індивідуальних властивостей спортсмена, які визначають його здатність раціонально організовувати та регулювати рухову діяльність [1;4]. У баскетболі вони проявляються у здатності швидко змінювати напрямок і характер руху, підтримувати рівновагу, точно дозувати м'язові зусилля, орієнтуватися у просторі, реагувати на зовнішні сигнали та перебудовувати рухову дію відповідно до ігрової ситуації [2;5].

Віковий період 11-13 років є важливим для формування рухових здібностей та вдосконалення координаційної сфери. Тому під час організації навчально-тренувального процесу необхідно не лише збільшувати обсяг фізичних навантажень, а й створювати різноманітні рухові ситуації, які стимулюють здатність спортсмена контролювати та перебудовувати власні рухи [3].

Для юних баскетболістів доцільно виділяти такі основні напрями координаційної підготовки: розвиток просторової орієнтації, рівноваги, швидкості реагування, здатності до диференціювання параметрів рухів, ритмічності, точності рухових дій та здатності до швидкої перебудови рухової діяльності.

Важливою умовою ефективності координаційної підготовки є її тісний взаємозв'язок із технічною підготовкою. Дослідження юних баскетболістів показують, що координаційні характеристики мають безпосереднє значення для виконання технічних дій. Тому вправи на розвиток координації доцільно виконувати не лише без спортивного інвентарю, а й із баскетбольним м'ячем [2;5].

До основних засобів розвитку координаційних здібностей можна віднести вправи зі зміною напрямку та швидкості переміщення, човникові переміщення, вправи на рівновагу, виконання рухових дій за сигналом, естафети, рухливі та спортивні ігри, вправи зі зміною вихідних положень, а також спеціальні вправи з баскетбольним м'ячем.

Особливу увагу доцільно приділяти вправам, у яких координаційне завдання поєднується з технічною дією[2]. Наприклад, це може бути ведення м'яча зі зміною напрямку руху за сигналом тренера, ведення з одночасним виконанням завдань на просторову орієнтацію, передача м'яча після швидкого переміщення, ловіння та передача м'яча з різних вихідних положень, виконання кидка після зміни напрямку руху.

Перспективним є використання вправ із поступовим ускладненням умов виконання. Ускладнення може відбуватися шляхом збільшення швидкості рухів, зміни напрямку переміщення, використання додаткових сигналів, виконання двох рухових завдань одночасно, зміни вихідного положення або скорочення часу на прийняття рухового рішення[3;4].

Важливе місце в розвитку координаційних здібностей займають ігровий та змагальний методи. Їх використання дає можливість моделювати ситуації, характерні для баскетбольної гри, коли спортсмен повинен одночасно контролювати власні рухи, м'яч, партнерів і суперників. Саме така варіативність є важливою умовою перенесення координаційних навичок у реальну змагальну діяльність.

Водночас необхідно враховувати вікові та індивідуальні особливості юних спортсменів. Координаційні вправи мають відповідати рівню підготовленості дітей, а їх складність необхідно підвищувати поступово. Надмірне ускладнення вправ може призвести до зниження точності рухових дій і формування неправильних рухових стереотипів.

Результати аналізу наукових джерел дають підстави стверджувати, що найбільш ефективним є комплексний підхід, за якого координаційні вправи систематично інтегруються у структуру навчально-тренувального заняття та поєднуються з технічною і фізичною підготовкою. Ефективність спеціально-підготовчих вправ для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів уже підтверджувалася експериментальними дослідженнями спортсменів груп початкової підготовки.

Сучасні дослідження також акцентують увагу на необхідності удосконалення методики контролю координаційної підготовленості юних баскетболістів та добору інформативних тестів відповідно до віку й специфіки спортивної діяльності[4;5]. Це дозволяє розглядати контроль координаційних здібностей як необхідний компонент планування та корекції навчально-тренувального процесу.

Висновки. Координаційні здібності є важливою складовою фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів 11-13 років. Їх достатній рівень створює передумови для ефективного засвоєння технічних прийомів, швидкої перебудови рухової діяльності та успішного виконання техніко-тактичних дій у мінливих умовах баскетбольної гри.

Розвиток координаційних здібностей доцільно здійснювати систематично та комплексно, поєднуючи загальнорозвивальні, спеціально-підготовчі та баскетбольні вправи. Особливу ефективність мають завдання зі зміною напрямку і швидкості руху, вправи на рівновагу та просторову орієнтацію, завдання на швидкість реагування, а також технічні вправи з м'ячем, виконання яких відбувається в умовах варіативності.

Подальші дослідження передбачається спрямувати на експериментальну перевірку ефективності комплексу спеціально підібраних координаційних вправ для баскетболістів 11-13 років та визначення динаміки показників їх координаційної і технічної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Бойчук Р. І., Васкан І. Г., Крижанівський В. Р., Грабчук А. Б. Шляхи покращення методики контролю координаційної підготовленості юних спортсменів в ігрових видах спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. № 10 (141). С. 27- 31.
2. Горчанюк Ю. А., Мерзлікін М. В., Ляхова Т. П. Динаміка показників координаційних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки під впливом використання спеціально-підготовчих вправ. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 3. С. 24-31.
3. Чуча Н. Показники координаційних здібностей баскетболістів 10-12 років. Спортивні ігри. 2024. № 2. С. 65-72. DOI: https://doi.org/10.15391/si.2024-2.11.
4. Файдевич В., Довгаль В., Сиротюк С. Програма розвитку координаційних здібностей баскетболістів на етапі базової підготовки та її ефективність. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. № 1 (1). DOI:https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).116.
5. Кириченко В. Рівень прояву специфічних координаційних здатностей школярів віком 12-13 років у процесі занять баскетболом. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 1. С. 40-44.

МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ РОЗВИТКУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ УМІНЬ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Зілецький А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Чопик Т. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах обґрунтовано методичні принципи розвитку техніко-тактичних умінь баскетболістів на початковому етапі підготовки в умовах адаптивного фізичного виховання і спорту. Визначено значення доступності, послідовності, індивідуалізації, варіативності та поступового ускладнення навчальних завдань. Акцентовано увагу на адаптації змісту і параметрів навантаження до вікових та індивідуальних можливостей юних спортсменів.*
Ключові слова: *баскетбол, юні спортсмени, техніко-тактичні уміння, початковий етап підготовки, адаптивне фізичне виховання, індивідуалізація, тренувальне навантаження.*

Abstract. *The theses substantiate the methodological principles of developing technical and tactical skills of basketball players at the initial stage of training within adaptive physical education and sport. The importance of accessibility, consistency, individualization, variability, and gradual complication of training tasks is determined. Particular attention is paid to adapting the content and parameters of physical load to the age and individual capabilities of young athletes.*
Keywords: *basketball, young athletes, technical and tactical skills, initial training stage, adaptive physical education, individualization, training load.*

Вступ. Підготовка юних баскетболістів на початковому етапі є важливою складовою багаторічної системи спортивного вдосконалення. Саме в цей період закладаються основи технічної майстерності, формується початковий досвід тактичної взаємодії, розвиваються координаційні здібності та створюється база для подальшого спортивного розвитку.

Баскетбол характеризується значною кількістю різноманітних рухових дій, швидкою зміною ігрових ситуацій, необхідністю просторового орієнтування, вибору способу дії та взаємодії з партнерами. Тому оволодіння технічними прийомами не повинно відбуватися ізольовано від формування елементарних тактичних умінь.

Водночас на початковому етапі підготовки юні спортсмени мають суттєві індивідуальні відмінності за рівнем фізичної та координаційної підготовленості, темпами засвоєння рухових дій, руховим досвідом та функціональними можливостями. Це зумовлює необхідність адаптації змісту навчально-тренувального процесу до реальних можливостей кожної дитини.

У цьому контексті адаптивне фізичне виховання і спорт доцільно розглядати як педагогічний підхід, що передбачає гнучке пристосування змісту, засобів, методів і параметрів рухової діяльності до вікових, функціональних та індивідуальних особливостей юних спортсменів. Такий підхід не передбачає зниження вимог до спортивної підготовки, а забезпечує оптимальні умови для поступового та безпечного оволодіння руховими діями.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати основні методичні принципи розвитку техніко-тактичних умінь баскетболістів на початковому етапі підготовки в умовах адаптивного фізичного виховання і спорту.

Методи дослідження. У роботі використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизацію теоретичних положень спортивної підготовки, порівняння та узагальнення методичних підходів до навчання юних баскетболістів.

Результати дослідження та їх обговорення. На початковому етапі підготовки основним завданням є формування стійкої бази технічних умінь, на основі якої надалі розвиватимуться складніші техніко-тактичні дії. До основних технічних елементів баскетболу належать різновиди пересувань, ведення і передачі м’яча, кидки, зупинки, повороти та прості захисні дії.

Важливо, щоб навчання здійснювалося не шляхом тривалого механічного повторення окремих рухів, а через поступове включення їх у прості ігрові взаємодії. Наприклад, після засвоєння передачі доцільно використовувати вправи «передача – переміщення», «передача – вихід у вільну зону», «отримання передачі – кидок». Це сприяє формуванню взаємозв’язку між технічною дією та її ігровим призначенням.

Першим методичним принципом доцільно визначити принцип доступності та відповідності навчального матеріалу можливостям спортсменів. Вправи повинні відповідати рівню підготовленості дітей, не бути надмірно складними та забезпечувати можливість правильного виконання. Ускладнення завдань має здійснюватися після формування достатньо стабільного рівня виконання попереднього рухового елемента [1; 2].

Другим важливим принципом є послідовність і систематичність. Навчання техніко-тактичних умінь повинно мати логічну структуру: від простого до складного, від відомого до нового, від виконання дії без протидії до її застосування в умовах обмеженого простору та активної протидії.

Умовно послідовність навчання можна представити таким чином: ознайомлення з дією - виконання в спрощених умовах - повторення з варіативними параметрами - поєднання технічних прийомів - взаємодія з партнером - виконання в умовах протидії - використання в ігровій ситуації.

Третім принципом є індивідуалізація навчально-тренувального процесу. На початковому етапі особливо помітними є відмінності між дітьми за рівнем координації, швидкістю засвоєння рухів, силовими та швидкісними можливостями, руховим досвідом і психологічною готовністю до виконання певних завдань.

Індивідуалізація може реалізовуватися через зміну відстані до партнера або кошика, висоти та траєкторії передачі, швидкості виконання, кількості повторень, тривалості роботи, площі ігрової зони та рівня активності захисника. Таким чином, одне й те саме навчальне завдання може мати різний рівень складності для різних спортсменів.

Четвертим принципом є поступове ускладнення техніко-тактичних завдань. Після засвоєння окремого технічного прийому необхідно створювати умови для його використання в поєднанні з іншими діями. Наприклад, ведення м’яча може поєднуватися зі зміною напрямку руху, передачею або кидком; передача – з переміщенням та виходом на вільне місце.

Важливим є також принцип варіативності. Дитина повинна навчитися виконувати рухову дію не лише в одному стандартному положенні, а за різних умов. Зміна напрямку руху, дистанції, швидкості, положення партнера та появи захисника дозволяє формувати більш гнучкі рухові навички.

Варіативне навчання має особливе значення для баскетболу, оскільки реальна ігрова ситуація постійно змінюється. Технічний прийом повинен використовуватися як засіб розв'язання конкретного ігрового завдання, а не як самоціль.

Наступним принципом є взаємозв'язок технічної та тактичної підготовки. Навчання тактики на початковому етапі не повинно передбачати засвоєння складних командних схем. Доцільніше формувати елементарні тактичні вміння: вибір вільного місця, відкривання під передачу, своєчасну передачу партнеру, взаємодію двох гравців, перехід від нападу до захисту та правильне розташування щодо суперника.

Особливого значення набувають малі ігрові формати – 1×1, 2×2, 3×3. Вони дозволяють зменшити кількість одночасних стимулів, збільшити частоту участі кожного спортсмена в ігрових епізодах і створити більше можливостей для прийняття самостійних рішень.

В умовах адаптивного фізичного виховання важливим є принцип оптимального дозування навантаження. На початковому етапі необхідно запобігати як недостатній руховій активності, так і надмірному навантаженню. Тривалість вправ, кількість повторень та інтервали відпочинку мають регулюватися відповідно до віку та функціонального стану спортсменів.

Адаптація навантаження може здійснюватися не тільки шляхом його зменшення. У підготовлених дітей складність вправ може поступово підвищуватися за рахунок збільшення швидкості, зменшення часу на прийняття рішення, введення активного захисника або обмеження ігрової зони. Таким чином, адаптивність означає гнучке регулювання педагогічного впливу, а не спрощення навчального процесу.

Ще одним важливим принципом є позитивне емоційне підкріплення та ігрова спрямованість навчання. Для дітей на початковому етапі спорт повинен залишатися доступною та мотивувальною формою рухової діяльності. Використання естафет, рухливих ігор, змагальних вправ та ігрових завдань сприяє підвищенню інтересу до занять і створює умови для великої кількості повторень без монотонності.

Ефективність формування техніко-тактичних умінь також залежить від оперативного педагогічного контролю. Тренер повинен оцінювати не лише результат виконання вправи, а й якість рухової дії, здатність спортсмена самостійно приймати рішення, своєчасність використання технічного прийому та взаємодію з партнерами.

Отже, методична система розвитку техніко-тактичних умінь на початковому етапі має бути комплексною та передбачати взаємозв'язок технічного навчання, розвитку координаційних здібностей, формування елементарного тактичного мислення та поступового включення дитини в ігрову діяльність.

Висновки. Ефективність розвитку техніко-тактичних умінь баскетболістів на початковому етапі підготовки визначається системністю та відповідністю навчально-тренувального процесу віковим і індивідуальним можливостям спортсменів.

Основними методичними принципами є доступність, послідовність, систематичність, індивідуалізація, поступове ускладнення, варіативність, взаємозв'язок технічної та тактичної підготовки, оптимальне дозування навантаження та ігрова спрямованість.

Використання положень адаптивного фізичного виховання і спорту дозволяє зробити навчально-тренувальний процес більш гнучким: змінювати складність вправ, параметри навантаження та умови виконання відповідно до можливостей конкретного спортсмена. Це створює передумови для якісного засвоєння техніко-тактичних дій, підтримання інтересу до занять та поступового переходу до більш складних етапів спортивної підготовки.

Перспективою подальших досліджень є експериментальне обґрунтування комплексної методики розвитку техніко-тактичних умінь юних баскетболістів із диференційованим підбором вправ та параметрів навантаження.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.

4. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2002. 296 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

РАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ: ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ

Шандригось В. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, Заслужений тренер України, декан факультету фізичного виховання.
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Тропін Ю.М., доктор наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, завідувач кафедри одноборств.
Харківська державна академія фізичної культури
Волянюк С.А., здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
ОП «Фізична культура і спорт».
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. *У тезах визначено організаційно-нормативні, методичні та соціально-психологічні чинники поширення ранньої спеціалізації у вільній боротьбі. На основі аналізу наукових даних обґрунтовано орієнтовні пріоритети підготовки юних борців за віковими етапами та критерії оцінювання їхньої перспективності з урахуванням біологічного віку.*
Ключові слова: *вільна боротьба, рання спеціалізація, юні борці, багаторічна підготовка, біологічний вік.*

Abstract. *The theses identify the organizational, methodological and socio-psychological factors behind early specialization in freestyle wrestling. Based on an analysis of scientific evidence, age-related training priorities for young wrestlers and criteria for assessing their potential with regard to biological age are substantiated.*
Keywords: *freestyle wrestling, early specialization, young wrestlers, long-term athlete development, biological age.*

Вступ. Дитячо-юнацький спорт є фундаментом системи підготовки спортивного резерву, однак у вільній боротьбі він дедалі частіше будується за логікою спорту вищих досягнень. Тренер, школа і батьки зацікавлені в перемогах дитини вже на перших турнірах, тому вузька спеціалізація нерідко починається у 7–9 років, тоді як міжнародні консенсусні рекомендації відносять її до значно старшого віку [3; 4; 7]. Наслідки цієї суперечності – травми, відсів початківців і скорочення спортивного довголіття – досліджено достатньо, натомість чинники, що підтримують практику ранньої спеціалізації, та конкретні орієнтири для тренера початкових груп висвітлено значно менше.

Мета дослідження – визначити чинники поширення ранньої спеціалізації у вільній боротьбі та обґрунтувати орієнтовні пріоритети підготовки юних борців на різних вікових етапах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення українсько- та англомовних наукових джерел, порівняння, систематизація, логічний аналіз.

Результати та їх обговорення. Аналіз джерел дав змогу виокремити три групи чинників, які зумовлюють ранню спеціалізацію у вільній боротьбі.

Організаційно-нормативні чинники. Міжнародний олімпійський комітет у консенсусній заяві щодо розвитку юних спортсменів констатує поширення ранньої спеціалізації та структурованих тренувань високої інтенсивності в дитячому віці й наголошує на їхніх ризиках для здоров'я і спортивного довголіття [4]. Оцінювання діяльності тренерів і спортивних шкіл за кількістю призерів дитячих змагань стимулює форсування підготовки, адже нагороди в 10-12 років є легко облікованим показником, а довгострокові результати проявляються лише через 8-10 років.

Методичні чинники. О. А. Томенко та А. Є. Карпов зазначають, що методика навчання на початковому етапі майже не враховує вікових особливостей юних борців і значною мірою повторює методику старших етапів [2]. Навчання зосереджується на вивченні окремих прийомів, а не боротьби як цілісного протиборства. Прогалини в освоєнні захватів, маневрування, звільнення від захватів і виведення з рівноваги з переходом до юніорської та дорослої боротьби спричиняють тактичні проблеми, які важко виправити.

Соціально-психологічні чинники. Серед борців елітного рівня, опитаних C. McDonald та співавт., рішення про спеціалізацію 26 % ухвалили під впливом батьків, 15 % – під впливом тренера, а 43 % вважали ранню спеціалізацію обов'язковою умовою успіху [10]. Водночас фактичні дані цю думку не підтверджують: середній вік спеціалізації опитаних становив 13,1 року, лише 25 % спеціалізувалися до 12 років, а саме в цій групі кількість тяжких травм до 17 років була майже вдвічі більшою (1,14 проти 0,60; p = 0,035) [10]. Аналіз кар'єр призерів чемпіонатів Європи з вільної боротьби показав, що серед медалістів-кадетів лише понад 30 % згодом виступали на дорослому рівні і менш ніж 15 % досягли там успіху, а серед медалістів-юніорів – відповідно близько 60 % і 25 % [8]. Отже, перемоги в ранньому віці є слабким предиктором дорослої майстерності.

Теоретичною основою альтернативного підходу є положення Міжнародного товариства спортивної психології про переваги різнобічної рухової діяльності («sampling») у дитячому віці: заняття кількома видами спорту та вільна гра до 12 років не перешкоджають досягненню елітного рівня в більшості видів спорту і сприяють тривалішій участі в спорті [5]. Тому на етапі початкової підготовки пріоритетом має бути розвиток координаційних здібностей засобами рухливих ігор і завдань з елементами єдиноборства [2]. Американське товариство ортопедичної спортивної медицини визначає ранню спеціалізацію як інтенсивні заняття одним видом спорту понад 8 місяців на рік у дітей приблизно до 12 років і не знаходить доказів того, що її відсутність обмежує довгостроковий успіх [6; 7; 11]. Модель розвитку спортсменів USA Wrestling взагалі передбачає пріоритет багатоборства до 18 років [10].

Узагальнення наведених положень дало змогу запропонувати орієнтовні пріоритети підготовки юних борців вільного стилю (табл. 1).

Таблиця 1.

Орієнтовні пріоритети підготовки юних борців вільного стилю за віковими етапами

Вік	Пріоритетні завдання і засоби	Чого слід уникати
6–9 років	Координаційні здібності; рухливі ігри з елементами єдиноборства; акробатика, гімнастика, ігрові види спорту	Вивчення великої кількості прийомів; жорсткі спаринги; офіційні змагання; зниження маси тіла
10–12 років	Навчання цілісному протиборству: стійки, дистанції, захвати, маневрування, виведення з рівноваги; різнобічна фізична підготовка, багатоборство	Перенесення методик дорослих спортсменів; оцінювання тренера за кількістю нагород
13–15 років	Поступовий перехід до спеціалізації; поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки з урахуванням сенситивних періодів; формування техніко-тактичного комплексу	Відбір без урахування біологічного віку; форсоване нарощування інтенсивності
16 років і старші	Поглиблена спеціалізація; індивідуалізація з урахуванням схильності до типового стилю протиборства	Оцінювання перспективності лише за результатами дитячих змагань

Примітка: складено авторами на основі [1; 2; 4; 5; 7; 10; 11].

Під час відбору та оцінювання перспективності юних борців слід враховувати, що перемоги в 10–12 років часто зумовлені біологічним випередженням (зріст, маса, сила), а не технічною майстерністю. Недоліки технічної підготовки в цьому віці можуть бути непомітними через компенсаторний вплив високого рівня фізичної підготовленості [2]. Водночас, як показали M. Latyshev та співавт., ефект відносного віку найсильніше виявляється саме на рівні кадетів, а серед дорослих борців-призерів чемпіонатів світу та Олімпійських ігор він статистично не значущий [9]. Тому поряд зі змагальним результатом доцільно оцінювати якість засвоєння базових елементів боротьби, біологічний вік і динаміку розвитку дитини, а ефективність роботи тренера – за кількістю вихованців, які залишилися у спорті до юніорського віку та досягли результатів на дорослому рівні.

Висновки. 1. Рання спеціалізація у вільній боротьбі підтримується трьома групами чинників: організаційно-нормативними (зниження віку зарахування, оцінювання за дитячими нагородами), методичними (копіювання моделі підготовки дорослих, акцент на кількості прийомів) і соціально-психологічними (очікування батьків і тренерів, переконання в необхідності раннього початку).

2. Наукові дані не підтверджують, що рання спеціалізація є обов'язковою умовою досягнення високої майстерності у вільній боротьбі, однак засвідчують, що вона пов'язана з підвищеним ризиком тяжких травм у дитячому та юнацькому віці.

3. Запобігання негативним наслідкам ранньої спеціалізації можливе за умови диференціації завдань і засобів підготовки за віковими етапами, навчання цілісному протиборству замість накопичення прийомів, урахування біологічного віку під час відбору та переходу до довгострокових критеріїв оцінювання роботи тренера.

Перспективи подальших досліджень полягають у ретроспективному аналізі спортивних біографій провідних борців вільного стилю України щодо віку початку занять і спеціалізації.

Список використаних джерел

1. Данько Г., Лаврентьєв О., Данько Т., Крупеня С., Живолович С. Технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 1 (173). С. 54-60. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).12

2. Томенко О. А., Карпов А. Є. Особливості системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. Вип. 2. С. 59-64. DOI: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.2.10

3. Шандригось В. І., Блажейко А. І., Латишев М. В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. *Єдиноборства*. 2022. № 2 (24). С. 96-116. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.09

4. Bergeron M. F., Mountjoy M., Armstrong N. et al. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*. 2015. Vol. 49, No. 13. P. 843-851. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962

5. Côté J., Lidor R., Hackfort D. ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2009. Vol. 7, No. 1. P. 7-17. DOI: https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889

6. Jayanthi N., Pinkham C., Dugas L., Patrick B., LaBella C. Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health*. 2013. Vol. 5, No. 3. P. 251-257.

7. LaPrade R. F., Agel J., Baker J. et al. AOSSM early sport specialization consensus statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2016. Vol. 4, No. 4. 2325967116644241.

8. Latyshev M., Latyshev S., Kaupuzs A., Kvasnytsya O., Tropin Y., Kvasnytsya I., Prystynskyi V. Cadets and juniors success: how important is it for sports careers in free-style wrestling? *Society. Integration. Education : Proceedings of the International Scientific Conference*. 2020. Vol. 6. P. 282-291. DOI: https://doi.org/10.17770/sie2020vol6.5113

9. Latyshev M., Tropin Y., Podrigalo L., Boychenko N. Analysis of the relative age effect in elite wrestlers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2022. Vol. 22, No. 3. P. 28-32.

10. McDonald C., Deitch J., Bush C. Early sports specialization in elite wrestlers. *Sports Health*. 2019. Vol. 11, No. 5. P. 397-401. DOI: https://doi.org/10.1177/1941738119835180

11. Myer G. D., Jayanthi N., Difiori J. P. et al. Sports specialization, part I: does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? *Sports Health*. 2015. Vol. 7, No. 5. P. 437-442.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Дзяворук І., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Дякун М. А., викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах розглянуто теоретико-методичні передумови навчання техніко-тактичних дій юних баскетболістів. Обґрунтовано необхідність поєднання технічної та тактичної*

підготовки, поступового ускладнення навчальних завдань, індивідуалізації та наближення вправ до умов ігрової діяльності.

***Ключові слова**: баскетбол, юні баскетболісти, технічна підготовка, тактична підготовка, техніко-тактичні дії, навчально-тренувальний процес.*

***Abstract**. The theses consider the theoretical and methodological prerequisites for teaching technical and tactical actions to young basketball players. The necessity of combining technical and tactical training, gradual complication of training tasks, individualization, and approximation of exercises to actual game conditions is substantiated.*

***Keywords:** basketball, young basketball players, technical training, tactical training, technical and tactical actions, training process.*

Вступ. Сучасний баскетбол характеризується високою динамічністю, варіативністю ігрових ситуацій та необхідністю швидкого прийняття рішень в умовах обмеженого часу і простору. У зв'язку з цим ефективність підготовки юних баскетболістів значною мірою визначається не лише рівнем володіння окремими технічними прийомами, а й здатністю застосовувати їх відповідно до конкретної ігрової ситуації.

Технічна і тактична підготовка в дитячо-юнацькому баскетболі мають розглядатися як взаємопов'язані складові єдиного педагогічного процесу. Засвоєння передач, ведення м'яча, кидків, зупинок, поворотів та інших технічних прийомів створює основу для подальшого формування індивідуальних і групових тактичних дій. Водночас використання технічного прийому в грі потребує розуміння його тактичного призначення та здатності своєчасно обрати оптимальний варіант дії [1; 2].

Для юних спортсменів особливого значення набуває правильне визначення послідовності навчання, дозування навантаження та співвідношення вправ різної складності. Надмірна орієнтація на механічне повторення окремих прийомів без їх поєднання з елементами ігрового мислення може обмежувати можливості перенесення сформованих навичок у реальні змагальні умови.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати основні передумови та методичні підходи до навчання техніко-тактичних дій юних баскетболістів у навчально-тренувальному процесі.

Методи дослідження. Для підготовки роботи використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз теоретичних положень спортивної підготовки, порівняння та систематизацію методичних підходів до навчання техніко-тактичних дій у спортивних іграх.

Результати та їх обговорення. Однією з основних теоретико-методичних передумов навчання техніко-тактичних дій є послідовність формування рухових умінь і навичок. На початкових етапах необхідно забезпечити правильне розуміння структури рухової дії, ознайомлення з її основними фазами та формування первинного рухового образу. Надалі технічна дія повинна виконуватися в різноманітних умовах, із поступовим збільшенням швидкості, точності та координаційної складності [2; 3].

У баскетболі до базових технічних дій належать пересування, ведення та передачі м'яча, кидки по кільцю, зупинки, повороти, фінти, підбирання м'яча, а також індивідуальні захисні дії. Однак у реальній грі вони практично ніколи не використовуються ізольовано. Наприклад, передача може виконуватися після ведення, зміни напрямку руху або фінту; кидок – після отримання передачі, ведення чи звільнення від опіки; захисна дія – як реакція на зміну напрямку переміщення суперника.

Тому наступною важливою передумовою є поєднання технічного навчання з елементами тактичної діяльності. Після засвоєння окремого технічного прийому доцільно створювати умови для його використання у простих ігрових взаємодіях: «передача – вихід на вільне місце», «ведення – передача», «передача – кидок», «заслін – вихід партнера», «ведення – зміна напрямку – кидок» тощо.

Такий підхід дозволяє поступово формувати здатність спортсмена не лише виконувати рухову дію, а й визначати коли, де і яким способом її доцільно застосувати. Саме це є важливою ознакою сформованої техніко-тактичної майстерності.

Важливою методичною умовою є принцип поступового ускладнення навчальних завдань. На першому етапі вправи можуть виконуватися без активної протидії, що дозволяє зосередити увагу спортсмена на структурі руху та точності його виконання. Наступний етап передбачає введення пасивного або обмеженого опору партнера, після чого використовуються вправи з активною протидією та обмеженням часу на прийняття рішення.

Умовно процес можна представити так: технічний прийом - поєднання прийомів - взаємодія з партнером - протидія суперника - ігрова ситуація - змагальне застосування.

Такий алгоритм сприяє поступовому переходу від засвоєння рухової структури до її ефективного використання в умовах невизначеності.

Особливого значення набуває варіативність навчальних вправ. Юний баскетболіст повинен навчатися виконувати одну й ту саму дію за різних просторових, часових та ситуаційних умов. Наприклад, передачі доцільно виконувати з різних відстаней, після переміщення, у русі, при зміні напрямку та за наявності захисника. Аналогічний підхід застосовується до ведення та кидків.

Варіативність сприяє розвитку здатності адаптувати сформовану рухову навичку до змін ігрової ситуації. За таких умов технічна підготовленість перестає бути набором автоматизованих рухів і набуває функціонального характеру, оскільки спортсмен повинен співвідносити власні дії з діями партнерів і суперників.

Не менш важливою передумовою є формування тактичного мислення. У процесі навчання необхідно поступово розвивати здатність юних баскетболістів оцінювати розташування партнерів і суперників, визначати вільні зони, прогнозувати можливий розвиток ігрової ситуації та обирати оптимальний варіант дії. Тактичне рішення повинно бути пов’язане з технічними можливостями спортсмена, оскільки вибір дії не може розглядатися окремо від здатності якісно її виконати.

Ефективним методичним прийомом є використання ігрових вправ із визначеними тактичними завданнями. Наприклад, у форматі 2×2 або 3×3 можна ставити перед спортсменами завдання виконати певну кількість передач перед атакою, створити ситуацію чисельної переваги, використати заслін, здійснити швидкий перехід від захисту до нападу або організувати повторну атаку після підбирання. Такі вправи одночасно впливають на технічну майстерність, тактичне мислення, швидкість прийняття рішень та взаємодію з партнерами.

Важливою умовою ефективності навчання є також індивідуалізація педагогічних впливів. Юні баскетболісти відрізняються рівнем координаційних здібностей, швидкістю засвоєння рухів, антропометричними характеристиками, досвідом ігрової діяльності та рівнем фізичної підготовленості. Тому однакові за змістом вправи можуть мати різну складність для окремих спортсменів. Диференціація завдань дає можливість регулювати відстань, швидкість, кількість повторень, активність захисника, площу ігрового простору та часові обмеження [1; 4].

Окремої уваги потребує поєднання техніко-тактичної підготовки з розвитком фізичних якостей. Виконання технічних дій у грі відбувається на тлі швидкісних переміщень, стрибків, боротьби за позицію, зміни напрямку руху та накопичення втоми. Тому на певному етапі навчання доцільно створювати вправи, у яких техніко-тактичні завдання виконуються після фізичного навантаження. Це дозволяє наближати тренувальні умови до реальної структури змагальної діяльності.

Разом із тим у роботі з дітьми та підлітками важливо не допускати передчасного перенесення складних змагальних моделей на початкові етапи навчання. Методика повинна відповідати віковим та індивідуальним можливостям спортсменів, забезпечувати достатній обсяг повторень, але не перетворювати тренувальний процес на механічне відпрацювання технічних прийомів.

Таким чином, навчання техніко-тактичних дій юних баскетболістів доцільно будувати на основі взаємопов’язаного використання послідовності, доступності, варіативності, поступового ускладнення, індивідуалізації та наближення навчальних завдань до умов змагальної діяльності.

Висновки. Теоретико-методичними передумовами ефективного навчання техніко-тактичних дій юних баскетболістів є системне поєднання технічної та тактичної підготовки, послідовне ускладнення вправ, варіативність умов їх виконання, індивідуалізація навчальних завдань та поступове наближення тренувальної діяльності до реальних ігрових ситуацій.

Перспективним напрямом удосконалення навчально-тренувального процесу є розроблення комплексів вправ, які одночасно спрямовані на вдосконалення технічних навичок, розвиток тактичного мислення, швидкість прийняття рішень та ефективність взаємодії юних баскетболістів у різних ігрових ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.

4. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2002. 296 с.

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ РЕГБІСТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Дмитришин Н. О., аспірант кафедри фізичного виховання і педагогіки, перший рік навчання.
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Анотація. *У статті досліджено теоретико-методичні та фізіологічні засади функціональної підготовки регбістів юнацького віку. Обґрунтовано необхідність застосування диференційованого підходу до планування тренувальних навантажень з урахуванням нерівномірності біологічного дозрівання, морфо-функціональних показників та ігрового амплуа спортсменів. Систематизовано сучасні підходи до інтегрованого моніторингу зовнішнього та внутрішнього навантажень із використанням цифрових технологій.*
Ключові слова*: регбі, функціональна підготовка, юнацький спорт, моніторинг.*

Abstract. *This article examines the theoretical, methodological, and physiological foundations of functional training for junior rugby players. It justifies the need for a differentiated approach to planning training loads, taking into account the unevenness of biological maturation, morpho-functional indicators, and the athletes' playing positions. It systematizes modern approaches to the integrated monitoring of external and internal loads using digital technologies.*
Keywords: *rugby, functional training, youth sports, monitoring.*

Вступ. Сучасне регбі належить до категорії високоінтенсивних командно-ігрових видів спорту з вираженим контактним протиборством. Характерними рисами змагальної діяльності в регбі є інтервальний режим рухової активності, що поєднує короткочасні дії вибухового характеру (максимальні та субмаксимальні спринти, прискорення зі зміною напрямку руху, силовий контакт при захопленнях суперника, раків, молів та сутичок) із періодами відносно низької рухової інтенсивності або короткотривалих пауз відпочинку.

Ефективність змагальної діяльності регбістів безпосередньо залежить від їхнього функціонального потенціалу, а саме здатності підтримувати високу працездатність та швидкість виконання спеціальних дій упродовж усього матчу, зберігаючи високу точність і координованість техніко-тактичних дій в умовах наростаючої втоми та оперативно реагуючи на зміни ігрової ситуації [5; 7].

Особливого значення функціональна підготовка набуває у юнацькому віці, оскільки цей період збігається з інтенсивними морфологічними та ендокринними перебудовами організму, підвищеною лабільністю нервової системи та формуванням адаптаційних механізмів до систематичних фізичних навантажень. Водночас юні спортсмени однакового паспортного (календарного) віку нерідко суттєво відрізняються за рівнями біологічного дозрівання, темпами фізичного розвитку та відновлювальними можливостями. Застосування уніфікованих, недиференційованих програм підготовки на цьому етапі створює високі ризики зриву адаптації, перетренованості та підвищеного травматизму.

У сучасній теорії і практиці спортивного тренування функціональна підготовка розглядається як цілісна багатокомпонентна система. Фундаментальні положення щодо управління тренувальним процесом у командних спортивних іграх висвітлено у працях Платонова В. М., Костюкевича В. М., Мітової О. О., Сушко Р. О., Тищенко В. О. та інших науковців. Так, Костюкевич В. М. (2024) обґрунтував необхідність використання модельно-цільового підходу та чіткого програмування тренувальних впливів на прикладі хокею на траві. Автор доводить, що оптимізація підготовки вимагає розробки кількісних моделей змагальної діяльності та відповідних їм модельних характеристик функціональної готовності спортсменів, що дає змогу цілеспрямовано формувати тренувальні ефекти [4].

Питання ролі фізичної та функціональної готовності як базису підготовки юних спортсменів у командно-ігрових видах спорту узагальнено у праці Дичка Д. В. (2025), де підкреслюється, що досягнення стабільної спортивної майстерності гравцями неможливе без формування надійного

аеробного-анаеробного підґрунтя та раціонального узгодження обсягу й інтенсивності навантажень із періодами відновлення [1].

Вагомим теоретико-методологічним підґрунтям для розуміння комплексної функціональної підготовки регбістів виступає дослідження Козіної Ж. Л. та співавторів (2025) [3]. Автори розглядають готовність спортсмена як синергетичну інтегральну систему, в якій фізіологічні характеристики перебувають у тісному взаємозв'язку з проявом рухових якостей та ефективністю виконання техніко-тактичних дій. Емпіричний аналіз спортсменів командно-ігрових видів спорту (футбол, гандбол, регбі) із залученням комплексу фізіологічних та моторних тестів підтверджує доцільність моніторингу внутрішньої відповіді організму та зовнішньої ефективності рухів.

Практичні аспекти діагностики та моніторингу специфічного стану регбістів висвітлено у праці Квасниці О. М. та співавторів (2023) [2]. Автори провели дослідження морфо-функціональних показників регбістів та встановили, що компонентний склад тіла виступає прямим лімітуючим чинником реалізації спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей.

Міжнародний досвід підтверджує важливість диференціації вимог у юнацькому регбі. У систематичному огляді Owen C. та співавторів (2020) доведено наявність чіткого позиційного профілювання: гравці нападу характеризуються перевагою силових показників та тотальних розмірів тіла, тоді як гравці захисту лінії демонструють вищі значення аеробної витривалості, лінійної швидкості та маневреності [7]. Провідну роль маркерів внутрішнього та зовнішнього навантаження під час моніторингу втоми регбістів деталізовано у праці Lv X. та співавторів (2025) [6].

Мета роботи – обґрунтувати та систематизувати особливості функціональної підготовки регбістів юнацького віку на основі аналізу специфіки змагальної діяльності, морфо-функціональних закономірностей вікового розвитку та сучасних технологій моніторингу тренувального навантаження.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи дослідження, а саме: аналіз наукової та науково-методичної літератури, порівняння, систематизацію та узагальнення результатів вітчизняних та зарубіжних наукових досліджень із проблематики функціональної підготовки спортсменів ігрових видів спорту. Порівняльний аналіз наукових джерел дав змогу визначити основні чинники, що впливають на розвиток функціональних можливостей регбістів юнацького віку, та обґрунтувати доцільність комплексного контролю та індивідуалізації тренувального процесу.

Результати та їх обговорення. Функціональна підготовленість регбіста – інтегральний стан, який відображає готовність можливості організму забезпечувати виконання специфічної фізичної діяльності, підтримувати її ефективність за умов високої інтенсивності та відновлюватися після навантажень задля забезпечення результативності змагальної діяльності. Вона пов'язана з рівнем аеробної й анаеробної працездатності: аеробна система відповідає за забезпечення загальної витривалості, підтримання об'єму рухової активності упродовж усього матчу та відновлення організму в паузах між високоінтенсивними періодами гри; аеробна система забезпечує виконання коротких спринтів (10-20 м), вибухових стрибків, прискорень зі зміною напрямку руху, а також виконання силових єдиноборств у контактних моментах гри [3; 5; 7].

Погоджуємось з дослідженнями Owen C. та співавторів, які підтверджують, що функціональна підготовка регбістів повинна забезпечувати взаємопов'язаний розвиток енергетичних, швидкісно-силових і координаційних можливостей, водночас враховуючи специфіку ігрового амплуа [7]. Водночас, відмінності між спортсменами не варто пояснювати лише позиційними вимогами, оскільки на результат тестування також можуть впливати біологічне дозрівання, попередній тренувальний досвід та індивідуальні особливості.

Дослідження Козіної Ж. Л. також розглядають функціональну підготовленість як результат взаємодії фізіологічних механізмів і рухових можливостей, а не як ізольовану систему [3].

У юнацькому віці при плануванні тренувального процесу необхідно враховувати виражену неоднорідність розвитку органів і систем, оскільки біологічний вік юного спортсмена може відхилятися від календарного. Спортсмени з випереджальним біологічним дозріванням зазвичай мають більшу м'язову масу, вищі показники абсолютної сили та вибухової потіжності, що забезпечує їм тимчасову перевагу у силових контактах. натомість спортсмени з помірними або уповільненими темпами дозрівання можуть тимчасово поступатися в силових показниках, але мати високий потенціал розвитку аеробних можливостей та координації. Відповідно ігнорування відмінностей та залучення спортсменів до надмірних анаеробних навантажень без належної аеробної бази спричиняє розвиток перетренованості та підвищує ризик травматизму [1]

Побудова тренувального процесу юних регбістів має ґрунтуватися на раціональному поєднанні загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих засобів. Загальна підготовка забезпечує формування

фундаментальної рухової основи та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, тоді як спеціально-підготовчі вправи відтворюють режим змагальної діяльності через інтервальний біг, ігрові завдання в умовах обмеженого простору й часу та симуляцію контактної боротьби. При цьому підвищення інтенсивності навантажень має відбуватися поступово та під суворим контролем відновлювальних реакцій організму, з 15-16 років доцільно впроваджувати елементи позиційної диференціації навантажень відповідно до ігрового амплуа [7].

У сучасній практиці підготовки регбістів управління функціональним станом здійснюється на основі двокомпонентної моделі контролю, як передбачає одночасне оцінювання зовнішнього та внутрішнього навантажень. Зовнішнє навантаження фіксується за допомогою сучасних трекерів, смарт-годинників та інших цифрових пристроїв, які дозволяють у реальному часі реєструвати загальну та відносну дистанцію, обсяг бігу на різних швидкостях, кількість прискорень, показники механічного навантаження тощо. Внутрішнє навантаження відображає фізіологічну відповідь організму на виконану роботу та оцінюється за динамікою ЧСС, швидкістю її відновлення, показниками варіабельності серцевого ритму в спокої [3] та суб'єктивною оцінкою виконаного навантаження.

У дослідженні Lv X. та співавторів (2025) розглянуто роль показників внутрішнього за зовнішнього навантаження в моніторингу втоми регбістів. Автор наголошують на необхідності інтегрованого підходу та зазначають, що універсального алгоритму оцінювання навантаження усіх спортсменів не встановлено [6]. Це положення є важливим у роботі з юними регбістами, оскільки однакове за зовнішніми параметрами тренування може спричиняти різну фізіологічну реакцію залежно від рівня підготовленості, попереднього навантаження та індивідуальних особливостей.

Відповідно застосування модельно-цільового підходу [4] у поєднанні з інтегрованим аналізом співвідношення зовнішнього та внутрішнього навантажень дає можливість тренеру своєчасно виявляти ознаки дезадаптації, коригувати тренувальний план та індивідуалізувати процеси відновлення регбістів.

Висновки. Функціональна підготовленість регбістів юнацького віку є багатокомпонентною системою, яка ґрунтується на гармонійному розвитку аеробно-анаеробного потенціалу, повторної спринтерської здатності та оптимізації морфо-функціонального стану з урахуванням ігрового амплуа. Індивідуалізація тренувальних навантажень на основі урахування біологічного віку є вирішальною умовою збереження здоров'я та підвищення спеціальної працездатності юних спортсменів. Найбільш об'єктивним інструментом управління адаптаційним процесом є моніторинг зовнішнього та внутрішнього навантажень із використанням сучасних цифрових технологій.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні найбільш інформативного комплексу тестів для регбістів спеціалізованої базової підготовки та експериментальній перевірці ефективності індивідуалізованих програм функціональної підготовки. Це сприятиме вдосконаленню планування тренувального процесу й науковому обґрунтуванню підходів до розвитку функціональних можливостей регбістів юнацького віку.

Список використаних джерел

1. Дичко Д. В. Фізична та функціональна готовність як основа підготовки молодих футзалістів (огляд літератури). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. № 11(198). С. 37–45. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).08

2. Квасниця О. М., Тищенко В. О., Квасниця І. М. Моніторинг морфо-функціональних показників кваліфікованих гравців, що спеціалізуються у регбі-7 / О. М. Квасниця, В. О. Тищенко, І. М. Квасниця // Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. – 2023. – № 1. – С. 6–12. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2023.1.1

3. Козіна Ж. Л., Дяченко А. Ю., Азієв Є., Грищенко О. В. Синергетика фізіологічних і моторних характеристик у підготовці спортсменів ігрових видів спорту / Ж. Л. Козіна, А. Ю. Дяченко, Є. Азієв, О. В Грищенко // *Педагогічна Академія: наукові записки*. – 2025. - №18. https://doi.org/10.5281/zenodo.15838034

4. Костюкевич В. М. Модельні показники функціональної підготовленості спортсменів високої кваліфікації в хокеї на траві / В. М. Костюкевич // *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2024. № 1. С. 103–115. https://orcid.org/0000-0002-6215-764X

5. Kvasnytsya O., Tyshchenko V., Latyshev M., Kvasnytsia I., Timasheva O., Rybak L., Flerchuk V., Omelchuk M. Trends in performance indicators of English Premiership Rugby teams. *Trends in Sport Sciences*. 2025. 32(4), 237-244. https://doi.org/10.23829/TSS.2025.32.4-3

6. Lv X., Yang J., Suo L., Han W., The role and application of internal and external load indicators in monitoring fatigue in rugby players – a narrative review. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025. Vol. 7. 1654577. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1654577

7. Owen C., Till K., Weakley J., Jones B. Testing methods and physical qualities of male age grade rugby union players: A systematic review. *PLOS ONE*. 2020. Vol. 15, No. 6. e0233796. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233796

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ 10–13 РОКІВ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Бугайов Н. М., здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах обґрунтовано доцільність використання методу колового тренування для розвитку швидкісно-силових якостей боксерів віком 10–13 років. Визначено принципи добору вправ, дозування навантаження та організації занять з урахуванням вікових особливостей. Запропоновано комплекс станцій для розвитку швидкості, вибухової сили, координації та спеціальної працездатності.*

Ключові слова*: юні боксери, швидкісно-силові якості, колове тренування, фізична підготовка, спортивне тренування.*

Abstract. *The paper substantiates the use of circuit training to develop speed-strength abilities in boxers aged 10–13. It outlines principles for exercise selection, workload dosing, and session organization in line with age-related needs. A set of stations targeting speed, explosive strength, coordination, and sport-specific work capacity is proposed.*

Keywords*: young boxers, speed-strength abilities, circuit training, physical preparation, sports training.*

Вступ. Сучасний бокс висуває високі вимоги до фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Швидкісно-силові якості важливі для швидкого виконання ударів, різких переміщень, ухилів і зміни положення тіла. У віці 10–13 років фізична підготовка має враховувати індивідуальний розвиток дітей і зосереджуватися на правильній техніці, координації, швидкості та поступовому формуванні силового потенціалу. Правильно організовані вправи з опором можуть бути корисними для дітей за умови належного нагляду й дозування навантаження [1].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та запропонувати зміст колового тренування, спрямованого на розвиток швидкісно-силових якостей боксерів віком 10–13 років.

Методи дослідження. Використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення підходів до фізичної підготовки дітей, аналіз структури тренувального процесу в боксі та метод педагогічного моделювання. Запропонований комплекс є методичною моделлю й потребує практичної перевірки.

Результати та їх обговорення. Колове тренування дає змогу послідовно залучати різні м’язові групи та поєднувати загальнопідготовчі й спеціальні вправи. Для боксерів 10–13 років можна розглядати комплекс із 6–8 станцій, роботою по 20–30 секунд і 30–60-секундними інтервалами відпочинку. Орієнтовно виконують 2–3 кола з відпочинком 2–3 хвилини між ними. Ці параметри необхідно коригувати відповідно до досвіду, самопочуття й технічної готовності дітей.

Орієнтовний комплекс може включати такі станції:

1. Стрибки через скакалку для розвитку ритмічності, координації та швидкості роботи ніг.

2. Стрибок у довжину з місця — 5–8 якісних повторень із контролем м’якого приземлення для розвитку вибухової сили нижніх кінцівок.

3. Метання легкого медичного м’яча від грудей для розвитку вибухового зусилля м’язів плечового поясу й рук.

4. Серії прямих ударів по боксерському мішку протягом 20–30 секунд із пріоритетом швидкості, точності та збереження стійки.

5. Човниковий біг 5×5 м для розвитку прискорення, гальмування, спритності й зміни напрямку.

6. Віджимання від підлоги або від підвищеної опори з акцентом на правильне положення тулуба.

7. Присідання з вистрибуванням у помірному обсязі, якщо спортсмен володіє правильною технікою приземлення.

8. Імітація боксерських дій із переміщеннями вперед, назад і в сторони для поєднання швидкості рук, роботи ніг і координації.

Критерієм виконання вправ має бути якість руху, а не прагнення зробити якомога більше повторень. Якщо з'являється виражена втома, порушується координація або помітно знижується швидкість, тренер має скоротити робочий інтервал, зменшити кількість повторень або збільшити відпочинок. Для дітей не рекомендовано використовувати максимальні обтяження; усі вправи повинні проводитися під контролем кваліфікованого тренера [1].

Коловий метод доцільно застосовувати 1–2 рази на тиждень у межах фізичної підготовки, після розминки та до настання значного стомлення. Вправи, що потребують максимальної швидкості й вибухового зусилля, краще виконувати на початку основної частини заняття. Загальнопідготовчі вправи варто поєднувати зі специфічними для боксу діями, зберігаючи баланс між фізичним розвитком і технічною підготовкою.

Для оцінювання динаміки можуть використовуватися біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, метання медичного м'яча, човниковий біг і підрахунок технічно правильних прямих ударів за визначений час. Вимірювання слід проводити за однакових умов і порівнювати результати кожного спортсмена з його попередніми показниками. Саме по собі покращення окремого тесту не доводить ефективності програми без систематичного контролю та врахування віку, тренувального стажу й індивідуальних темпів розвитку.

Для раціонального добору вправ важливо враховувати специфіку прояву швидкісно-силових якостей у боксі. Удар формується завдяки узгодженій роботі ніг, тулуба та рук, тому підготовка не повинна обмежуватися лише вправами для верхніх кінцівок. Переміщення, зміна напрямку, контроль рівноваги та швидке повернення в бойову стійку є важливими складовими спеціальної рухової діяльності. Відповідно, комплекс має включати різні за характером вправи, але зберігати зрозумілу для дітей структуру.

Під час проведення колового тренування необхідно заздалегідь визначити розташування станцій, напрямок переходу між ними та правила користування обладнанням. Кожна вправа спочатку демонструється тренером у повільному темпі. Якщо спортсмен не засвоїв техніку, збільшувати швидкість недоцільно. За потреби станцію можна спростити: зменшити кількість повторень, прибрати стрибковий елемент або використати легше обладнання. Така адаптація дозволяє зберігати мету заняття й водночас враховувати індивідуальні можливості.

Не менш важливим є поєднання роботи й відпочинку. Для розвитку швидкісно-силових якостей рухи мають виконуватися якісно та з достатньою швидкістю. Надто короткі паузи можуть призвести до накопичення втоми, через що спортсмен починає виконувати вправи повільніше й технічно неправильно. Тому відпочинок слід розглядати як необхідний елемент методики, а не як перерву, яку потрібно максимально скоротити.

Оцінюючи результати програми, тренер має враховувати не лише кількість повторень, а й якість рухів, точність, координацію та здатність зберігати правильну техніку впродовж усього комплексу. Контрольні вправи доцільно проводити за однакових умов і після достатнього відновлення. Для висновків про ефективність методики потрібне систематичне спостереження впродовж певного періоду, а за можливості — порівняння з групою, яка тренується за іншою програмою.

Коловий метод також має організаційні переваги: тренер може залучити до роботи всю групу, раціонально використовувати простір і обладнання та спостерігати за виконанням різних рухових завдань. Проте велика кількість станцій сама по собі не гарантує результату. Вирішальними залишаються відповідність вправ віку спортсменів, чіткість інструкцій, безпечна організація та регулярне коригування навантаження.

Підбір станцій можна змінювати залежно від завдань тренувального періоду. Якщо основним завданням є робота ніг, збільшується частка стрибкових і координаційних вправ; якщо вдосконалюється спеціальна швидкість, більше уваги приділяють коротким серіям ударів та імітації

дій із переміщеннями. Проте зміна комплексу не повинна бути надто частою, оскільки спортсменам необхідно мати час для засвоєння техніки й порівняння власних результатів у подібних умовах.

Під час першого ознайомлення з комплексом доцільно виконати станції в навчальному темпі, щоб діти запам'ятали порядок дій і переходів. Лише після того, як техніка стане стабільною, можна поступово збільшувати швидкість або тривалість роботи в межах запланованого навантаження. Змагальний елемент, наприклад підрахунок балів за точність або правильність, варто використовувати обережно й не заохочувати дітей жертвувати технікою заради швидкості.

Перед основною частиною заняття обов'язково проводиться розминка, що поступово підвищує готовність до рухової роботи. Вона може включати легкий біг або іншу загальну активність, динамічні рухи для основних суглобів, вправи на координацію та спеціальні переміщення в боксерській стійці. Розминка не повинна втомлювати дітей; її завдання — підготувати організм і нагадати основні технічні вимоги перед початком роботи на станціях.

Висновки. Колове тренування є перспективним засобом комплексного розвитку швидкісно-силових якостей боксерів 10–13 років за умови належного дозування навантаження. Доцільно використовувати 6–8 станцій, 20–30 секунд роботи, 30–60 секунд відпочинку та 2–3 кола, коригуючи параметри відповідно до підготовленості дітей. Комплекс має поєднувати стрибкові, координаційні, силові та спеціальні боксерські вправи. Подальші дослідження мають перевірити запропоновану модель у педагогічному експерименті.

Список використаних джерел

1. Lloyd R. S., Faigenbaum A. D., Stone M. H., et al. Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. British Journal of Sports Medicine. 2014. Vol. 48, No. 7. P. 498–505. DOI: 10.1136/bjsports-2013-092952.

2. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128.

3. Zhuraev A. B. Method of developing speed and strength abilities of young boxers 12–13 years old. International Journal on Integrated Education. 2022. Vol. 5, No. 6. P. 89–92. DOI: 10.31149/ijie.v5i6.3153.

4. Effects of intensity-modulated total-body circuit training combined with soccer training on physical fitness in prepubertal boys after a six-month intervention. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18, No. 21. Article 11245. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8607770/.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Процюк О., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)».
Хмельницький національний університет
Чопик Т. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет

***Анотація**. У тезах розглянуто можливості використання спортивних ігор як ефективного засобу розвитку фізичних якостей старшокласників у процесі фізичного виховання. Проаналізовано значення баскетболу, волейболу та гандболу для комплексного розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості. Обґрунтовано доцільність застосування ігрового та змагального методів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.*

***Ключові слова:** старшокласники, фізичні якості, спортивні ігри, фізичне виховання, рухова активність.*

***Abstract**. The theses examine the possibilities of using sports games as an effective means of developing physical qualities in high school students during physical education. The importance of basketball, volleyball and handball for the comprehensive development of strength, speed, endurance, agility*

and flexibility is analyzed. The expediency of using game-based and competitive methods, taking into account the age and individual characteristics of students, is substantiated.

Keywords: *high school students, physical qualities, sports games, physical education, physical activity.*

Вступ. Сучасний освітній процес передбачає не лише засвоєння учнями системи знань, а й створення умов для гармонійного фізичного розвитку, формування культури здоров'я та стійкої потреби в руховій активності. Особливої актуальності це набуває у старшому шкільному віці, коли значне навчальне навантаження, тривале перебування в сидячому положенні та зменшення обсягу спонтанної рухової активності можуть негативно позначатися на фізичній підготовленості школярів. Сучасний Державний стандарт профільної середньої освіти визначає важливість систематичних занять фізичною культурою, оволодіння технікою фізичних вправ та усвідомлення значення рухової активності для підтримання здоров'я [1].

Одним із перспективних засобів вирішення зазначених завдань є спортивні ігри. Їхня специфіка полягає у поєднанні різноманітних рухових дій, змінної інтенсивності фізичного навантаження, необхідності швидкого реагування на ігрову ситуацію та взаємодії з партнерами. Такий характер діяльності створює сприятливі умови для комплексного розвитку фізичних якостей учнів [2; 3].

Актуальність використання спортивних ігор у фізичному вихованні зумовлена також необхідністю підвищення мотивації старшокласників до рухової активності. Емоційність, варіативність та змагальний характер ігрової діяльності сприяють підтриманню інтересу учнів до занять і можуть забезпечувати вищу рухову активність порівняно з одноманітним виконанням стандартних вправ [3; 4].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати можливості використання спортивних ігор як засобу розвитку основних фізичних якостей старшокласників у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження. У роботі використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз сучасних досліджень у сфері фізичного виховання школярів, систематизацію та узагальнення наукових положень щодо використання спортивних ігор для розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку.

Результати та їх обговорення. Фізичні якості є важливою складовою фізичної підготовленості людини. До основних фізичних якостей, які цілеспрямовано розвиваються у процесі фізичного виховання, належать сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. У старшому шкільному віці їхній розвиток має здійснюватися з урахуванням вікових закономірностей фізичного розвитку, рівня підготовленості та індивідуальних можливостей учнів [2; 5].

Спортивні ігри мають значний потенціал для комплексного розвитку фізичних якостей. На відміну від вправ із чітко визначеною структурою рухів, ігрова діяльність характеризується постійною зміною ситуацій, необхідністю швидкого переміщення, зміною напрямку руху, виконанням різноманітних технічних дій та взаємодією з іншими учасниками. Це забезпечує різнобічний вплив на рухову сферу школярів [3; 6].

Зокрема, баскетбол створює сприятливі умови для розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей, спритності та координації. Постійні прискорення, зупинки, зміни напрямку руху, стрибки, передачі та кидки формують здатність швидко реагувати на ситуацію й виконувати рухові дії в умовах дефіциту часу. Поєднання технічних дій із переміщеннями дозволяє одночасно впливати на декілька фізичних якостей [3; 6].

Волейбол характеризується значною кількістю стрибків, короткочасних переміщень, швидких реакцій та різноманітних ударних дій. Тому систематичне використання вправ і навчальних ігор з елементами волейболу може сприяти розвитку швидкості реакції, швидкісно-силових здібностей, координації та спритності. Особливе значення мають вправи, які передбачають швидку зміну положення тіла та реагування на дії партнерів і траєкторію польоту м'яча.

Гандбол також має значний потенціал для розвитку фізичних якостей старшокласників. Поєднання бігу, стрибків, кидків, передач та швидких змін напрямку руху створює змінне за інтенсивністю навантаження. Виконання ігрових дій в умовах протидії сприяє розвитку швидкості, витривалості, сили та спритності.

Особливістю спортивних ігор є те, що розвиток фізичних якостей відбувається не ізольовано, а в комплексі. Наприклад, під час виконання швидкісного переміщення з м'ячем учень одночасно проявляє швидкість, координацію, спритність і здатність до диференціювання рухових зусиль. Під

час виконання стрибка для кидка або блокування поєднуються швидкісно-силові можливості, координація та просторове орієнтування.

Дослідження ефективності комплексного використання спортивних ігор у фізичному вихованні школярів свідчать про позитивну динаміку показників фізичної підготовленості. У сучасній роботі, присвяченій застосуванню баскетболу, волейболу та гандболу у фізичному вихованні школярів, встановлено позитивний вплив систематичних занять на швидкісно-силові якості, гнучкість та аеробну витривалість [3].

Важливе значення має правильний вибір методів організації навчальної діяльності. Використання ігрового та змагального методів підвищує емоційність занять і створює умови для природного прояву фізичних якостей. При цьому змагальна ситуація стимулює учнів до мобілізації функціональних можливостей, швидкого прийняття рішень та виконання рухових дій із необхідною інтенсивністю [3; 4].

Ефективність спортивних ігор значною мірою залежить від правильного дозування фізичного навантаження. У роботі зі старшокласниками доцільно варіювати тривалість ігор, кількість повторень, площу ігрового майданчика, кількість учасників, складність технічних завдань та тривалість інтервалів відпочинку. Такий підхід дає змогу регулювати інтенсивність занять і забезпечувати відповідність навантаження рівню фізичної підготовленості учнів [2; 4].

Перспективним є використання модифікованих спортивних ігор. Зменшення або збільшення ігрового майданчика, зміна кількості гравців, введення додаткових правил, використання комбінованих естафет та ігрових завдань дозволяють цілеспрямовано впливати на окремі фізичні якості. Наприклад, скорочення часу на виконання ігрового завдання може підвищувати вимоги до швидкості, а збільшення тривалості безперервної гри – сприяти розвитку витривалості.

Не менш важливою є мотиваційна складова спортивно-ігрової діяльності. Ігрова форма сприяє створенню позитивного емоційного фону, взаємодії між учнями та формуванню відповідальності за командний результат. Сучасні дослідження підкреслюють, що спортивні ігри можуть бути не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й важливим компонентом формування комунікативності, самоконтролю, відповідальності та позитивної мотивації до занять фізичною культурою [4].

Для старшокласників доцільним є поєднання спортивних ігор із цілеспрямованими фізичними вправами. Підготовча частина заняття може містити вправи для розвитку швидкості, координації та мобільності; в основній частині – технічні вправи та навчальні ігри; у заключній – вправи низької інтенсивності, спрямовані на поступове відновлення організму.

Важливо також ураховувати індивідуальні відмінності між учнями. Один і той самий обсяг навантаження може викликати різну реакцію в учнів залежно від рівня фізичної підготовленості, функціонального стану та попереднього рухового досвіду. Тому диференціація фізичного навантаження має бути обов’язковою умовою організації занять спортивними іграми [2; 5].

Отже, спортивні ігри мають значний педагогічний та оздоровчий потенціал для розвитку фізичних якостей старшокласників. Їх систематичне використання дозволяє поєднати фізичну підготовку з формуванням технічних умінь, комунікативних навичок, самоконтролю та позитивної мотивації до рухової активності.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дає підстави стверджувати, що спортивні ігри є ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку. Їх використання забезпечує різноманітну рухову діяльність та створює умови для одночасного прояву й удосконалення швидкості, сили, витривалості, спритності та координаційних здібностей.

Найбільш ефективною є організація навчально-тренувального процесу на основі поєднання баскетболу, волейболу, гандболу та спеціально підібраних рухових вправ. Застосування ігрового та змагального методів, варіювання умов виконання і диференціація фізичного навантаження дозволяють підвищити ефективність занять і підтримувати інтерес старшокласників до фізичної культури.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на експериментальну перевірку ефективності спеціально розробленої програми розвитку фізичних якостей старшокласників із використанням комплексу спортивних ігор та визначення динаміки показників їхньої фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Державний стандарт профільної середньої освіти : затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 25 липня 2024 р. № 851.

2. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.

3. Спортивні ігри як засіб фізичного виховання. Фізичне виховання та спорт. 2025. DOI: 10.26661/2663-5925-2025-3-02.

4. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання засобами спортивних ігор у сучасній освіті. Фізичне виховання та спорт. 2026.

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

6. Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

Гуля М. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Ференчук Б. М., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах обґрунтовано можливості використання баскетболу для вдосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів. Розкрито зміст експериментальної методики, що поєднувала засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки. Наведено результати педагогічного експерименту, які засвідчили позитивну динаміку показників експериментальної групи.*

Ключові слова: *фізична підготовленість, старшокласники, баскетбол, фізичні якості, педагогічний експеримент.*

Abstract. *The paper substantiates the potential of basketball for improving the physical fitness of senior school students. The content of an experimental methodology combining general and special physical training is presented. The results of the pedagogical experiment demonstrate positive changes in the physical fitness indicators of the experimental group.*

Keywords: *physical fitness, senior school students, basketball, physical qualities, pedagogical experiment.*

Вступ. Фізична підготовленість учнів старшого шкільного віку є важливою передумовою збереження здоров'я, належної працездатності та готовності до активної життєдіяльності. У системі фізичного виховання школярів особливе місце посідає спортивно-ігрова діяльність, оскільки вона поєднує освітні, оздоровчі й виховні завдання та сприяє формуванню стійкого інтересу до рухової активності. Одним із доступних і популярних засобів такої діяльності є баскетбол.

Баскетбол характеризується високою динамічністю ігрових ситуацій, постійним чергуванням захисних і наступальних дій, зміною напрямку та швидкості пересувань, необхідністю швидко приймати рішення в умовах дефіциту часу. Ігрова діяльність включає ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти, передачі, ведення та кидки м'яча. Ефективність виконання цих дій залежить від комплексного прояву швидкісних, силових і координаційних здібностей, витривалості та гнучкості. Тому систематичні заняття баскетболом створюють сприятливі умови для цілеспрямованого вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки старшокласників.

Мета дослідження. Удосконалити фізичну підготовку старшокласників засобами баскетболу та експериментально перевірити ефективність запропонованої методики.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс взаємопов'язаних методів: аналіз та узагальнення наукової інформації; аналіз, синтез, систематизація і порівняння теоретичних та експериментальних даних; педагогічні спостереження; бесіди та інтерв'ю; тестування учнів; педагогічний експеримент; методи математичної статистики для кількісного й якісного аналізу отриманих даних.

Результати та їх обговорення. Фізична підготовка старшокласників розглядалася як цілісний педагогічний процес, у якому взаємопов'язані загальна та спеціальна складові. Загальна фізична підготовка спрямовувалася на розвиток основних фізичних якостей, підвищення функціональних

можливостей організму, досягнення оптимальної працездатності та створення передумов для ефективного опанування рухових дій. Спеціальна фізична підготовка була орієнтована на розвиток здібностей, необхідних для результативного виконання техніко-тактичних дій у баскетболі та реалізації функціонального потенціалу в умовах ігрової діяльності.

Експериментальна методика передбачала використання спеціально розроблених фізичних вправ, ігрових завдань, естафет, рухливих та навчальних ігор, об'єднаних у комплекси відповідно до завдань загальної і спеціальної фізичної підготовки. Під час добору засобів враховували форму заняття, його конкретні завдання, підготовленість учнів та наявне матеріально-технічне забезпечення. Засоби спеціальної підготовки максимально наближалися за структурою і динамікою до основних ігрових прийомів баскетболу.

У процесі занять використовувалися вправи для розвитку сили, швидкості, спритності, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та загальної витривалості. Значне місце відводилося біговим і стрибковим вправам, вправам із м'ячем, комбінованим естафетам, завданням зі зміною напрямку руху, передачами, веденням і кидками. Таке поєднання забезпечувало комплексний педагогічний вплив та створювало умови для перенесення розвинених фізичних якостей у специфічну рухову діяльність баскетболіста.

Взаємодія учасників навчально-виховного процесу здійснювалася на основі комплексу словесних, наочних і практичних методів. Заняття баскетболом проводилися у різних організаційних формах: на уроках фізичної культури, секційних заняттях, під час спортивних змагань і свят, а також у самостійній роботі. Це сприяло систематичності фізичних навантажень, підтриманню інтересу школярів до занять та розширенню їх рухового досвіду.

Ефективність розробленої методики визначалася за динамікою показників фізичної підготовленості учнів на початку та наприкінці педагогічного експерименту, а також шляхом порівняння результатів контрольної й експериментальної груп. Для діагностики використовували рухові тестові завдання. Загальну фізичну підготовленість характеризували, зокрема, результати стрибка у довжину з місця та човникового бігу 4 × 9 м, а спеціальну – показники ведення м'яча і дистанційних кидків.

Підсумкове тестування засвідчило перевагу експериментальної групи. За результатами стрибка у довжину з місця сумарна частка учнів експериментальної групи з достатнім і високим рівнями становила 50 %, тоді як у контрольній групі – 37 %. Перевага учнів експериментальної групи простежувалася і за результатами човникового бігу 4 × 9 м. У тестах спеціальної фізичної підготовленості кращі показники експериментальної групи також виявлялися у веденні м'яча та дистанційних кидках.

Узагальнення результатів усіх тестових завдань показало, що високий рівень фізичної підготовленості мали 22 % учнів експериментальної групи проти 11 % у контрольній. В експериментальній групі також було більше школярів із достатнім рівнем підготовленості. Водночас частка учнів із початковим рівнем становила 6 % в експериментальній групі та 16 % у контрольній. Отже, запропонована педагогічна система не лише збільшила кількість учнів із належним рівнем фізичної підготовленості, а й суттєво зменшила частку старшокласників із початковим рівнем.

Висновки. Баскетбол має значний педагогічний потенціал як засіб удосконалення фізичної підготовки учнів старшого шкільного віку. Його комплексний характер забезпечує одночасний розвиток основних рухових здібностей, удосконалення рухових умінь і навичок, підвищення функціональних можливостей організму та формування позитивного ставлення до систематичної рухової активності.

Ефективність фізичної підготовки старшокласників підвищується за умови взаємопов'язаного використання засобів загальної і спеціальної підготовки, спеціально підібраних фізичних вправ, естафет, рухливих та навчальних ігор, а також їх реалізації у різних формах занять. Кількісно-якісний аналіз даних педагогічного експерименту підтвердив, що навчально-виховний процес за експериментальною методикою є ефективнішим порівняно з традиційним.

Список використаних джерел

1. Гребінка Г., Корягін В., Ковцун В. Вплив експериментальної програми на показники спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів 13–14 років. Спортивні ігри. 2024. № 2(32). С. 36–46. DOI: 10.15391/si.2024-2.03.

2. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів : методичні рекомендації. Житомир : Рута, 2017. 48 с.

3. Корягін В. Основні напрямки вдосконалення підготовки юних баскетболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2025. С. 37–43.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

5. Пашков І., Пашкова Л. Застосування координаційної драбини у варіативному модулі «Баскетбол» на уроках фізичної культури. Спортивні ігри. 2024. № 1(31). С. 41–50. DOI: 10.15391/si.2024-1.04.

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АЕРОБІКИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Чепелюк А. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Чепелюк А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Анотація. *У тезах розглянуто проблему формування та підвищення мотивації молоді до систематичних занять фізичною культурою засобами сучасних фітнес-технологій. Обґрунтовано доцільність застосування елементів аеробіки як доступного, варіативного та емоційно привабливого засобу рухової активності. Представлено результати анкетування молоді щодо мотивів, інтересів і бар'єрів до занять фізичною культурою. Запропоновано зміст занять з елементами аеробіки та проаналізовано динаміку мотиваційних показників після їх застосування. Встановлено позитивну тенденцію до підвищення зацікавленості молоді у систематичній руховій активності та готовності продовжувати заняття.*

Ключові слова: *молодь, мотивація, фізична культура, аеробіка, рухова активність, фітнес-технології, фізичне виховання.*

Abstract*. This paper addresses the issue of fostering and enhancing motivation among young people to engage in regular physical activity through the use of modern fitness technologies. It substantiates the value of incorporating elements of aerobics as an accessible, versatile, and engaging form of physical activity. The results of a survey conducted among young people regarding their motives, interests, and the barriers they face concerning physical activity are presented. The content of sessions incorporating aerobic elements is outlined, and the dynamics of motivational indicators following their implementation are analyzed. A positive trend is observed, characterized by an increased interest among young people in regular physical activity and a greater willingness to continue such engagement.*

Keywords*: youth, motivation, physical culture, aerobics, physical activity, fitness technologies, physical education.*

Вступ. Одним із важливих завдань сучасної системи фізичного виховання є формування в молоді стійкої потреби у регулярній руховій активності та усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Сучасний спосіб життя характеризується значним збільшенням часу, який молоді люди проводять у статичному положенні, використанням цифрових технологій, зменшенням обсягу повсякденної рухової активності та недостатньою залученістю до занять фізичною культурою [3].

Проблема полягає не лише у недостатньому рівні фізичної активності, а й у тому, що значна частина молоді не має достатньо сформованої внутрішньої мотивації до систематичних занять. Традиційне представлення фізичної культури як сукупності стандартних вправ не завжди відповідає сучасним потребам та інтересам молодого покоління. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку нових форм організації рухової активності, які поєднували б оздоровчу спрямованість, доступність, різноманітність та емоційну привабливість [7].

Одним із перспективних напрямів є використання елементів аеробіки. Аеробні заняття характеризуються динамічністю, варіативністю, можливістю використання музичного супроводу, комбінуванням вправ різної інтенсивності та адаптацією навантаження до індивідуальних можливостей учасників. Важливим мотиваційним чинником є також можливість виконання вправ у групі, що створює атмосферу емоційної підтримки, взаємодії та позитивного сприйняття фізичної активності [2].

Проблема мотивації до рухової активності є предметом дослідження представників різних галузей науки. У сучасних дослідженнях наголошується, що регулярна фізична активність молоді пов'язана не лише з розвитком фізичних якостей, а й із психоемоційним благополуччям, соціальною взаємодією та формуванням здорового способу життя [6].

Значний інтерес становлять сучасні фітнес-технології, які дозволяють урізноманітнювати зміст занять та враховувати потреби різних груп населення. Серед таких засобів особливе місце посідає аеробіка, яка може використовуватися як самостійна форма рухової активності або як складова освітнього процесу з фізичного виховання [4].

Водночас проблема використання саме елементів аеробіки як засобу цілеспрямованого підвищення мотивації молоді до занять фізичною культурою потребує подальшого експериментального вивчення. Особливої уваги потребує визначення тих компонентів занять, які найбільше впливають на інтерес молоді та готовність до систематичної рухової активності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування елементів аеробіки для підвищення мотивації молоді до систематичних занять фізичною культурою.

Методи дослідження. У даному досліджені використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі ДДПУ імені Івана Франка. У ньому взяли участь 46 студентів віком 18-22 роки, яким за станом здоров'я належать до основної групи занять фізичною культурою.

На початку експерименту було проведено анкетування, спрямоване на визначення рівня зацікавленості молоді фізичною культурою, основних мотивів до рухової активності, причин недостатньої участі у заняттях та ставлення до використання сучасних фітнес-технологій.

Анкета містила 12 запитань. Зокрема, респондентам пропонувалося оцінити систематичність власної рухової активності, визначити основні мотиви до занять, причини пропусків занять, найбільш привабливі види фізичної активності та ставлення до занять з елементами аеробіки.

Результати первинного анкетування засвідчили недостатній рівень регулярної рухової активності молоді. Лише 30,5 % опитаних зазначили, що систематично займаються фізичними вправами не менше трьох разів на тиждень. 47,5 % респондентів займалися фізичною активністю нерегулярно, залежно від наявності вільного часу та настрою. Ще 22,0 % опитаних не мали систематичних занять (рис. 1).

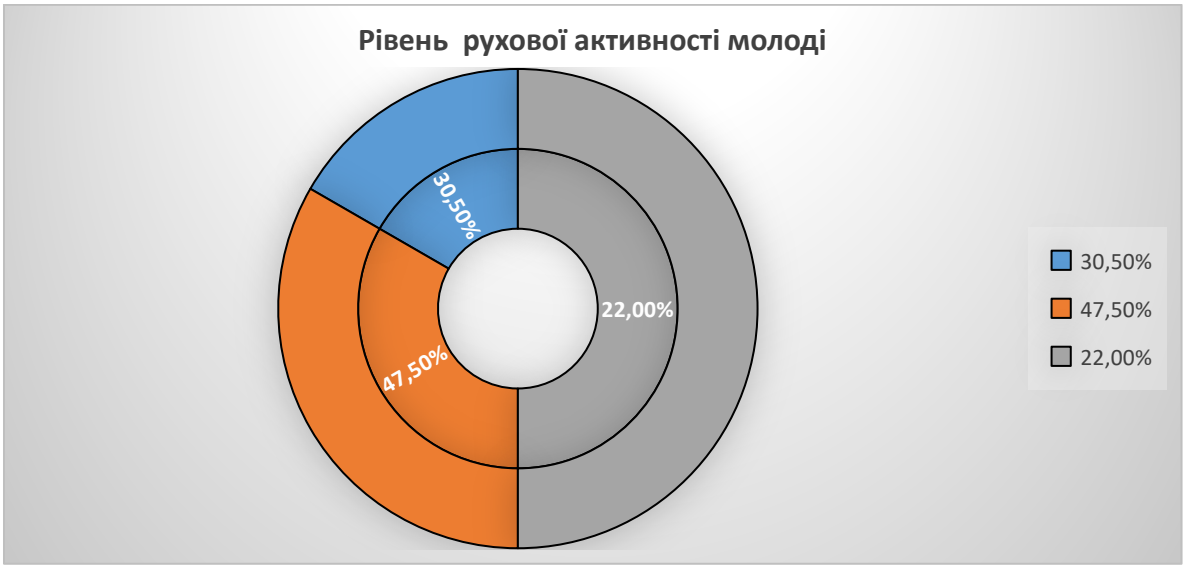


Рис. 1.

Вивчення мотиваційної структури показало, що провідним мотивом до занять фізичною культурою для молоді є підтримання та покращення здоров'я – 62,5 %. Друге місце посідав мотив покращення зовнішнього вигляду та фізичної форми – 60,3 %. Позитивний вплив фізичної активності на психоемоційний стан та зниження рівня стресу відзначили 50,2 % респондентів. Можливість

спілкування з іншими людьми та проведення вільного часу як мотив до занять визначили 32,5 % опитаних (рис. 2).



Рис. 2.

Водночас було встановлено низку чинників, які перешкоджають систематичним заняттям. Найчастіше респонденти вказували на брак часу – 57,5 %, низьку мотивацію – 45,0 %, одноманітність традиційних занять – 35,0 %, втому після навчання – 32,5 % та недостатню привабливість змісту занять – 27,5 % (рис. 3).

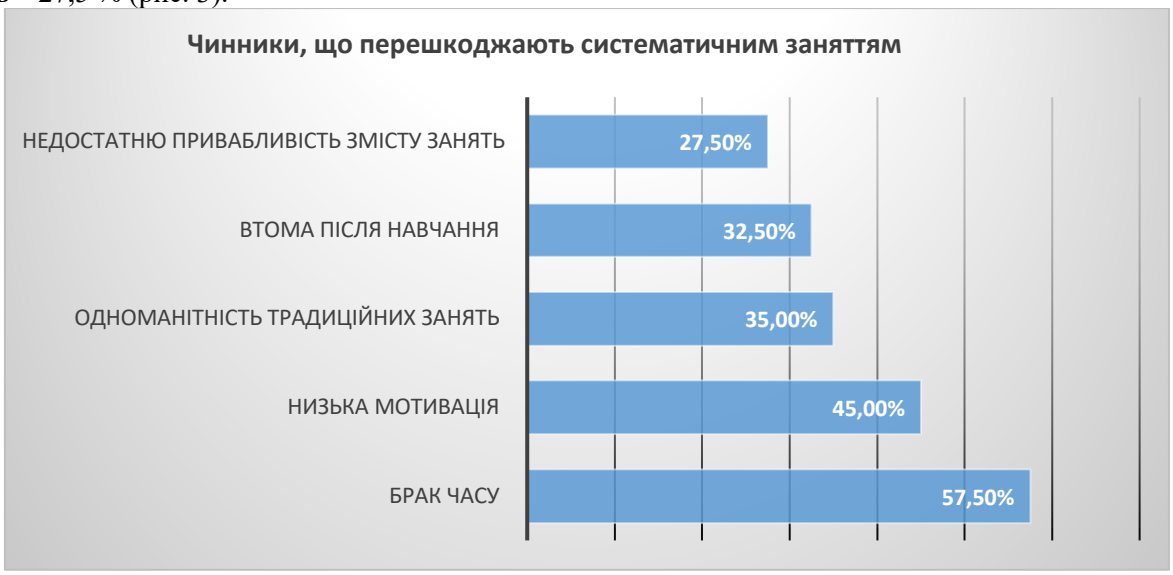


Рис. 3.

Таким чином, результати першого етапу анкетування дозволили припустити, що одним із напрямів підвищення мотивації може бути урізноманітнення змісту занять та включення до них сучасних форм рухової активності.

Особливий інтерес був до питання щодо ставлення молоді до аеробіки. 70,0 % студентів зазначили, що хотіли б спробувати заняття з елементами аеробіки, 20,0 % не змогли визначитися, а 10,0 % не виявили зацікавленості (рис. 4). Серед найбільш привабливих елементів респонденти називали танцювальні комбінації під музичний супровід, степ-аеробіку, вправи на координацію та фітнес-комбінації.

Нами було розроблено 4-тижневу програму занять, яка передбачала два заняття на тиждень тривалістю 45-60 хв. Основу програми становили елементи базової, танцювальної та степ-аеробіки, вправи на координацію, гнучкість, силову витривалість та загальну фізичну підготовку.



Рис. 4.

Структура кожного заняття включала три частини. У підготовчій частині виконувалися вправи для поступової адаптації організму до навантаження, загально-розвиваючі вправи та прості координаційні комбінації. Основна частина передбачала виконання аеробних зв'язок, танцювальних рухів, вправ зі зміною напрямку та темпу, елементів степ-аеробіки, а також силових вправ. У заключній частині застосовувалися вправи на відновлення дихання, розслаблення та розтягування основних м'язових груп.

При побудові занять особлива увага приділялася варіативності та поступовому ускладненню рухового матеріалу. Нові вправи спочатку виконувалися окремо, після чого об'єднувалися у прості комбінації. Це дозволяло зменшити відчуття невпевненості та підвищити суб'єктивне відчуття успішності учасників.

Після завершення експериментального періоду було проведено повторне анкетування. Отримані результати продемонстрували позитивну динаміку мотиваційних показників.

Таблиця 1

Динаміка окремих показників мотивації молоді до занять фізичною культурою

Показник	До експерименту, %	Після експерименту, %	Приріст, %
Висока зацікавленість заняттями фізичною культурою	45,0	70,0	25,0
Бажання регулярно займатися фізичними вправами	52,5	77,0	24,5
Позитивне ставлення до занять з елементами аеробіки	70,0	85,5	15,5
Відчуття позитивних емоцій під час занять	50,0	80,5	30,5
Готовність продовжувати заняття після завершення програми	-	77,0	-

Як видно з таблиці, найбільш виражена позитивна динаміка спостерігалася за показниками емоційного ставлення до занять (+30,5 %) та загальної зацікавленості фізичною культурою (+25,0 %). Також на 24,5 % збільшилася частка респондентів, які висловили бажання систематично займатися фізичними вправами.

Позитивну динаміку можна пов'язати з особливостями запропонованої програми. На відміну від одноманітного виконання стандартних вправ, заняття з елементами аеробіки передбачали постійну зміну рухового матеріалу, музичний супровід, поступове ускладнення комбінацій та можливість вибору рівня інтенсивності.

Важливим результатом є також те, що 77,0 % учасників після завершення програми висловили готовність продовжувати заняття фізичною активністю. Це може свідчити про

формування не лише ситуативного інтересу, а й передумов для розвитку більш стійкої потреби у регулярній руховій активності.

Висновок. Проблема недостатньої рухової активності молоді значною мірою пов'язана не лише з об'єктивними обмеженнями, а й із недостатнім рівнем мотивації та низькою привабливістю традиційних форм фізкультурних занять. Отримані результати дозволяють розглядати елементи аеробіки як перспективний засіб підвищення мотивації молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення довготривалих програм із використанням різних напрямів аеробіки та експериментальну перевірку їх впливу не лише на мотивацію, а й на показники фізичної підготовленості та рівень рухової активності молоді.

Список використаних джерел

1. Грибан Г., Школа О. та ін. Формування здоров'язбережувальних та фітнес-компетентностей учнів у процес фізичного виховання. *Sport Mont*, т. 18(3), 2020. С. 73-78.
2. Машталер І., Наумчук В. Аеробіка як засіб мотивації учнів до навчальної діяльності у процесі фізичного виховання. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: *матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 жовтня 2019 р., Тернопіль)*. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. С. 98-102.
3. Подмарьова І.А. Фізичне виховання: аеробіка та фітнес [Електронний ресурс]: *навчальний посібник*. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. 204 с.
4. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації начального процесу здобувачів вищої освіти. *Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції, 25-26 листопада 2025 року.* Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. 140 с.
5. Хлус Н., Петрикей О. Формування мотивації в учнів старшого шкільного віку до занять аеробікою засобами інноваційних технологій. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, *1*, 2026. 7-22.
6. Чепелюк А.В., Кондрацька Г.Д. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентської молоді. Фізична культура і безпека у актуалізації цінності здоров'я. Вибрані аспекти. *Монографія.* Старогард-Гданський-Харків. 2024. 96-115.
7. Chepelyuk Anna, Zvarich Galina, Marionda Ivan. Aerobics as a kind of sport among 17-19 years old young people. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С. 9-13.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КАРАТИСТІВ 8-10 РОКІВ

Дегтяренко В., здобувач освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах розкрито вікові особливості розвитку фізичних якостей каратистів 8-10 років на етапі початкової підготовки. Обґрунтовано значення комплексного розвитку координації, швидкості, сили, гнучкості, витривалості та рівноваги. Визначено необхідність індивідуалізації тренувальних навантажень з урахуванням біологічного розвитку, фізичних можливостей і рухового досвіду юних спортсменів.*

Ключові слова: *карате, фізичні якості, юні каратисти, початкова підготовка, індивідуалізація.*

Abstract. *The paper examines the age-related characteristics of physical fitness development in karate practitioners aged 8–10 at the initial training stage. The importance of comprehensive development of coordination, speed, strength, flexibility, endurance, and balance is substantiated. The need to individualize training loads according to biological maturation, physical abilities, and motor experience of young athletes is highlighted.*

Keywords: *karate, physical fitness, young karate practitioners, initial training, individualization.*

Вступ. Вік 8-10 років є важливим періодом у фізичному та руховому розвитку дитини, оскільки в цей час продовжується інтенсивне формування опорно-рухового апарату, нервово-м'язової координації, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, а також удосконалюються основні рухові навички. У спортивній підготовці цей віковий період доцільно розглядати як етап формування фундаментальної фізичної та координаційної бази, на якій у подальшому може будуватися спеціалізована спортивна майстерність. При цьому календарний вік не може бути єдиним критерієм визначення готовності дитини до певного тренувального навантаження, оскільки діти одного віку можуть суттєво відрізнятися за темпами росту, біологічного дозрівання, фізичного розвитку та рухових можливостей (Bergeron et al., 2015; Donti et al., (2022)).

Сучасна концепція довгострокового спортивного розвитку передбачає послідовне формування фізичних якостей і рухових компетентностей із урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсмена. Lloyd et al. (2016) підкреслюють, що програми фізичного розвитку дітей і підлітків повинні мати структурований та науково обґрунтований характер, забезпечувати розвиток різних компонентів фізичної підготовленості й створювати умови для довготривалого спортивного розвитку. Важливим положенням такого підходу є відмова від механічного перенесення моделей підготовки дорослих спортсменів на дитячий спорт.

Для каратистів 8-10 років ця проблема набуває особливого значення, оскільки виконання технічних дій у карате потребує поєднання швидкості, сили, гнучкості, рівноваги, координації та здатності швидко реагувати на зміну рухової ситуації. Водночас на етапі початкової підготовки основним завданням є не досягнення максимальних спортивних результатів, а формування різнобічної рухової підготовленості та поступове засвоєння технічних основ карате.

Однією з ключових характеристик цього віку є продовження процесів росту та дозрівання. Біологічне дозрівання відбувається нерівномірно, тому діти одного календарного віку можуть демонструвати різні показники сили, швидкості, потужності та інших фізичних якостей. Проведене серед дітей 7-12 років, показало взаємозв'язок між біологічною зрілістю, розмірами тіла, силою та показниками моторної підготовленості. Сучасні дослідження також підтверджують, що статус біологічного дозрівання може істотно впливати на результати тестів швидкості та вибухової сили, що необхідно враховувати під час оцінювання юних спортсменів (Baker et al., 2025).

Отже, під час педагогічного контролю фізичної підготовленості каратистів 8-10 років доцільно не лише фіксувати абсолютні результати фізичних тестів, а й враховувати індивідуальні темпи фізичного розвитку. Це особливо важливо під час порівняння спортсменів між собою та інтерпретації динаміки їхніх результатів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати вікові особливості розвитку основних фізичних якостей каратистів 8-10 років та визначити підходи до їх розвитку й педагогічного контролю на етапі початкової підготовки з урахуванням вікових, індивідуальних та морфофункціональних особливостей юних спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та сучасних наукових досліджень з проблеми фізичного розвитку дітей 8-10 років і спортивної підготовки юних каратистів; аналіз спеціальної літератури з питань розвитку координаційних, швидкісних, швидкісно-силових і силових здібностей, гнучкості, витривалості та рівноваги; порівняння та систематизація наукових даних; узагальнення педагогічних положень щодо індивідуалізації та дозування фізичного навантаження.

Результати та їх обговорення.

Особливості розвитку координаційних здібностей. Координаційні здібності мають особливе значення для юних каратистів. Техніка карате передбачає узгоджену роботу рук, ніг і тулуба, підтримання рівноваги, точність просторових переміщень, зміну напрямку руху та швидке пристосування до конкретної ситуації. Тому розвиток координації на етапі початкової підготовки є одним із фундаментальних завдань.

У віці 8-10 років дитина вже має значний фонд основних рухових навичок, тому тренувальний процес може передбачати поступове ускладнення координаційних завдань. Доцільним є використання вправ, у яких необхідно одночасно контролювати кілька параметрів руху: напрям, амплітуду, швидкість, положення тіла та момент виконання дії. До таких засобів можуть належати вправи на рівновагу, різноманітні переміщення, стрибки, зміни напрямку руху, вправи за зоровим або звуковим сигналом, естафети та рухливі ігри.

Важливість розвитку координації для юних каратистів підтверджується спеціальними дослідженнями. Padulo et al. (2014), досліджуючи дітей віком 8-12 років, застосовували у тренувальному процесі карате спеціальні вправи на координацію, рівновагу та гнучкість. Отримані

результати засвідчили позитивну динаміку окремих показників моторних здібностей після спеціалізованого тренувального впливу.

Важливість різнобічного розвитку рухових здібностей дітей підтверджується також сучасним систематичним оглядом і метааналізом, у якому аналізувалася ефективність рухових інтервенцій для дітей віком 3-10 років. Автори встановили, що різноманітні рухові програми можуть позитивно впливати на силу верхніх і нижніх кінцівок, вибухову силу, швидкість, гнучкість та рівновагу (Liu et al., 2024). Таким чином, для дітей 8-10 років доцільним є комплексне використання різних рухових завдань, а не рання вузька спеціалізація лише на окремій фізичній якості.

Вікові особливості розвитку швидкості. Швидкість є однією з важливих фізичних якостей каратиста, оскільки технічні дії в карате повинні виконуватися своєчасно та з необхідною швидкістю. У структурі швидкісних здібностей можна виділити швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частоту рухів і швидкість переміщення.

У дітей 8-10 років швидкісні можливості продовжують розвиватися природним шляхом у процесі росту та вдосконалення нервово-м'язової координації. Дослідження Papaiakovou et al. (2009), проведене на вибірці дітей і підлітків віком 7-18 років, показало поступове покращення результатів спринтерської швидкості з віком. Автори також встановили, що вплив календарного віку та статі на швидкісні показники змінюється в процесі подальшого розвитку.

Для каратистів 8-10 років розвиток швидкості доцільно здійснювати через короткотривалі вправи високої якості виконання. Доцільними є короткі прискорення, старти за сигналом, швидкі переміщення, вправи з раптовою зміною напрямку, естафети та спеціально-підготовчі вправи, що моделюють окремі елементи технічної діяльності каратиста.

При цьому важливо не ототожнювати швидкість бігу зі специфічною швидкістю каратиста. Результат у спринтерському тесті характеризує переважно загальні швидкісні можливості, тоді як швидкість виконання удару або захисної дії залежить також від координації, технічної підготовленості, рівноваги та здатності своєчасно реагувати на подразник.

Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей. Швидкісно-силові здібності мають важливе значення для виконання стрибків, швидких переміщень та ударних дій. Їх прояв пов'язаний зі здатністю спортсмена розвивати значне м'язове зусилля за короткий проміжок часу.

У дитячому віці розвиток швидкісно-силових здібностей відбувається не лише за рахунок збільшення абсолютної сили, а й унаслідок удосконалення нервово-м'язової координації та техніки виконання рухів. Дослідження, присвячені розвитку функції циклу розтягнення-скорочення, свідчать, що впродовж дитинства поступово вдосконалюється здатність ефективно використовувати механізми, пов'язані зі стрибками та спринтерськими рухами (Lloyd et al., 2014).

Для дітей 8-10 років доцільними є стрибки в довжину з місця, стрибкові вправи невеликої та помірної складності, короткі прискорення, метання легких м'ячів або медболів, а також вправи з масою власного тіла. При цьому основною умовою є якісне виконання руху, а не максимальна кількість повторень.

Результати дослідження Padulo et al. (2014) також свідчать про можливість позитивного впливу спеціалізованих тренувальних занять карате на показники, пов'язані з м'язовою потужністю. Це підтверджує доцільність включення швидкісно-силових вправ до структури підготовки юних каратистів, але з урахуванням їх вікових можливостей.

Особливості розвитку сили. Розвиток сили в дітей 8-10 років має здійснюватися з урахуванням незавершеності процесів росту та дозрівання. На цьому етапі основну увагу доцільно приділяти не максимальним силовим показникам, а формуванню правильної техніки рухів, зміцненню основних м'язових груп та розвитку здатності контролювати власне тіло.

Сучасні наукові дані не підтверджують необхідності уникати силових вправ у дітей. За умови правильної організації, відповідного добору вправ, кваліфікованого контролю та поступового збільшення навантаження силова підготовка може бути безпечною й ефективною складовою дитячого тренувального процесу (Lloyd et al., 2014; Long et al., 2024).

Для каратистів 8-10 років перевагу доцільно надавати вправам із масою власного тіла, вправам на стабілізацію, присіданням, випадам, віджиманням, вправам для м'язів тулуба, простим гімнастичним вправам та іншим формам контрольованого опору. Зовнішнє обтяження, якщо воно використовується, повинно відповідати фізичним можливостям дитини, а техніка виконання бути пріоритетною порівняно з величиною навантаження.

Для карате особливо важливо розвивати не лише абсолютну силу окремих м'язових груп, а й здатність ефективно передавати зусилля через кінематичний ланцюг «ноги - тулуб - верхні

кінцівки». Це має значення для виконання ударних і захисних дій, підтримання стійкості та контролю положення тіла.

Особливості розвитку гнучкості. Гнучкість є важливим компонентом фізичної підготовленості каратиста, оскільки забезпечує необхідну амплітуду рухів і створює передумови для правильного виконання технічних дій. Для стилю годзю-рю достатній рівень рухливості має значення під час виконання стійок, ударів ногами, переміщень та інших технічних елементів.

Віковий період 8-10 років є сприятливим для систематичного розвитку рухливості, однак твердження про існування єдиного «критичного вікна» для розвитку гнучкості потребує обережності. Систематичний огляд і метааналіз показав, що хоча тренування гнучкості може бути ефективним у дитячому та підлітковому віці, доказів для однозначного висновку про існування специфічного «вікна можливостей» недостатньо.

Тому у каратистів 8-10 років доцільно систематично застосовувати вправи на рухливість і гнучкість, але без форсування амплітуди. Перевагу варто надавати контрольованим динамічним рухам, активним вправам на рухливість та поступовому збільшенню амплітуди.

Особливу увагу доцільно приділяти рухливості кульшових і плечових суглобів, а також рухливості хребта. При цьому вправи повинні виконуватися без болю та з урахуванням індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей дитини.

Особливості розвитку витривалості. Витривалість характеризує здатність тривалий час виконувати рухову діяльність без істотного зниження її ефективності. Для юних каратистів вона має значення насамперед як функціональна основа для виконання тренувальної роботи та поступового підвищення її обсягу.

Особливості розвитку витривалості в дітей пов’язані з процесами росту та дозрівання кардіореспіраторної системи. Реакція дітей на фізичне навантаження та адаптаційні можливості змінюються в процесі росту й біологічного дозрівання. Тому навантаження повинні дозуватися індивідуально та не повинні копіювати моделі розвитку витривалості дорослих спортсменів.

На етапі початкової підготовки витривалість доцільно розвивати за допомогою рухливих ігор, естафет, бігу помірної інтенсивності, циклічних вправ, різноманітних комплексів загальнорозвивальних вправ та поступового включення серій технічних дій. Основною метою є формування достатньої функціональної бази та позитивного ставлення до рухової активності.

Важливо також розмежовувати загальну та спеціальну витривалість. У віці 8-10 років переважати повинна загальна витривалість, тоді як спеціальна витривалість каратиста може формуватися поступово в процесі освоєння технічних дій і збільшення обсягу спеціалізованих вправ.

Особливості розвитку рівноваги. Рівновага є важливою складовою координаційної підготовленості каратиста. Виконання технічних дій потребує здатності підтримувати стабільне положення тіла під час стійок, переміщень, ударів та зміни напрямку руху.

У віці 8-10 років вправи на рівновагу можуть поступово ускладнюватися шляхом зміни площі опори, положення тіла, напрямку руху та завдань, які виконуються одночасно. Наприклад, спочатку дитина може виконувати просту вправу на одній нозі, після чого до неї додаються рухи руками, повороти, переміщення або нескладні технічні дії.

Дослідження Pinto-Escalona et al. (2024), проведене серед дітей 7-8 років у межах багатонаціонального кластерного рандомізованого дослідження, продемонструвало позитивний вплив річної програми карате на окремі показники фізичної підготовленості, зокрема кардіореспіраторну підготовленість і рівновагу. Отримані результати підтверджують доцільність використання карате як засобу комплексного розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Взаємозв’язок фізичних якостей у підготовці каратистів. Важливою особливістю фізичної підготовки дітей 8-10 років є взаємозалежність окремих фізичних якостей. У реальній руховій діяльності каратиста вони практично ніколи не проявляються ізольовано. Наприклад, виконання швидкого удару потребує одночасного прояву швидкості, координації, рівноваги та швидкісно-силових здібностей. Виконання удару ногою потребує достатньої гнучкості, сили, координації та контролю положення тіла. Серійне виконання технічних дій пов’язане з проявом витривалості та здатності підтримувати необхідну якість рухів.

Тому фізичну підготовленість юного каратиста доцільно розглядати як цілісну систему взаємопов’язаних компонентів. Такий підхід відповідає сучасній концепції довгострокового спортивного розвитку, яка передбачає одночасне формування рухових навичок, фізичних якостей і здатності ефективно застосовувати їх у спортивній діяльності (Bergeron et al., 2015; Lloyd et al., 2014).

Для дітей 8-10 років особливо важливим є формування широкого рухового фонду. На цьому етапі доцільно використовувати різноманітні вправи, які розвивають не одну, а декілька фізичних якостей одночасно. Наприклад, стрибкові вправи можуть сприяти розвитку координації, рівноваги та швидкісно-силових здібностей; естафети швидкості, спритності та витривалості; технічні комбінації координації, швидкості реакції, рівноваги та спеціальної витривалості.

Значення індивідуалізації фізичної підготовки. Однією з основних умов ефективної підготовки дітей 8-10 років є індивідуалізація тренувального впливу. Навіть за однакового календарного віку спортсмени можуть суттєво відрізнятися за антропометричними показниками, рівнем фізичного розвитку, руховим досвідом, темпами біологічного дозрівання та реакцією на фізичне навантаження.

Сучасні дослідження підтверджують, що біологічна зрілість може істотно впливати на результати тестування швидкості та стрибкової потужності. У систематичному огляді та метааналізі Baker et al. (2025) було встановлено помірні та великі відмінності у спринтерських і стрибкових показниках між молодими спортсменами з різним статусом біологічного дозрівання. Це свідчить про те, що оцінювання фізичної підготовленості виключно за календарним віком може бути недостатньо точним.

У зв'язку з цим під час роботи з каратистами 8-10 років доцільно здійснювати регулярний педагогічний контроль та відстежувати індивідуальну динаміку результатів. При цьому основним критерієм ефективності підготовки повинна бути не лише позиція спортсмена відносно інших дітей, а й позитивна динаміка його власних показників.

Особливості дозування фізичного навантаження. Вікові особливості дітей визначають необхідність обережного дозування тренувального навантаження. За даними міжнародного консенсусу щодо фізичного розвитку молоді, тренувальні програми повинні враховувати вік, біологічне дозрівання, рівень підготовленості, спортивний досвід та індивідуальну готовність спортсмена (Bergeron et al., 2015).

Для каратистів 8-10 років доцільним є поступове збільшення складності та обсягу вправ при збереженні достатнього часу для відпочинку. У випадку вправ високої інтенсивності особливого значення набуває якість виконання. Якщо втома призводить до суттєвого порушення техніки руху, навантаження доцільно зменшити або забезпечити додатковий інтервал відпочинку.

Сучасні рекомендації щодо силової та кондиційної підготовки дітей також наголошують на важливості професійного інструктажу, контролю техніки, відповідності вправ віку та рівню зрілості спортсмена (Long et al., 2024). Отже, фізичне навантаження в групах 8-10-річних каратистів повинно бути не тільки дозованим, а й педагогічно керованим.

Таким чином, віковий період 8-10 років характеризується значними можливостями для розвитку основних фізичних якостей і формування рухових компетентностей, але водночас потребує врахування індивідуальних темпів росту та біологічного дозрівання. Для юних каратистів найбільш важливими є комплексний розвиток координаційних, швидкісних, швидкісно-силових і силових здібностей, гнучкості, витривалості та рівноваги.

У процесі фізичної підготовки каратистів 8-10 років необхідно дотримуватися принципів різнобічності, поступовості, систематичності, індивідуалізації та безпеки. Перевагу доцільно надавати вправам, які одночасно сприяють розвитку декількох фізичних якостей і можуть бути інтегровані з базовою технічною підготовкою в стилі годзю-рю.

Висновки. Отже, аналіз вікових особливостей розвитку фізичних якостей дозволяє зробити висновок, що етап початкової підготовки каратистів 8-10 років повинен бути спрямований передусім на формування широкої фізичної та координаційної бази. Розвиток окремих фізичних якостей має здійснюватися не ізольовано, а в тісному взаємозв'язку з технічною підготовкою та з урахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого визначення методів дослідження, критеріїв оцінювання та комплексу тестів фізичної підготовленості каратистів 8-10 років.

Список використаних джерел

1. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B., & Myer, G. D. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research, 30*(6), 1491–1509. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001387

2. Baker, J., Read, P., Graham-Smith, P., Cardinale, M., & Jones, T. W. (2025). Differences in Sprinting and Jumping Performance Between Maturity Status Groups in Youth: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, *55*(6), 1405–1427. https://doi.org/10.1007/s40279-025-02198-2

3. Padulo, J., Chamari, K., Chaabène, H., Ruscello, B., Maurino, L., Sylos Labini, P., & Migliaccio, G. M. (2014). The effects of one-week training camp on motor skills in Karate kids. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 54*(6), 715–724. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25289710/

4. Hui, L., Wei, S., Luping, Q., & Nannan, G. (2024). Developing the optimal gross movement interventions to improve the physical fitness of 3-10 year-old children: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, *15*, 1355821. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1355821

5. Papaiakovou, G., Giannakos, A., Michailidis, C., Patikas, D., Bassa, E., Kalopisis, V., Anthrakidis, N., & Kotzamanidis, C. (2009). The effect of chronological age and gender on the development of sprint performance during childhood and puberty. *Journal of strength and conditioning research*, *23*(9), 2568–2573. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c0d8ec

6. Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., Brewer, C., Pierce, K. C., McCambridge, T. M., Howard, R., Herrington, L., Hainline, B., Micheli, L. J., Jaques, R., Kraemer, W. J., McBride, M. G., Best, T. M., Chu, D. A., Alvar, B. A., & Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine, 48*(7), 498–505. https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092952

7. Long, C., Ranellone, S., & Welch, M. (2024). Strength and conditioning in the young athlete for long-term athletic development. *HSS Journal, 20*(3), 444–449. https://doi.org/10.1177/15563316241248445

8. Pinto-Escalona, T., Gobbi, E., Valenzuela, P. L., Bennett, S. J., Aschieri, P., Martin-Loeches, M., Paoli, A., & Martinez-de-Quel, O. (2024). Effects of a school-based karate intervention on academic achievement, psychosocial functioning, and physical fitness: A multi-country cluster randomized controlled trial. *Journal of Sport and Health Science, 13*(1), 90–98. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.10.006

9. Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A., Hall, G., Jr, Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R. M., Pensgaard, A. M., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., van Mechelen, W., Weissensteiner, J. R., & Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British journal of sports medicine*, *49*(13), 843–851. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Ігнатьєв О. І., Хмельницький національний університет
Чопик Т. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах обґрунтовано можливості застосування оздоровчої рухової активності в системі адаптивного фізичного виховання баскетболістів 14-15 років для розвитку спеціальної витривалості. Розглянуто поєднання циклічних, координаційних, дихальних та ігрових вправ із засобами спеціальної підготовки. Визначено значення індивідуалізації та раціонального дозування навантажень з урахуванням вікових і функціональних можливостей юних спортсменів.*

Ключові слова: *оздоровча рухова активність, баскетбол, юні спортсмени, спеціальна витривалість, адаптивне фізичне виховання, тренувальне навантаження.*

Abstract. *The theses substantiate the possibilities of using health-enhancing physical activity within the system of adaptive physical education of 14-15-year-old basketball players to develop special endurance. The combination of cyclic, coordination, breathing and game exercises with specific training means is considered. The importance of individualization and rational load regulation according to the age and functional capabilities of young athletes is determined.*

Keywords: *health-enhancing physical activity, basketball, young athletes, special endurance, adaptive physical education, training load.*

Вступ. Сучасний навчально-тренувальний процес юних баскетболістів передбачає не лише формування техніко-тактичної майстерності, а й створення оптимальних умов для розвитку функціональних можливостей організму. Особливого значення це набуває у віці 14-15 років, коли відбуваються суттєві морфофункціональні перебудови, удосконалюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем, змінюється співвідношення компонентів фізичної підготовленості.

Баскетбольна діяльність характеризується чергуванням короткочасних високоінтенсивних дій і періодів відносного відновлення. Спортсмен протягом гри багаторазово виконує прискорення, стрибки, зупинки, зміни напрямку руху, ведення та передачі м'яча, кидки, захисні дії. Тому важливою передумовою ефективної змагальної діяльності є достатній рівень спеціальної витривалості, що забезпечує здатність підтримувати необхідну інтенсивність роботи та зберігати якість техніко-тактичних дій у процесі втоми.

Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичної підготовки юних спортсменів є використання засобів оздоровчої рухової активності. Їх застосування може бути спрямоване на розвиток аеробних можливостей, координації, гнучкості, дихальної функції, загальної працездатності та ефективності відновних процесів.

Мета дослідження. Мета роботи – теоретично обґрунтувати можливості застосування оздоровчої рухової активності в системі адаптивного фізичного виховання баскетболістів 14-15 років для розвитку спеціальної витривалості.

Методи дослідження. Використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, систематизацію теоретичних положень щодо розвитку витривалості юних спортсменів, порівняння та узагальнення методичних підходів до застосування оздоровчої рухової активності.

Результати та їх обговорення. У контексті цього дослідження оздоровчу рухову активність доцільно розглядати як цілеспрямовану рухову діяльність, зміст і параметри якої сприяють підтриманню та зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму та оптимізації фізичного стану. Її використання у підготовці юних баскетболістів має здійснюватися з урахуванням специфіки спортивної діяльності та не повинно суперечити основним завданням спортивного тренування.

В умовах адаптивного фізичного виховання основним принципом є відповідність рухового навантаження індивідуальним можливостям спортсмена. Для баскетболістів 14–15 років це особливо важливо через нерівномірність фізичного розвитку, відмінності у тренувальному стажі, функціональному стані та темпах біологічного дозрівання.

Адаптація тренувального впливу може здійснюватися шляхом зміни тривалості та інтенсивності вправ, кількості повторень, тривалості відпочинку, складності координаційних завдань і співвідношення спеціальних та оздоровчих засобів.

Для розвитку спеціальної витривалості доцільно використовувати комплексне поєднання різних форм рухової активності.

Першу групу становлять циклічні вправи аеробного спрямування: ходьба, біг у помірному темпі, чергування бігу та ходьби, їзда на велосипеді, плавання та інші доступні форми циклічної рухової активності. Їх застосування спрямоване на підвищення загальної працездатності та створення функціональної основи для подальшого розвитку спеціальної витривалості.

Другу групу становлять координаційні вправи, які передбачають зміну напрямку руху, темпу, ритму та просторових умов виконання. Вони можуть включати вправи з координаційною драбиною, різноманітні переміщення, естафети, вправи з м'ячем та комбінації рухів. Їх перевага полягає у можливості одночасного впливу на функціональну та координаційну підготовленість.

Третю групу становлять дихальні вправи. Їх доцільно використовувати як складову комплексного заняття, спрямовану на формування навичок раціонального дихання, регуляцію темпу рухової діяльності та сприяння відновленню після навантаження. Вони можуть поєднуватися з ходьбою, вправами на розслаблення та руховими завданнями помірної інтенсивності.

Четверту групу складають ігрові та спеціально-підготовчі вправи, які безпосередньо пов'язані зі структурою баскетбольної діяльності. До них належать човникові переміщення, повторні прискорення, ведення м'яча зі зміною напрямку, передачі в русі, серійне виконання кидків після переміщення, вправи 2×2 та 3×3 із регламентованою інтенсивністю.

Саме поєднання оздоровчих та спеціальних засобів є принципово важливим. Якщо циклічні вправи створюють необхідну функціональну основу, то спеціальні баскетбольні вправи забезпечують перенесення сформованих можливостей у структуру змагальної діяльності.

Умовно модель такого поєднання можна представити як: оздоровча рухова активність - підвищення функціональних можливостей - спеціальна фізична підготовка - виконання техніко-тактичних дій в умовах втоми - підвищення спеціальної витривалості.

Важливим методичним положенням є поступовість збільшення специфічності навантаження. На початковому етапі використання оздоровчих засобів може мати більшу частку в загальній структурі навантаження. У міру підвищення функціональної підготовленості збільшується частка вправ, які моделюють характерні режими баскетбольної діяльності.

Особливого значення набуває інтервальний характер роботи. Для баскетболу характерним є багаторазове повторення короткочасних інтенсивних дій, тому тренувальні завдання повинні поступово формувати здатність спортсмена відновлюватися між окремими епізодами навантаження. При цьому тривалість роботи та відпочинку необхідно індивідуалізувати відповідно до рівня підготовленості юних баскетболістів.

Застосування оздоровчої рухової активності доцільно також пов’язувати з профілактичною спрямованістю тренувального процесу. Раціональне співвідношення навантаження та відновлення, включення вправ помірної інтенсивності, рухливих ігор, вправ на гнучкість, координацію та розслаблення дозволяють урізноманітнювати тренування та зменшувати ризик надмірного навантаження.

Важливим критерієм ефективності запропонованого підходу є не тільки збільшення обсягу виконаної роботи, а й здатність зберігати якість техніко-тактичних дій при повторному навантаженні. Саме тому оцінювання спеціальної витривалості доцільно пов’язувати з показниками швидкості переміщень, здатності повторювати інтенсивні дії, точності передач і кидків після навантаження та характеру відновлення.

Водночас застосування оздоровчої рухової активності не повинно перетворюватися на додаткове неконтрольоване фізичне навантаження. Її ефективність визначається правильним дозуванням, відповідністю віковим можливостям і місцем у загальній структурі навчально-тренувального заняття.

Таким чином, оздоровча рухова активність може розглядатися як доповнювальний компонент системи підготовки юних баскетболістів, який створює умови для підвищення функціональних можливостей та оптимізації процесу розвитку спеціальної витривалості.

Висновки. Застосування оздоровчої рухової активності в системі адаптивного фізичного виховання баскетболістів 14-15 років має перспективне значення для розвитку спеціальної витривалості за умови її раціонального поєднання зі спеціальною фізичною та техніко-тактичною підготовкою.

Найбільш доцільним є комплексне використання циклічних, координаційних, дихальних, ігрових та спеціально-підготовчих вправ. Їх зміст, обсяг та інтенсивність мають адаптуватися до вікових, функціональних та індивідуальних можливостей спортсменів.

Ефективність такого підходу визначається не лише підвищенням загальної працездатності, а й здатністю юних баскетболістів підтримувати необхідну інтенсивність та якість техніко-тактичних дій у процесі повторного навантаження.

Перспективним напрямом подальших досліджень є експериментальна перевірка ефективності комплексної програми розвитку спеціальної витривалості баскетболістів 14-15 років із використанням диференційованих засобів оздоровчої рухової активності.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
4. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2002. 296 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

СПЕЦИФІКА ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Колбая О., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Бугайов М. Л., старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У роботі розкрито особливості побудови тренувального процесу боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розглянуто співвідношення фізичної, технічної, тактичної та психологічної складових, принципи планування навантажень і контролю підготовленості. Окреслено практичні підходи до індивідуалізації занять і профілактики перевтоми.*
Ключові слова*: бокс, спеціалізована базова підготовка, тренувальний процес, планування, навантаження.*

Abstract. *The paper outlines the specific features of training organization for boxers at the specialized basic training stage. It considers the balance between physical, technical, tactical, and psychological preparation, as well as principles of load planning and performance monitoring. Practical approaches to individualizing training and preventing excessive fatigue are described.*
Keywords*: boxing, specialized basic training, training process, planning, workload.*

Вступ. Ефективність підготовки боксерів залежить від системного поєднання фізичного розвитку, технічної майстерності, тактичного мислення та психологічної готовності. На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени вже мають певний тренувальний досвід, тому заняття поступово набувають більш вираженої спеціалізації. Водночас передчасне збільшення інтенсивності або однобічне зосередження на спарингах може обмежувати довгостроковий розвиток спортсмена.

Мета дослідження – визначити основні принципи планування тренувального процесу боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки та узагальнити підходи до поєднання його основних складових.

Методи дослідження. Застосовано аналіз науково-методичної літератури, узагальнення рекомендацій щодо спортивного тренування, системний аналіз структури підготовки боксерів і педагогічне моделювання типового тренувального заняття. Робота не містить результатів проведеного автором експерименту.

Результати та їх обговорення. Побудова тренувального процесу має спиратися на принципи систематичності, поступового підвищення навантаження, індивідуалізації, специфічності та відновлення. Навчально-тренувальна робота повинна забезпечувати не тільки покращення окремих фізичних показників, а й перенесення набутих якостей у боксерську діяльність: переміщення, захисні дії, підготовку атаки, виконання комбінацій і прийняття рішень у змінних умовах.

Фізична підготовка включає розвиток загальної витривалості, швидкості, спритності, координації та сили відповідно до віку й рівня підготовленості. Загальнопідготовчі вправи створюють основу для перенесення навантажень, тоді як спеціально-підготовчі засоби наближені до рухової структури боксу. Під час розвитку швидкісно-силових якостей слід контролювати техніку, якість виконання та достатність відпочинку, не допускаючи перетворення швидкісної роботи на повільне виконання в умовах вираженої втоми.

Технічна підготовка передбачає вдосконалення стійки, пересувань, ударів, захистів і переходів між атакувальними та оборонними діями. Ефективним є поступове ускладнення завдань: від виконання окремої дії за заданим сигналом до поєднання кількох елементів і роботи з партнером за обмеженими умовами. Такий підхід дає змогу підтримувати правильність руху та формувати здатність застосовувати технічні навички в ситуації, що змінюється.

Тактична підготовка має розвивати спостережливість, вибір дистанції, відчуття моменту для атаки, уміння змінювати темп і використовувати захисні дії для створення можливості контратаки. Для цього можна застосовувати умовні бої, ситуаційні вправи, завдання з обмеженням дозволених атак або напрямків переміщення. Після виконання завдання доцільно коротко обговорювати рішення спортсмена, щоб він розумів не лише те, що потрібно зробити, а й чому певний варіант був ефективним.

Планування доцільно здійснювати на кількох рівнях: річний або сезонний план визначає головні етапи й цілі; мезоцикли об'єднують кілька тижнів роботи з конкретним спрямуванням; мікроцикл розподіляє навантаження й відновлення протягом тижня; план заняття визначає послідовність вправ. У межах мікроциклу необхідно чергувати заняття з різною спрямованістю та інтенсивністю. Підготовка до змагань не повинна означати постійне максимальне навантаження: періоди інтенсивної роботи мають поєднуватися з відновлювальними заняттями.

Контроль підготовленості охоплює педагогічні спостереження, виконання стандартизованих контрольних вправ, аналіз технічної якості та оцінювання самопочуття спортсмена. Важливо відстежувати динаміку індивідуальних показників, а не покладатися лише на порівняння спортсменів між собою. Ознаками потреби скоригувати навантаження можуть бути стійке погіршення якості техніки, незвична втома, зниження мотивації або труднощі з відновленням. У таких випадках тренер має переглянути обсяг роботи та забезпечити достатній відпочинок.

Психологічна складова включає розвиток самоконтролю, концентрації, упевненості та здатності дотримуватися плану поєдинку. Доцільно навчати спортсменів простих прийомів передстартової підготовки, постановки коротких цілей і конструктивного аналізу помилок. Важливим залишається безпечне тренувальне середовище, у якому спортсмен може ставити запитання, повідомляти про втому та сприймати помилку як частину навчання.

Співвідношення компонентів підготовки не має бути незмінним протягом усього року. Воно залежить від завдань конкретного етапу, календаря змагань і стану спортсменів. У періоди, коли основним завданням є вдосконалення техніки, доцільно виділяти достатньо часу на повторення базових дій і контроль їхньої якості. У міру наближення змагань збільшується значення вправ, що моделюють тактичні ситуації, однак це не скасовує необхідності підтримувати загальну фізичну підготовленість.

Під час розподілу навантажень тренеру варто враховувати не лише тривалість заняття, а й його інтенсивність, складність координаційних завдань, кількість спарингових раундів та емоційне напруження. Два заняття однакової тривалості можуть мати різний вплив на спортсмена. Тому доцільно фіксувати основну спрямованість тренування, суб'єктивну оцінку навантаження та відновлення після нього. Такі спостереження допомагають своєчасно коригувати план.

Важливе місце посідає навчання спортсмена самостійно аналізувати виконання завдань. Після технічної вправи або умовного бою тренер може запропонувати визначити один успішний елемент і одну дію, яку потрібно вдосконалити. Такий короткий аналіз сприяє усвідомленому навчанню та допомагає уникати надмірної кількості зауважень одночасно. Зворотний зв'язок має бути конкретним, своєчасним і відповідати рівню підготовленості спортсмена.

Побудова занять повинна передбачати логічну послідовність від простого до складного. Після загальної та спеціальної розминки можна виконувати вправи на швидкість і координацію, далі — технічні завдання, а потім ситуаційні вправи або контрольовану роботу з партнером. Заключна частина має забезпечувати поступове зниження інтенсивності й підбиття підсумків. Послідовність може змінюватися залежно від головного завдання дня, але її слід планувати заздалегідь.

Для оцінювання ефективності плану важливо використовувати кілька взаємодоповнювальних критеріїв: динаміку контрольних вправ, якість технічних дій, здатність виконувати тактичні завдання, відвідуваність і суб'єктивне самопочуття. Контрольні показники варто збирати періодично, а не після кожного заняття, щоб уникати надмірного тестування. Результати мають допомагати приймати тренерські рішення, а не бути самоціллю.

Індивідуалізація передбачає адаптацію навантаження до спортсменів із різним досвідом навіть у межах однієї групи. Це може означати різну кількість повторень, складність завдання, тривалість відпочинку або рівень опору партнера. Особливо важливо контролювати безпеку спарингів і не допускати ситуацій, коли різниця в досвіді або фізичних можливостях робить завдання надмірно складним для одного з учасників.

Важливим елементом є безпечна організація парної роботи та спарингів. Підбір партнерів, правила контакту, використання захисного спорядження й контроль тренера мають відповідати віку та досвіду учасників. Спаринг не повинен бути єдиним або головним способом оцінювання готовності спортсмена. Умовні бої й технічні завдання часто дають змогу відпрацювати конкретні тактичні рішення з кращим контролем навантаження та ризику.

Під час моделювання тренувального заняття доцільно визначити одне-два головні завдання, а не намагатися максимально розвивати всі якості одночасно. Наприклад, заняття може бути спрямоване на вдосконалення пересувань і збереження стійки під час зміни дистанції. У такому разі

фізичні вправи на координацію й швидкість мають доповнювати технічне завдання. Чітко визначений пріоритет допомагає тренеру оцінити, чи досягнуто мети, і за необхідності змінити наступне заняття.

У плануванні потрібно враховувати специфіку боксу як виду спорту з повторними короткими епізодами високої інтенсивності та періодами відносного зниження активності. Спортсменові необхідно не тільки проявляти швидкість у короткій серії, а й зберігати точність рішень у міру накопичення втоми. Тому підготовка має поєднувати розвиток окремих фізичних якостей із вправами, у яких ці якості застосовуються в техніко-тактичному контексті. Водночас спеціальні вправи слід дозувати так, щоб втома не закріплювала неправильні рухові стереотипи.

Висновки. На етапі спеціалізованої базової підготовки тренувальний процес боксерів має бути комплексним і послідовно спрямованим на розвиток фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів майстерності. Основними умовами ефективності є планування на різних часових рівнях, поступове дозування навантаження, чергування роботи й відновлення та регулярний контроль індивідуальної динаміки. Подальші дослідження доцільно спрямувати на перевірку ефективності різних моделей мікроциклів у спортсменів з різним тренувальним стажем.

Список використаних джерел

1. Bompa T. O., Buzzichelli C. A. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

2. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128.

3. Lloyd R. S., Cronin J. B., Faigenbaum A. D., et al. National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. Journal of Strength and Conditioning Research. 2016. Vol. 30, No. 6. P. 1491–1509. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001387.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ БОКСОМ У СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Платонов К. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Бугайов М. Л., старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У роботі розглянуто чинники, що впливають на мотивацію дітей до занять боксом на етапі початкової підготовки. Узагальнено роль інтересу до рухової активності, підтримки тренера й батьків, відчуття успіху та сприятливого психологічного клімату. Запропоновано практичні підходи до підтримання стійкого інтересу юних спортсменів.*

Ключові слова*: мотивація, бокс, початкова підготовка, юні спортсмени, тренер.*

Abstract. *The paper examines factors that influence children's motivation to participate in boxing during the initial training stage. It summarizes the role of enjoyment, coach and parental support, perceived achievement, and a positive psychological climate. Practical approaches to sustaining young athletes' interest in training are proposed.*

Keywords*: motivation, boxing, initial training, young athletes, coach.*

Вступ. Початковий етап підготовки має важливе значення для залучення дітей до систематичних занять спортом і формування звички до фізичної активності. У боксі мотивація визначає не лише бажання відвідувати тренування, а й готовність опановувати техніку, дотримуватися дисципліни та поступово долати труднощі. Якщо тренувальний процес надмірно орієнтований на результат і порівняння дітей між собою, інтерес до занять може знижуватися. Тому робота тренера має поєднувати розвиток рухових умінь із підтримкою позитивного емоційного досвіду.

Мета дослідження – узагальнити основні чинники мотивації до занять боксом у спортсменів на етапі початкової підготовки та визначити практичні способи її підтримання.

Методи дослідження. Використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з психології спорту та фізичного виховання, порівняння підходів до організації тренувань дітей і систематизацію педагогічних рекомендацій. Робота має теоретико-аналітичний характер; результати власного експерименту не заявляються.

Результати та їх обговорення. Мотивацію юного боксера доцільно розглядати як поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать задоволення від руху, цікавість до освоєння нових навичок, відчуття особистого прогресу та бажання ставати вправнішим. Зовнішніми чинниками можуть бути підтримка родини, схвалення тренера, спілкування з однолітками й участь у спортивних заходах. На початковому етапі важливо, щоб зовнішнє заохочення поступово доповнювалося внутрішнім інтересом до самого процесу навчання.

Одним із ключових чинників є стиль взаємодії тренера зі спортсменами. Чіткі, зрозумілі завдання, доброзичливий зворотний зв'язок і справедливі правила сприяють відчуттю безпеки та належності до групи. Зауваження варто спрямовувати на конкретну дію, а не на особистість дитини: наприклад, пояснювати, як покращити стійку або координацію, замість загальної негативної оцінки. Доцільно відзначати не лише перемоги, а й старанність, дисципліну, уважність та особистий прогрес.

Зміст тренувань має відповідати віку й досвіду дітей. Ігрові вправи, естафети, робота в парах без надмірного контактного навантаження та короткі завдання зі зрозумілою метою роблять заняття різноманітними. Поступове ускладнення вправ дає змогу підтримувати оптимальний рівень виклику: завдання не повинні бути ані надто легкими, ані постійно недосяжними. Важливо забезпечувати індивідуальний темп навчання та не перетворювати кожне заняття на змагання.

Батьки також впливають на ставлення дитини до спорту. Найбільш корисною є підтримка, зосереджена на зусиллях, самопочутті та розвитку навичок, а не лише на медалях. Надмірний тиск, покарання за невдалий виступ або порівняння з іншими дітьми можуть посилювати тривожність і зменшувати бажання тренуватися. Співпраця тренера з родиною допомагає узгодити очікування та підтримувати регулярність занять.

Для практичної роботи тренеру доцільно періодично з'ясовувати, що саме подобається спортсменам, які вправи викликають труднощі та які цілі вони хотіли б досягти. Таке обговорення може бути коротким і неформальним. Індивідуальні цілі мають бути конкретними й досяжними, наприклад навчитися правильно виконувати базове переміщення або стабільно дотримуватися боксерської стійки. Це допомагає дитині помічати власний прогрес незалежно від результатів інших.

Для практичного застосування мотиваційних підходів тренеру корисно розрізняти причини, через які дитина прийшла до секції, та причини, через які вона продовжує відвідувати заняття. Спочатку інтерес може бути пов'язаний із бажанням спробувати новий вид спорту, наслідуванням знайомих або рекомендацією батьків. Надалі важливо, щоб дитина знаходила особистий сенс у тренуваннях: помічала, що краще координує рухи, швидше реагує на сигнал або впевненіше виконує вивчену комбінацію.

Доцільно також враховувати вікові й індивідуальні відмінності. Одні діти охоче працюють у групі та прагнуть змагатися, інші потребують більше часу для адаптації й позитивно реагують на індивідуальну увагу. Тому не варто використовувати єдиний спосіб заохочення для всіх спортсменів. Комусь допомагає чітка коротка ціль, комусь — демонстрація вправи, а комусь — можливість виконати завдання разом із партнером.

Організація тренувального заняття має бути передбачуваною, але не одноманітною. Зрозуміла структура — розминка, навчальні вправи, рухове завдання та підсумок — допомагає дітям орієнтуватися в процесі. Водночас зміна вправ, обладнання та способів взаємодії підтримує увагу. Підсумкова частина може включати коротке запитання про те, що вдалося найкраще або яку навичку спортсмен хотів би покращити наступного разу.

Мотивація тісно пов'язана з відчуттям компетентності, самостійності та належності до групи. Коли дитина розуміє завдання, має можливість поступово опановувати його й відчуває повагу з боку тренера та однолітків, імовірність позитивного ставлення до занять зростає. Такий підхід узгоджується з положеннями теорії самодетермінації, у якій підкреслюється значення підтримки внутрішньої мотивації [1].

Практичним інструментом може бути індивідуальна картка прогресу, у якій фіксуються не лише спортивні результати, а й освоєні навички, регулярність відвідування та дотримання правил безпеки. Вона не повинна перетворюватися на рейтинг дітей. Її завдання — допомогти спортсмену побачити власний розвиток і визначити наступну реалістичну ціль. Важливо, щоб оцінювання залишалося доброзичливим і не створювало додаткового тиску.

Показником результативності мотиваційної роботи може бути не лише бажання дитини брати участь у змаганнях, а й регулярне відвідування занять, активність під час вправ, готовність пробувати нові завдання та конструктивне ставлення до помилок. Жоден окремий показник не дає повної оцінки, тому тренеру доцільно спостерігати за динамікою поведінки спортсмена протягом певного часу й за потреби обговорювати зміни з батьками.

Для тренера корисно відстежувати ознаки зниження інтересу: часті пропуски без зрозумілої причини, пасивність під час завдань, небажання працювати з партнерами або постійне занепокоєння через помилки. Окрема ознака не є достатньою підставою для висновків, оскільки на поведінку можуть впливати навчальне навантаження, самопочуття чи сімейні обставини. Важливо спокійно поговорити зі спортсменом і за потреби узгодити з батьками зміни в організації занять.

Важливо розрізняти підтримку мотивації та тиск на результат. Заохочення має підкреслювати зусилля й конкретні дії спортсмена, а не створювати враження, що позитивне ставлення дорослих залежить від перемоги. Якщо дитина програла або не змогла виконати вправу, доцільно обговорити, чого вона навчилася і що може спробувати наступного разу. Така реакція допомагає розглядати невдачу як зворотний зв'язок, а не як доказ відсутності здібностей.

Окремо варто враховувати адаптацію новачка до правил і культури спортивної секції. На перших заняттях дитина може хвилюватися через незнайоме обладнання, нових партнерів або необхідність виконувати вправи перед групою. Тренер може зменшити це напруження, пояснивши порядок заняття, показавши безпечне використання інвентарю та надавши можливість спочатку спостерігати за вправою, а потім виконати її у власному темпі. Такий підхід допомагає сформувати довіру й не пов'язувати перші тренування з надмірним стресом.

Висновки. Мотивація до занять боксом на початковому етапі формується під впливом інтересу до тренувань, підтримки тренера й родини, позитивного психологічного клімату та відчуття особистого прогресу. Для її підтримання рекомендовано використовувати різноманітні віковоповідні вправи, зрозумілий зворотний зв'язок, досяжні індивідуальні цілі та заохочення за старанність. Подальші дослідження можуть передбачати опитування юних боксерів і тренерів для визначення найвагоміших мотиваційних чинників у конкретних спортивних групах.

Список використаних джерел

1. 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: 10.1037/0003-066X.55.1.68.

2. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128.

3. Côté J., Hancock D. J. Evidence-based policies for youth sport programmes. International Journal of Sport Policy and Politics. 2016. Vol. 8, No. 1. P. 51–65. DOI: 10.1080/19406940.2014.919338.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В РЕГБІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мацюк Д. А., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Середня освіта (фізична культура)»
Хмельницький національний університет

Анотація. *У роботі розглянуто особливості організації технічної підготовки юних регбістів на етапі початкової підготовки. Визначено основні завдання, зміст і методичні умови формування базових технічних умінь у регбі. Обґрунтовано доцільність поетапного ускладнення навчальних завдань, використання підвідних, координаційних і ситуаційно-ігрових вправ, а також поступового переходу від засвоєння окремих технічних прийомів до їх застосування в умовах змінної ігрової ситуації. Запропоновано структурно-методичну модель формування технічної підготовленості юних регбістів.*

Ключові слова: *регбі, початкова підготовка, технічна підготовка, методика навчання.*

Abstract. *This paper examines the specifics of organizing technical training for young rugby players during the initial training phase. It identifies the main objectives, content, and methodological conditions for*

developing basic technical skills in rugby. The paper justifies the advisability of gradually increasing the complexity of training tasks, the use of preparatory, coordination, and situational-game exercises, as well as the gradual transition from mastering individual technical skills to applying them in changing game situations. A structural-methodological model for developing the technical proficiency of young rugby players is proposed.

Keywords: *rugby, initial training, technical training, teaching methodology.*

Вступ. Сучасний розвиток регбі характеризується підвищенням вимог до технічної та фізичної підготовленості спортсменів, швидкості виконання рухових дій, ефективності взаємодії між гравцями та здатності приймати рішення в умовах постійної зміни ігрової ситуації. Специфіка змагальної діяльності в регбі характеризується поєднанням швидкісних переміщень, різноманітних способів володіння м'ячем, взаємодії з партнерами та протидії супернику, що зумовлює необхідність формування широкого спектру рухових і технічних умінь [4].

Одним із визначальних компонентів спортивної підготовки регбістів є технічна підготовка, спрямована на формування раціональних способів виконання специфічних рухових дій та забезпечення можливості їх ефективного застосування в ігровій діяльності. Рівень технічної підготовленості значною мірою визначає здатність спортсмена реалізовувати індивідуальні й групові тактичні дії, підтримувати необхідний темп гри, зберігати контроль м'яча та результативно взаємодіяти з партнерами по команді [1; 2].

Особливого значення технічна підготовка набуває на етапі початкової підготовки. Це період коли відбувається формування базових рухових умінь, розвиток координаційних здібностей та засвоєння основних технічних прийомів. Характер організації навчально-тренувального процесу на цьому етапі впливає на якість формування рухових навичок, їх стабільність і можливість застосування в різноманітних ігрових ситуаціях.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю науково-методичного обґрунтування змісту та послідовності технічної підготовки юних регбістів, визначення ефективних підходів до формування базових технічних умінь і забезпечення їх поступового перенесення в умови ігрової діяльності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості змісту, послідовності та методичних підходів до формування технічної підготовленості юних регбістів на етапі початкової спортивної підготовки.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури з теорії і методики підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Результати та їх обговорення. Технічна підготовка в регбі є складовою цілісного процесу багаторічної спортивної підготовки, що передбачає формування, закріплення та вдосконалення рухових умінь і навичок, необхідних для ефективного виконання специфічних ігрових дій. Її зміст визначається особливостями змагальної діяльності, структурою основних технічних прийомів, віковими характеристиками спортсменів та завданнями відповідного етапу спортивної підготовки.

На етапі початкової підготовки основним завданням є не досягнення максимального спортивного результату, а формування рухової основи, засвоєння базових способів володіння та передачі м'яча, розвиток координаційних здібностей та створення передумов для подальшого оволодіння складнішими техніко-тактичними діями. Важливим методичним положенням на цьому етапі є забезпечення різнобічності рухової діяльності, що дозволяє уникати передчасної вузької спеціалізації та сприяє формуванню адаптивних рухових навичок.

Специфічною особливістю технічної підготовки в регбі є необхідність поєднання виокремлених рухових дій із цілісною руховою діяльністю спортсмена. Виконання передачі м'яча, його ловіння, зміни напрямку руху або фінти нерідко відбуваються одночасно з переміщенням, оцінюванням просторового положення партнерів і суперників та вибором подальшого способу технічної дії [2; 3]. Тому технічна підготовка повинна тісно пов'язана з розвитком просторової орієнтації, швидкості рухової реакції, координації та елементарного тактичного мислення.

Початковим компонентом технічної підготовки є формування загальних рухових умінь, які створюють функціональну й координаційну основу для засвоєння специфічних технічних прийомів регбі. До таких умінь належать різні способи бігу, прискорення та гальмування, зміна напрямку руху, повороти, стрибки, зупинки, збереження рівноваги та орієнтування у просторі. Їх розвиток доцільно забезпечувати шляхом використання різноманітних рухливих ігор, естафет, координаційних завдань і вправ зі зміною просторових та часових характеристик руху [2; 4].

Наступним компонентом є формування базових умінь володіння м'ячем. На початковому етапі особливу увагу необхідно приділяти правильному утриманню м'яча, контролю його положення під час переміщення, ловінню та виконанню передач. Зазначені технічні дії становлять основу більшості індивідуальних і групових взаємодій у регбі та забезпечують можливість організації атакувальних дій.

Навчання ловіння м'яча повинно передбачати формування правильного положення кистей і пальців, своєчасного реагування на траєкторію польоту, узгодженості рухів верхніх кінцівок і тулуба, а також здатності зберігати контроль над м'ячем після його приймання. Початкове засвоєння доцільно здійснювати в умовах відносно передбачуваної траєкторії польоту м'яча та невеликої швидкості передачі. Надалі складність вправ може збільшуватися шляхом зміни відстані між партнерами, напрямку передачі, швидкості переміщення та введення додаткових рухових завдань.

Важливим технічним прийомом у регбі є передача м'яча партнеру. Специфіка її виконання визначається правилами гри, відповідно до яких передача м'яча руками вперед не допускається. Це потребує формування у спортсменів особливого просторового орієнтування, узгодженості напрямку переміщення та передачі, а також здатності оцінювати положення партнера відносно власного руху.

Окреме місце в структурі технічної підготовки належить бігу із м'ячем, який поєднує безпосередньо дії з м'ячем та загальну координацією рухів спортсмена. Основним завданням навчання є формування здатності зберігати контроль над м'ячем під час прискорення, зміни напрямку руху, обігрування суперників та виконання обманних дій. Важливим є поступове формування вміння змінювати положення м'яча залежно від ігрової ситуації, забезпечуючи його збереження та готовність до виконання передачі.

До важливих компонентів індивідуальної технічної підготовки належать фінти та обманні рухи, спрямовані на створення переваги над захисником шляхом зміни швидкості, напрямку переміщення або положення тіла. Навчання цим діям доцільно починати з простих координаційних вправ, що передбачають зміну напрямку бігу, перенесення маси тіла, прискорення та гальмування. Згодом зазначені рухові елементи можуть поєднуватися з контролем м'яча та виконуватися в умовах пасивної або активної протидії суперника [3; 4].

Особливої уваги потребує і навчання захисних, контактних дій. У контактних різновидах регбі техніка захоплення суперника, положення тіла під час контакту, збереження рівноваги та безпечне завершення рухової дії є важливими компонентами підготовки. Водночас зміст і послідовність навчання контактних прийомів повинні визначатися віком спортсменів, рівнем їхньої фізичної та координаційної готовності, правилами відповідного різновиду регбі та вимогами безпеки [1]. На початковому етапі доцільно надавати перевагу формуванню загальних умінь безпечного переміщення, контролю положення тіла, збереження рівноваги та виконання підвідних вправ без інтенсивного контакту. Перехід до складних контактних дій повинен виконуватися поступово, за умови достатньої готовності спортсменів і під безпосереднім контролем кваліфікованого тренера. У безконтактних формах регбі відповідні завдання замінюються навчанням безпечного уникнення суперника, переміщенням у захисті та діями, передбаченими правилами гри.

Таким чином, зміст технічної підготовки юних регбістів охоплює взаємопов'язані рухові дії, які поступово об'єднуються у складніші техніко-тактичні поєднання. Важливою методичною умовою є забезпечення послідовності їх засвоєння та поступового переходу від відносно стабільних умов виконання до змінних ігрових ситуацій [2].

Варто зазначити, що у процесі технічної підготовки доцільно поступово змінювати просторові, часові та координаційні характеристики вправ, створюючи умови для адаптації засвоєних технічних дій до різних ігрових ситуацій. Так, навчання передачі м'яча може передбачати зміну відстані між партнерами, напрямку переміщення, швидкості виконання, кількості учасників та наявності захисника. Аналогічний підхід доцільно використовувати під час навчання ловіння м'яча, фінтів, переміщень із м'ячем та групових взаємодій.

Суттєве значення для формування технічної підготовленості юних регбістів має застосування ситуаційно-ігрових вправ. Їх особливістю є поєднання технічного завдання з необхідністю сприйняття ігрової інформації, оцінювання положення партнерів і суперників та вибору відповідного способу дії. Застосування ігрового методу є особливо доцільним на етапі початкової підготовки, оскільки відповідає віковим особливостям дітей, сприяє підтриманню інтересу до занять і створює умови для активного засвоєння рухових дій. Водночас використання ігрових вправ повинно мати чітку педагогічну спрямованість [1]. Тренер визначає конкретне технічне завдання, добирає відповідні умови його виконання та оцінює не лише результативність ігрової дії, а й правильність, своєчасність і доцільність застосування технічного прийому.

Таким чином, особливості технічної підготовки в регбі на етапі початкової підготовки визначаються необхідністю формування рухового підґрунтя, поступового засвоєння базових технічних прийомів, забезпечення варіативності їх виконання та інтеграції в умови ігрової діяльності. Запропонований структурно-методичний підхід дозволяє систематизувати зміст навчання, визначити послідовність ускладнення рухових завдань і забезпечити взаємозв'язок між технічною, координаційною та початковою тактичною підготовкою юних регбістів.

Висновки. Технічна підготовка є одним із провідних компонентів багаторічної підготовки спортсменів у регбі, на початковому етапі її основне завдання полягає у засвоєнні базових технічних прийомів та створенні передумов для подальшого розвитку техніко-тактичної майстерності. Особливості технічної підготовки юних регбістів визначаються необхідністю поєднання засвоєння структури окремих рухових дій із формуванням здатності застосовувати їх у змінних умовах ігрової діяльності. Важливими методичними умовами реалізації зазначеного підходу є доступність навчальних завдань, поступове підвищення їх координаційної складності, варіативність вправ, урахування індивідуальних особливостей спортсменів і дотримання вимог безпеки.

Список використаних джерел

1. Архицька, І., Мацюк, Д., Квасниця, І. Формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді у процесі занять регбі-7. Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 3 квітня 2026 року. Харків:ХДАФК, 2026. С. 9-12.

2. Квасниця, І., Квасниця, О., Дмитришин, Н., Архицька, І. (2026) Стратегії впровадження безконтактного регбі в освітній простір Нової української школи. Physical education and Sports. № 1, С. 75-83. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2026-1-09

3. Отравенко, О., Іванов, К. Нові спортивні активності регбі-5 та доджбол у закладах освіти в аспекті здоров'язбереження. Sworldjournal, 2023. 18(3), 55–61.

4. Pasko V., Nesen O., Tsos A., Pomeshchikova I.,Filenko L., Tserkovna O., Dolgopolova N. Development of speed-strength abilities of 11-12 year old rugby players using a set of special exercises**.** *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* 2023. №3, Pp.128-134 https://doi.org/10.15391/snsv.2023-3.003

ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Савіч Р., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Ференчук Б. М., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У роботі розглянуто методичні підходи до формування технічної підготовленості учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл на початковому етапі занять баскетболом. Висвітлено принципи, засоби й методи навчання основних ігрових прийомів, а також значення індивідуалізації, дозування навантажень і педагогічного контролю.*

Ключові слова: *баскетбол, технічна підготовленість, юні спортсмени, навчання, тренувальний процес.*

Abstract. *The theses examine methodological approaches to developing technical proficiency in young athletes at the initial stage of basketball training in children's and youth sports schools. The key principles, means and methods for teaching basic game skills are outlined, with attention to individualization, load management and pedagogical control.*

Keywords: *basketball, technical proficiency, young athletes, instruction, training process.*

Вступ. Початковий етап занять баскетболом має важливе значення для формування рухових умінь і навичок, необхідних для подальшого спортивного вдосконалення. Ефективність навчання

залежить від послідовного добору вправ, доступного пояснення технічних дій, урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей і створення умов для активної практичної діяльності.

Мета дослідження. Узагальнити зміст методики формування технічної підготовленості юних баскетболістів на початковому етапі спортивної підготовки.

Методи дослідження. Застосовано аналіз і узагальнення матеріалів наукової та науково-методичної літератури, також систематизацію засобів і методичних підходів.

Результати та їх обговорення. Методика формування технічної підготовленості спирається на загальнодидактичні принципи науковості, свідомості й активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності й послідовності, а також на специфічні принципи спортивної підготовки. Їх узгоджене застосування дає змогу організувати навчання з урахуванням віку, попереднього рухового досвіду, фізичних можливостей учнів і специфіки баскетболу.

Зміст підготовки охоплює навчально-тренувальні заняття, ігрові завдання, естафети, конкурси та інші форми діяльності. Навчання основних прийомів доцільно будувати послідовно: назвати прийом, показати й пояснити його, за потреби використати схему або відео, запропонувати підготовчі та підвідні вправи, організувати виконання основної дії, виправити помилки, а потім закріпити навичку у стандартних і змінних умовах. Завершальними елементами є аналіз виконання та надання рекомендацій.

Система вправ має відповідати конкретному технічному елементу. Важливою умовою оволодіння основами техніки баскетболу розглядалося засвоєння учнями необхідних теоретичних відомостей. Формування рухових умінь та навичок супроводжувалося відповідними поясненнями із зазначенням змісту й послідовності виконання рухових дій, вимог до їх реалізації, фізичних здібностей, що забезпечують ефективність того чи іншого ігрового прийому, обґрунтування його значення для ігрової та змагальної діяльності. Фізичне навантаження необхідно регулювати за обсягом та інтенсивністю, тривалістю й характером відпочинку, змістом вправ і можливостями дітей. Важливою складовою залишається педагогічний контроль: перевірка виконання прийомів і надання зрозумілого зворотного зв’язку підтримують мотивацію, самостійність і відповідальність юних спортсменів.

У процесі навчання ігровим прийомам та розвитку фізичних здібностей враховувалися їх сенситивні періоди, закономірності взаємодії рухових якостей, специфіка гри в баскетбол, зміст навчального матеріалу, вікові та індивідуальні особливості учнів, їх попередній досвід, матеріально-технічне забезпечення тощо.

Алгоритм навчання кожному ігровому прийому передбачав реалізацію низки педагогічно-професійних дій тренера у такій послідовності:

1. визначення назви ігрового прийому;
2. показ рухової дії;
3. пояснення елемента техніки, що вивчається;
4. демонстрація ігрового прийому за допомогою наочності й технічних засобі навчання;
5. апробація учнями змагальної вправи;
6. реалізація комплексу підготовчих – імітаційних, підвідних, спеціально-розвивальних вправ та основної рухової дії;
7. профілактика та усунення помилок;
8. виконання ігрового прийому різними способами у простих стандартних та варіативних умовах;
9. аналіз та оцінка реалізації технічного прийому;
10. надання методичних рекомендацій.

Провідними методами навчання техніки гри були метод навчання вправ за частинами, що передбачає розподіл цілісної рухової дії на окремі складові елементи з почерговим розучуванням й наступним поєднанням у єдине ціле, метод навчання вправ загалом та метод поєднаного впливу. Важливе значення надавалося формуванню в учнів знань щодо раціональних способів виконання рухових дій, адекватному сприйманню дітьми своїх рухів та оволодінню уміннями оцінювати ігрові прийоми. Серед методів виховання фізичних якостей використовувалися переважно методи стандартних і перемінних вправ.

Висновки. Формування технічної підготовленості юних баскетболістів на початковому етапі має ґрунтуватися на послідовному навчанні основних ігрових прийомів, поєднанні пояснення та показу з практичними вправами, використанні ігрових засобів і систематичному педагогічному контролі. Зміст та навантаження необхідно адаптувати до віку й індивідуальних можливостей учнів.

Список використаних джерел

1. Грищенко, О., Баховський, І., Кулаєв, В., Блащак, І., & Завійська, В. (2025). Вплив сучасних методик тренувального процесу з баскетболу на розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти. Спортивні ігри, (3(37), 57–63. https://doi.org/10.15391/si.2025-3.09
2. Грибан, Г.П., Кафтанова, Т.В., & Костюк, Ю.С. (2017). Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації. Житомир : Вид-во «Рута» URL: http://eprints.zu.edu.ua/25169/1/
3. Корягін, В. (2025). Основні напрямки вдосконалення підготовки юних баскетболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325432
4. Міщенко, О.В., & Леонтьєв, О.В. (2025). Індивідуальні заняття з фізичної підготовки баскетболістів-юніорів (15-18 років). Фізичне виховання та спорт, 1, 361–369. DOI https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-47

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ

Павлюк О. С., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного.
Хмельницький національний університет
Повторенко Б. Ю., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет

Анотація. *У статті розглянуто історичні аспекти виникнення та становлення скандинавської ходьби як оздоровчого виду рухової активності. Проаналізовано передумови її формування на основі лижної підготовки, особливості розвитку та поширення в країнах Європи. Висвітлено трансформацію скандинавської ходьби від методу тренування лижників до доступного засобу зміцнення здоров'я, підвищення фізичної активності та підтримання функціонального стану організму.*

Ключові слова: *скандинавська ходьба, історія виникнення, лижна підготовка, рухова активність, оздоровлення.*

Abstract. *The article examines the historical origins and development of Nordic walking as a health-enhancing physical activity. The prerequisites for its emergence based on cross-country skiing training, as well as its development and spread across European countries, are analyzed. Particular attention is paid to the transformation of Nordic walking from a training method for skiers into an accessible means of promoting health, increasing physical activity, and maintaining the functional capacity of the human body.*

Keywords: *Nordic walking, historical origins, cross-country skiing training, physical activity, health promotion.*

Вступ. Історичні аспекти виникнення та розвитку скандинавської ходьби висвітлено в наукових публікаціях, матеріалах профільних організацій і дослідженнях, присвячених формуванню нових практик фізичної активності. Водночас окремі питання її історії потребують узагальнення, оскільки необхідно розрізняти раннє використання палиць у тренуванні лижників, запровадження ходьби з палицями у фізичне виховання та виникнення скандинавської ходьби як самостійної оздоровчої дисципліни.

Однією з цікавих праць із цієї проблематики є дослідження Marta Anna Zurawik «A Brief History of Nordic Walking» (2016), у якому розглянуто історичні передумови виникнення скандинавської ходьби та її становлення як доступного виду фізичної активності. Авторка пов'язує ранні етапи розвитку цього напряму з використанням палиць у Фінляндії, а подальше поширення - з ініціативами у сфері фізичної культури та комерційним розвитком у 1990-х роках. Дослідження дає змогу розглядати скандинавську ходьбу не як цілком новий спосіб пересування, а як результат переосмислення та систематизації вже відомих рухових практик [1].

Вагоме значення для розуміння історичного підґрунтя скандинавської ходьби мають матеріали Міжнародної ради зі скандинавської ходьби (International Council of Nordic Walking

(ICNW)). У документі «Statement from the International Council of Nordic Walking (ICNW)» від 7 січня 2019 року, підкреслюється, що розвиток ходьби з палицями насамперед пов'язаний із літньою підготовкою фінських лижників, які використовували палиці під час ходьби, бігу та підйому вгору схилами. Особливу увагу приділено діяльності фінської викладачки фізичного виховання Леени Яскеляйнен, котра в 1966 році почала застосовувати ходьбу з лижними палицями на заняттях фізичного виховання. Її зусилля щодо популяризації цього підходу серед освітян та населення роблять 1960-ті роки важливим етапом у трансформації з спортивної підготовки до оздоровчої практики [2].

Систематизація відповідних методик набула значного розвитку у 1979 році завдяки виданню посібника Маурі Репо «Hiihdon lajiosa», присвяченого тренувальній методиці у лижному спорті. У цьому виданні детально було описано способи використання палиць у тренуванні, включаючи ходьбу та біг, що імітували певні технічні елементи лижного спорту. Це вказує на наявність методологічної бази для подальшого розвитку скандинавської ходьби задовго до її визнання як повноцінної оздоровчої активності [2].

У своїй роботі Pantzar, M. & Shove, E. проаналізували процес формування скандинавської ходьби як самостійного виду оздоровчої рухової активності. Це дослідження розглядає синтез вже відомих засобів рухової активності, спеціального обладнання та нових підходів до організації занять. Такий підхід пояснює, чому розвиток скандинавської ходьби не слід пов'язувати виключно з винаходом палиць; важливими були також розробка техніки, створення методичних рекомендацій, популяризація серед населення та формування відповідного ринку обладнання [3].

Значний внесок у поширення скандинавської ходьби в світі здійснили фінські спортивні організації та виробники спорядження. Згідно з інформацією Міжнародної федерації скандинавської ходьби, ця організація була заснована у Фінляндії в 2000 році з метою сприяння розвитку цього виду спорту, вдосконалення техніки та підготовки інструкторів. Інституційне визнання скандинавської ходьби стало одним із чинників її подальшої популярності у різних країнах [4].

Сучасні дослідження розглядають скандинавську ходьбу не тільки в історичному контексті, але і як популярну форму оздоровчої й рекреаційної активності, а також віднедавна і як виду спорту. Наприклад, у статті, опублікованій у журналі Scientific Reports у 2025 році, аналізуються соціально-демографічні фактори та моделі занять скандинавською ходьбою. Автори акцентують увагу на її значенні для підтримки фізичного та психологічного здоров'я, оздоровлення і залучення різних груп населення до фізичної активності [5]. Це підкреслює важливість подальшого дослідження не лише сучасних практик цієї ходьби, а й історичних передумов її становлення та популярності.

На сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту особливого значення набуває пошук доступних і ефективних засобів оздоровчо-рухової активності, які сприяють залученню населення до регулярних занять фізичними вправами. Одним із таких засобів є скандинавська ходьба - вид рухової активності, що поєднує природну ходьбу з використанням спеціальних палиць і передбачає активне залучення м'язів верхніх та нижніх кінцівок. Доступність, можливість регулювання інтенсивності навантаження та адаптації занять до різного рівня фізичної підготовленості зумовили поширення скандинавської ходьби як форми оздоровлення, активного дозвілля та підтримання фізичного стану людини [1; 2].

Історія виникнення скандинавської ходьби тісно пов'язана з розвитком лижного спорту у Фінляндії. Використання лижних палиць у літній підготовці лижників стало передумовою формування окремого виду рухової активності. Згодом практика ходьби з палицями вийшла за межі спортивного тренування та почала застосовуватися у фізичному вихованні й оздоровчій діяльності. Важливу роль у цьому процесі відіграли поширення відповідних методик, удосконалення спеціального спорядження та формування системи навчання техніки скандинавської ходьби [1; 2].

Наукове осмислення історичного розвитку цього виду рухової активності передбачає не лише встановлення основних хронологічних етапів, а й з'ясування передумов його виникнення, ролі окремих фахівців та спортивних організацій, а також особливостей переходу від сезонного методу підготовки лижників до самостійної оздоровчої практики. Важливість такого аналізу зумовлена необхідністю систематизувати відомості про становлення скандинавської ходьби та визначити чинники, що сприяли її міжнародному поширенню.

Мета дослідження. Проаналізувати історичні передумови виникнення скандинавської ходьби, визначити основні етапи її становлення та охарактеризувати процес перетворення на самостійний вид оздоровчо-рухової активності.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використано комплекс теоретичних методів, зокрема аналіз і узагальнення наукової літератури, історико-хронологічний метод, порівняння та систематизацію інформації.

Результати та їх обговорення. Історичне дослідження наукових джерел свідчить, що формування скандинавської ходьби виникло в результаті тривалого розвитку спортивної підготовки, удосконалення методів фізичного тренування та пошуку доступних форм оздоровчої активності. Цей процес становлення не був наслідком єдиного винаходу; передумови складалися поступово - від використання лижних палиць у тренувальних процесах до створення окремої практики ходьби з палицями для широкого кола населення.

Важливим джерелом для вивчення історії скандинавської ходьби є праця Zurawik, M. A. «A Brief History of Nordic Walking» (2016). Авторка підкреслює, що початкові етапи розвитку цього виду рухової активності пов’язані з Фінляндією та використанням палиць у підготовці лижників. Подальше становлення скандинавської ходьби відбувалося в контексті пошуку доступних способів залучення малорухливих груп до фізичної активності. У 1990-х роках цей напрямок набув систематизованого характеру завдяки розробці спеціального спорядження та популяризації відповідної методики [1].

Зазначені позиції дозволяють виділити три взаємопов'язані історичні етапи: передумови виникнення скандинавської ходьби в лижному спорті; її поступове впровадження у фізичне виховання та оздоровчу діяльність; формування наприкінці XX століття самостійної методики, орієнтованої на широку аудиторію. Такий поділ є аналітичним узагальненням історичних відомостей, а не загальноприйнятою офіційною періодизацією.

Передумови виникнення скандинавської ходьби охоплюють період з 1930-х до 1950-х років, коли фінські лижники використовували лижні палиці під час літніх тренувань для підтримки фізичної форми поза зимовим сезоном. Ця практика включала ходьбу, біг і підйом на схили з імітацією певних рухів лижної техніки. Відповідно до даних Міжнародної ради зі скандинавської ходьби, застосування палиць у літній підготовці лижників простежується щонайменше з 1950-х років, хоча існують свідчення про ще раніший період [2].

Цей історичний факт є важливим, адже він свідчить про спортивне походження скандинавської ходьби. На початковому етапі використання палиць було не самостійною оздоровчою дисципліною, а допоміжним засобом у тренуваннях спортсменів. Проте практика ходьби з палицями створила рухову і методичну базу для подальшого використання цього способу фізичної активності поза рамками лижного спорту.

Важливий внесок у розвиток скандинавської ходьби зробила фінська викладачка фізичного виховання Леена Яскеляйнен. У 1966 році вона розпочала використання ходьби з лижними палицями на заняттях у школі Віхерлаксо у Фінляндії. Продовжуючи працювати у сфері фізкультурної освіти, Яскеляйнен сприяла популяризації вправ із палицями серед учителів і громадськості. У 1987 році вона представила ходьбу з палицями на масовому заході Finlandia Walk в Тампере, що стало одним з етапів публічного визнання цієї практики [2].

В свою чергу фінський тренер Маурі Репо зробив значний внесок у формування науково обґрунтованих методичних підходів до ходьби з палицями. У 1979 році він видав навчальний посібник у якому детально розкрив методику позасезонної підготовки для лижників, особливо акцентуючи на таких важливих аспектах, як ходьба та біг із палицями. Ці вправи були підібрані таким чином, щоб навчити відтворювати ключові елементи лижної техніки, одночасно підтримуючи високу фізичну форму спортсменів [2].

Діяльність Яскеляйнен і Репо чудово демонструє розвиток двох взаємодоповнюючих напрямів у еволюції скандинавської ходьби. З одного боку, йдеться про розширення її застосування від вузького спортивного контексту до ширших сфер фізичного виховання, з іншого - про систематизацію виконання спеціалізованих вправ з палицями. Це гармонійне поєднання педагогічного досвіду та інновацій у тренувальних методиках стало вирішальним фактором у виділенні ходьби з палицями як самостійного та перспективного виду рухової активності.

Вирішальний етап становлення сучасної скандинавської ходьби припадає на 1990-ті роки. У цей період у Фінляндії активізувалася співпраця спортивних організацій, фахівців із фізичної культури та виробників спортивного спорядження. Особливе значення мало створення спеціальних палиць, пристосованих для ходьби, а також розроблення методичних рекомендацій для людей, які не займалися лижним спортом професійно.

За матеріалами Міжнародної ради зі скандинавської ходьби, у 1997 році фінська компанія Exel представила палиці, призначені спеціально для ходьби, а організація Suomen Latu розпочала

масштабні заходи з популяризації цієї активності. Того самого року було закріплено міжнародну назву Nordic Walking, що сприяло позиціонуванню нового напряму на міжнародному рівні [2].

Зокрема наукове пояснення цього процесу запропонували Pantzar, M., & Shove, E. Автори розглядають появу скандинавської ходьби як результат поєднання трьох складників: матеріального (спеціальні палиці), практичного (навички та техніка рухів) і символічного (уявлення про ходьбу як доступний та корисний вид фізичної активності). На їхню думку, формування нового виду рухової активності відбувається не лише завдяки появі обладнання, а й через зміну способів його використання, набуття відповідних навичок і поширення нових моделей поведінки [3].

Ці дослідження дають змогу зробити висновок, що 1997 рік доцільно розглядати як важливий етап становлення сучасної скандинавської ходьби, а не як момент виникнення самої ідеї пересування з палицями. Її історичні витоки сформувалися значно раніше, тоді як наприкінці XX століття відбулося поєднання попереднього спортивного досвіду, спеціалізованого спорядження та організованої популяризації.

Подальший розвиток скандинавської ходьби характеризувався поширенням за межами Фінляндії, створенням інструкторських програм і формуванням організаційних структур, спрямованих на розвиток та популяризацію цієї активності. Її привабливість була зумовлена можливістю використовувати природні умови для занять, адаптувати інтенсивність навантаження до індивідуальних потреб і залучати до рухової активності людей із різним рівнем фізичної підготовленості.

Зокрема у дослідженнях скандинавську ходьбу охарактеризовано як доступний вид фізичної активності, що набув популярності завдяки можливості його використання в різних умовах і спрямованості на залучення до занять фізичними вправами малорухливих груп населення [1].

Водночас науковці доповнюють історичний підхід соціокультурним поясненням популярності скандинавської ходьби [3]. Результати наукових пошуків свідчать, що міжнародне поширення цього виду активності не можна пояснити виключно вдосконаленням спортивного інвентарю. Важливими чинниками стали формування зрозумілої техніки, доступність навчання, організаційна підтримка та сприйняття ходьби з палицями як самостійної оздоровчої практики.

Таким чином, історія скандинавської ходьби демонструє закономірний перехід від спеціальної спортивної підготовки в міжсезоння спортсменів-лижників до масового виду рухової активності. Її розвиток відбувався завдяки взаємодії спортивної науки, фізичного виховання, виробництва спорядження та суспільних потреб в оздоровленні. Аналіз літератури підтверджує, що становлення скандинавської ходьби слід розглядати як послідовний процес, у якому кожен історичний етап створював передумови для наступного.

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що виникнення та розвиток скандинавської ходьби є наслідком тривалої еволюції методів фізичної підготовки, які беруть початок у лижному спорті. Історичні передумови цього виду активності сформувалися у Фінляндії завдяки застосуванню лижних палиць під час літніх тренувань. Подальший розвиток скандинавської ходьби обумовлений впровадженням відповідних фізичних вправ у систему освіти, удосконаленням спеціалізованого обладнання та формуванням методики викладання з цим спорядженням.

Ключовими етапами еволюції скандинавської ходьби було популяризація використання палиць у якості тренувального засобу у другій половині XX століття та оформлення її як окремої форми оздоровчої фізичної активності наприкінці 1990-х років. Поширення скандинавської ходьби відбувалося завдяки інтеграції спортивного досвіду, методичного забезпечення, розвитку спеціалізованих інструментів та організаційної підтримки.

Отже, історичний поступ скандинавської ходьби відображає перехід від вузькоспеціалізованого тренування лижників до загальнодоступної форми оздоровчої рухової активності. Перспективи подальших досліджень стосуються детального вивчення міжнародного досвіду її популяризації, удосконалення методик навчання та впровадження у системи фізичного виховання і оздоровчо-рекреаційну діяльність різних груп населення.

Список використаних джерел

1. Zurawik, M. A. (2016). A brief history of Nordic Walking. Journal of Education, Health and Sport. https://doi.org/10.5281/zenodo.263336

2. International Council of Nordic Walking. (2019, January 7). Pole walking, Nordic Walking, Modern Nordic Walking: Definitions, brief history, and development. https://www.nordicwalkingcouncil.com/statement-2019.html

3. Pantzar, M., & Shove, E. (2010). Understanding innovation in practice: A discussion of the production and re-production of Nordic Walking. Technology Analysis & Strategic Management, 22(4), 447-461. https://doi.org/10.1080/09537321003714402

4. International Nordic Walking Federation. (n.d.). About INWA. https://www.inwa-nordicwalking.com/history-of-nordic-walking

5. Szymczak, W., Jurek, K., & Dobrogowska, M. (2025). Social and demographic determinants of Nordic Walking practice models. Scientific Reports, 15, Article 21265. https://doi.org/10.1038/s41598-025-05043-8

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТАРШОКЛАСНИКІВ

Шевчук С. Р., здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет

Анотація. *У роботі теоретично обґрунтовано науково-методичні підходи до оптимізації занять фізичною культурою учнів старшого шкільного віку. Розглянуто особливості розвитку фізичних якостей, індивідуалізації навантажень, упровадження фітнес-технологій і цифрових засобів контролю рухової активності. Визначено підходи до комплексного оцінювання фізичного стану та мотивації школярів.*

Ключові слова*: Фізична культура, старшокласники, фізичний стан, рухова активність, фізична підготовленість, фітнес-технології, індивідуальний підхід, здоров'язбереження.*

Annotation. *The study theoretically substantiates scientific and methodological approaches to optimizing physical education classes for senior school students. The development of physical qualities, individualization of physical loads, implementation of fitness technologies, and digital tools for monitoring physical activity are examined. Approaches to comprehensive assessment of students' physical condition and motivation are identified.*

Key words: *physical education, senior school students, physical condition, physical activity, physical fitness, fitness technologies, individual approach, health promotion.*

Вступ. У сучасних умовах проблема збереження та зміцнення здоров'я учнів старшої школи набуває особливого значення. Старшокласники перебувають на завершальному етапі фізичного дозрівання, коли продовжується вдосконалення функціональних можливостей організму, формуються стійкі поведінкові звички та ставлення до власного здоров'я. Водночас інтенсивне навчальне навантаження, тривале користування цифровими пристроями, недостатня рухова активність і психоемоційне напруження можуть негативно позначатися на фізичному стані молоді.

Важливим засобом профілактики негативних наслідків малорухливого способу життя є систематичні заняття фізичною культурою. Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), дітям і підліткам віком 5–17 років рекомендовано в середньому не менше 60 хвилин фізичної активності помірної та високої інтенсивності на день протягом тижня. Регулярна рухова активність сприяє поліпшенню кардіореспіраторної та м'язової підготовленості, здоров'я кісток, метаболічних показників, а також когнітивного й психічного здоров'я [1; 2]. Це обґрунтовує необхідність удосконалення змісту, методів і форм організації фізичного виховання старшокласників.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, систематизувати та визначити найбільш ефективні науково-методичні підходи до оптимізації занять фізичною культурою задля покращення комплексного фізичного стану учнів старшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової та навчально-методичної літератури, вивчення нормативних документів, порівняння сучасних підходів до організації фізичного виховання, узагальнення методів оцінювання фізичного стану.

Результати та їх обговорення. Старший шкільний вік відзначається поступовим уповільненням темпів фізичного розвитку та вдосконаленням механізмів нервової регуляції, діяльності серцево-судинної й дихальної систем. У цей період продовжується розвиток силових, швидкісних і координаційних здібностей учнів. Разом із тим відмінності в індивідуальних темпах біологічного дозрівання, стані здоров'я та рівні фізичної підготовленості визначають потребу в застосуванні диференційованого підходу до планування й проведення занять із фізичного виховання.

Питання збереження здоров'я учнів і створення умов для всебічного та гармонійного розвитку особистості в закладах освіти набуває особливої актуальності й має важливе практичне значення. У цьому контексті фізична культура розглядається як один із провідних засобів зміцнення здоров'я дітей, що зумовлює необхідність удосконалення змісту фізичного виховання та розроблення сучасних педагогічних технологій, спрямованих на підвищення ефективності його організації в закладах загальної середньої освіти [6].

Зміцнення здоров'я нації є сьогодні одним із головних завдань нашої країни. Однак, результати різноманітних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я населення України. Особливо гостро ця проблема торкнулася молодого покоління. Так, кількість здорових випускників шкіл становить від 5 до 25%, а понад 50% мають незадовільну фізичну підготовленість [9].

Питання розвитку рухових здібностей завжди було й залишається одним із головних у процесі фізичного виховання школярів. Від-значимо, що дослідженню рівня розвитку фізичних якостей учнівської молоді присвячені роботи Т. М. Бали, А. С. Сванадзе [1], І. О. Кузьменко [3], Т. Ю. Круцевич [2], І. П. Масляк [4] та інших фахівців у галузі фі-зичної культури, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення – одним із головних завдань фізичного виховання в школі.

Сучасна організація фізичного виховання передбачає урізноманітнення рухової діяльності та залучення учнів до вибору доступних видів спорту й оздоровчих занять. Навчальна програма з фізичної культури для 10–11 класів орієнтує освітній процес на формування відповідних компетентностей, розвиток фізичних якостей і залучення учнів до регулярної рухової активності [5]. Важливим завданням учителя є подолання недостатньої мотивації, забезпечення доступності вправ і формування усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні.

Регулярне виконання фізичних вправ забезпечує поступове пристосування організму до різних видів рухової діяльності. Застосування аеробних навантажень, рухливих і спортивних ігор сприяє підвищенню витривалості та покращенню функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем. Силові вправи допомагають розвивати м'язову силу, тоді як засоби розвитку гнучкості та координації спрямовані на вдосконалення контролю за рухами. Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, належний рівень фізичної активності також позитивно впливає на кардіометаболічне здоров'я та стан кісткової системи дітей і підлітків [7].

Одним із перспективних шляхів підвищення ефективності уроків фізичної культури є інтеграція традиційних методів фізичного виховання із сучасними фітнес-технологіями. Застосування елементів функціонального тренування, пілатесу, шейпінгу, танцювальної аеробіки та спортивних ігор сприяє розширенню спектра рухової діяльності, урахуванню індивідуальних інтересів школярів і підвищенню їхньої зацікавленості у фізичних вправах. Водночас результативність використання зазначених засобів визначається раціональним дозуванням фізичних навантажень, дотриманням правильної техніки виконання рухів, доступністю запропонованих завдань і їхньою відповідністю віковим особливостям та індивідуальним можливостям учнів. Особливу увагу необхідно приділяти функціональному тренуванню, під час якого складність вправ і величина навантаження мають відповідати рівню фізичної підготовленості школярів. Виконання складних силових вправ потребує попереднього засвоєння правильної техніки та належного педагогічного контролю.

Важливим чинником підвищення ефективності фізичного виховання є індивідуальний підхід до організації навчальних занять. Під час планування фізичних навантажень педагогові необхідно брати до уваги стан здоров'я учнів, рівень їхньої фізичної підготовленості, рекомендації медичних фахівців і наявність тимчасових протипоказань або обмежень щодо виконання певних вправ. Школярам із недостатнім рівнем фізичної підготовленості доцільно пропонувати поступове збільшення тривалості та інтенсивності навантаження, передбачати оптимальні періоди відпочинку й добирати вправи відповідно до їхніх можливостей. При цьому індивідуальні відмінності між учнями мають ураховуватися таким чином, щоб кожен із них мав можливість повноцінно брати участь у руховій діяльності без дискримінації та необґрунтованих обмежень [8].

Додатковим засобом удосконалення організації фізичного виховання є впровадження цифрових технологій для моніторингу рухової активності. Використання крокомірів, фітнес-трекерів і спеціалізованих мобільних застосунків дає змогу фіксувати кількість пройдених кроків, тривалість фізичної активності та зміни індивідуальних результатів упродовж певного періоду. Застосування таких технологій сприяє розвитку навичок самоконтролю, формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та закріпленню потреби в регулярній руховій активності. Водночас цифрові засоби доцільно використовувати насамперед для особистого оцінювання досягнень учнів, уникаючи

надмірного акцентування на змагальному порівнянні їхніх результатів. Під час їх упровадження необхідно також зважати на точність вимірювань, доступність відповідних пристроїв для всіх учасників освітнього процесу та дотримання вимог щодо захисту персональної інформації.

Для визначення результативності запропонованих підходів у межах практичної частини магістерського дослідження доцільно здійснити порівняльний аналіз показників фізичного стану учнів до початку та після завершення експериментального періоду. Комплексне оцінювання може передбачати дослідження показників фізичного розвитку, результатів виконання контрольних вправ, функціонального стану організму, рівня рухової активності та мотивації школярів до занять фізичною культурою. Зіставлення отриманих даних дасть змогу визначити характер і ступінь змін за досліджуваними показниками. При цьому інтерпретація результатів і формулювання висновків мають ґрунтуватися на фактичних емпіричних даних, отриманих у процесі дослідження, без попереднього припущення про обов'язкову позитивну динаміку.

Висновки. Отже, теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури дає підстави стверджувати, що фізична культура є важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку й підвищення функціональних можливостей організму старшокласників. Систематична рухова активність сприяє розвитку основних фізичних якостей, удосконаленню роботи серцево-судинної та дихальної систем, зміцненню опорно-рухового апарату, підвищенню загальної працездатності та формуванню навичок здорового способу життя. Водночас ефективність фізичного виховання залежить від регулярності занять, раціонального дозування фізичних навантажень, урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Таким чином, підвищення ефективності фізичного виховання старшокласників потребує комплексного підходу, який поєднує науково обґрунтоване дозування навантажень, різноманітність засобів фізичної культури, індивідуалізацію навчального процесу, підтримку мотивації та систематичний контроль фізичного стану. Реалізація цих умов може сприяти поліпшенню фізичної підготовленості учнів, формуванню позитивного ставлення до рухової активності та закріпленню здоров'язбережувальної поведінки.

Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці ефективності різних методичних підходів до організації занять фізичною культурою з учнями старших класів. Доцільним є дослідження динаміки показників фізичного розвитку, функціонального стану, рівня розвитку фізичних якостей, рухової активності та мотивації школярів упродовж визначеного періоду. Отримані результати дадуть змогу обґрунтувати практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо оптимізації навчального процесу, підвищення його оздоровчої спрямованості та створення умов для індивідуального фізичного вдосконалення старшокласників.

Список використаних джерел

1. Бала Т. М. Фізичний стан школярів 15–16-ти років / Т. М. Бала, А. С. Сванадзе // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Хар-ків : ХДАФК, 2015. – С. 25–28.

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

3. Кузьменко І. О. Рівень розвитку статичної та динамічної рівноваги школярів 5–9-х класів / І. О. Кузьменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини. Вип. 19: у 4-х т. – Л. ЛДУФК, 2015. – Т. 2 – С. 137–140.]

4. Масляк І. П. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей стар-шого шкільного віку / І. П. Масляк, Ю. А. Веретельникова, О. С. Хале-мендик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конфе-ренції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 109–117

5. Міністерство освіти і науки України. Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту: навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. 2022. URL:https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf

6. Москаленко Н. В. Фізичне виховання старшокласників у сучасних умовах : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 312 с

7. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності та малорухливого способу життя. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

8. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. 215 с

9. Шевців У. Різновиди фітнесу на уроках фізичної культури зі школярками старших класів загальноосвітніх навчальних закладів / Уляна Шевців, Ірина Грибовська // Спортивна наука України. – 2015. – № 3 (67). – С. 54–59.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОКОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ 6-Х КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Мусхаріна Ю. Ю., педагогічних наук, доцент кафедри
теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження.
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Слов'янськ-м. Дніпро
Яковенко В. Г., кандидат медичних наук, доцент кафедри
теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження.
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Слов'янськ-м. Дніпро
Кривенчук А. Є., здобувач освіти за спеціальністю
«Середня освіта (фізична культура)».
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Слов'янськ-м. Дніпро

Анотація. *У тезах розглянуто проблему формування навичок самоконтролю фізичного стану учнів 6-х класів в умовах дистанційного навчання. Представлено методику, що поєднує поетапне відпрацювання функціональних проб (пульсометрія, проби Штанге, Генчі, Руф'є) з електронним щоденником самоконтролю, контрольними відеозаписами та елементами гейміфікації, а також критерії оцінювання сформованості навички.*

Ключові слова: *самоконтроль, функціональні проби, дистанційне навчання.*

Abstract. *The paper addresses the formation of physical condition self-monitoring skills in sixth-grade pupils during distance learning. It presents a method that combines step-by-step practice of functional tests (pulse counting, Stange, Genchi and Ruffier tests) with an online self-monitoring diary, short control videos and light gamification, and defines criteria for assessing the skill.*

Keywords: *self-monitoring, functional tests, distance learning.*

Вступ. Державний стандарт базової середньої освіти серед ключових компетентностей учня визначає здатність дбати про власне здоров'я, а в межах фізкультурної освітньої галузі передбачає вміння добирати фізичне навантаження відповідно до свого стану [1]. Практичною основою такого вміння є навички самоконтролю: учень має знати, як виміряти пульс і оцінити реакцію організму на навантаження, вміти правильно виконати найпростіші функціональні проби і, що найважливіше, робити з отриманих даних висновки щодо власної рухової активності [2]. В умовах дистанційного навчання, коли вчитель не спостерігає за виконанням вправ безпосередньо, ця навичка стає головною умовою безпечних самостійних занять. Водночас дослідження засвідчують, що дистанційний формат негативно позначається на фізичній підготовленості школярів [3], а організація фізичного виховання онлайн досі не має усталених методичних вимог [4].

У міжнародних дослідженнях самоспостереження розглядається як одна з найдієвіших технік зміни поведінки щодо рухової активності, особливо в поєднанні з постановкою цілей і зворотним зв'язком [5]. Зворотний зв'язок за показниками частоти серцевих скорочень підвищує рухову активність дітей [6] та позитивно впливає на емоційне ставлення підлітків до навантаження [7]. Проте ефект зовнішніх пристроїв нестійкий: у дослідженні А. Макманус зі співавторами приріст активності не зберігся через шість місяців після припинення моніторингу [6]. Це підтверджує, що завданням школи є не забезпечення учнів гаджетами, а формування в них внутрішньої навички саморегуляції, яка в педагогічній психології розглядається як цикл планування, виконання і самооцінювання власної діяльності. У шкільній практиці навчання прийомів самоконтролю здебільшого обмежується епізодичним підрахунком пульсу, а методики, які б поєднували традиційні функціональні проби з цифровим супроводом у структурі дистанційного уроку, розроблені недостатньо.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати й розробити методику формування навичок самоконтролю фізичного стану учнів 6-х класів на уроках фізичної культури в умовах дистанційного навчання та визначити критерії оцінювання сформованості цих навичок.

Методи дослідження: аналіз, синтез і узагальнення науково-методичної літератури та нормативних документів; систематизація методів і засобів самоконтролю, придатних для дистанційного уроку; педагогічне моделювання; узагальнення педагогічного досвіду вчителів фізичної культури.

Результати та їх обговорення. Аналіз літератури дав змогу визначити навичку самоконтролю фізичного стану учня як сукупність трьох взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент — це знання про показники фізичного стану (пульс, дихання, самопочуття), їх індивідуальну норму та фізіологічний сенс змін під час навантаження. Операційний компонент — уміння технічно правильно виконати вимірювання і функціональні проби. Мотиваційно-регулятивний компонент — звичка регулярно стежити за своїм станом і готовність змінювати навантаження відповідно до отриманих даних. Саме третій компонент відрізняє сформовану навичку від формального самоконтролю, за якого учень вимірює показники, але не робить з них жодних висновків [2].

Для оцінювання сформованості навички запропоновано анкету, у якій кожен компонент оцінюється до 10 балів. Сумарний бал дає змогу віднести учня до високого, середнього чи низького рівня. Операційний компонент оцінюється не лише за самозвітом учня, а й за контрольним відеозаписом виконання проби. Мотиваційно-регулятивний компонент оцінюється за регулярністю заповнення щоденника. Як об'єктивні показники функціонального стану пропонується використовувати індекс Руф'є та час затримки дихання за пробами Штанге і Генчі. Таке поєднання суб'єктивних і об'єктивних критеріїв дає змогу перевіряти достовірність самооцінок учнів.

Розроблена методика спирається на поступовий перехід від спільного з учителем виконання прийомів самоконтролю до повністю самостійного їх застосування вдома і складається з чотирьох компонентів.

Інформаційно-теоретичний компонент передбачає стислі (5–7 хв) пояснення щодо пульсу, дихання, індивідуальної норми цих показників та їх зміни під час навантаження. Кожне пояснення одразу закріплюється практичною дією, наприклад спільним підрахунком пульсу перед камерою.

Операційно-практичний компонент охоплює послідовне опанування функціональних проб: пальпаторний підрахунок пульсу (1–2 тижні), проби Штанге і Генчі (3–4 тижні), ортостатична проба (5–6 тижні), спрощений варіант проби Руф'є для домашнього виконання (7–8 тижні). Нову пробу вчитель демонструє на синхронному занятті в Google Meet, учні повторюють її разом із ним у полі зору камери, а надалі виконують самостійно вдома за допомоги одного з батьків, який стежить за часом.

Цифровий компонент – електронний щоденник самоконтролю в Google Forms, заповнення якого триває не довше 2–3 хв. Учні щодня вносять до нього оцінку самопочуття і результати вимірювань, а раз на тиждень надсилають учителю через Viber відеозапис виконання однієї проби тривалістю 10–15 с. Учитель перевіряє техніку і коментує не лише відео, а й записи щоденника, оскільки без такого зворотного зв'язку заповнення форми швидко стає формальністю. Відеоінструкції та матеріали занять розміщено в Google Classroom.

Мотиваційно-рефлексивний компонент містить помірні ігрові елементи (бали за регулярне ведення щоденника, щотижневий «челендж самоспостереження», графік особистої динаміки, що автоматично будується в таблиці Google) і коротку рефлексію наприкінці тижня. Наскрізним принципом методики є відмова від оцінювання самих значень показників: учня оцінюють за правильністю вимірювання і регулярністю записів, що знімає психологічний тиск і зменшує ризик викривлення даних. Після кожного модуля учень формулює на основі власного щоденника один висновок про режим дня чи рухову активність, і саме це переводить самоконтроль із вимірювальної площини в регулятивну.

Компоненти методики безпосередньо відповідають структурі навички. Інформаційно-теоретичний компонент формує когнітивний складник, операційно-практичний — операційний, а цифровий і мотиваційно-рефлексивний компоненти разом забезпечують мотиваційно-регулятивний складник. Цифровий компонент дає технічну змогу регулярно фіксувати дані, а мотиваційно-рефлексивний підтримує зацікавленість учня. Для 6-х класів методика доцільна з двох причин. Вік 11–12 років є сприятливим для розвитку довільної саморегуляції, а учні вже вміють самостійно користуватися смартфоном.

Методика узгоджується з висновком С. Мічі зі співавторами про те, що самоспостереження найефективніше працює разом з іншими техніками саморегуляції [5]: вимірювання в ній доповнено зворотним зв'язком учителя, наочною динамікою і рефлексією. На відміну від досліджень, де ефект забезпечував зовнішній пульсометр [6; 7], тут учень сам виконує вимірювання і сам їх інтерпретує.

Це має зробити навичку менш залежною від пристрою та формату навчання і зменшити ризик того, що вона зникне після завершення занять, як це спостерігали А. Макманус зі співавторами [6]. Методика не потребує спеціального обладнання, крім звичайного смартфона, тому вона доступна для родин з різним рівнем достатку.

Висновки.

1. Навичка самоконтролю фізичного стану школяра має когнітивний, операційний і мотиваційно-регулятивний компоненти, а в умовах дистанційного навчання стає основною умовою безпечних самостійних занять, проте в шкільній практиці її формують фрагментарно. Для оцінювання сформованості навички запропоновано поєднувати анкету з трьох компонентів, контрольні відеозаписи та об'єктивні показники (індекс Руф'є, проби Штанге і Генчі).
2. Розроблено методику, яка поєднує поетапне відпрацювання функціональних проб на синхронних заняттях з електронним щоденником самоконтролю, контрольними відеозаписами, помірною гейміфікацією та рефлексією і не передбачає оцінювання абсолютних значень показників.
3. Методика не потребує спеціального обладнання, крім смартфона, і може застосовуватися вчителями фізичної культури в дистанційному та змішаному навчанні. Перспективу подальших досліджень становить експериментальна перевірка її ефективності та адаптація до очного навчання.

Список використаних джерел

1. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п
2. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
3. Любота О., Кузьменко І. Рівень розвитку окремих фізичних якостей школярів 16 років в умовах дистанційного навчання. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2025. С. 266–273.
4. Малець Д. О. Фізичне виховання в умовах дистанційної освіти. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 206. С. 175–179. DOI: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-175-179 .
5. Michie S., Abraham C., Whittington C., McAteer J., Gupta S. Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: a meta-regression. Health Psychology. 2009. Vol. 28, No. 6. P. 690–701. DOI: https://doi.org/10.1037/a0016136 .
6. McManus A. M., Masters R. S. W., Laukkanen R. M. T., Yu C. C. W., Sit C. H. P., Ling F. C. M. Using heart-rate feedback to increase physical activity in children. Preventive Medicine. 2008. Vol. 47, No. 4. P. 402–408. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.06.001 .
7. Stöckel T., Grimm R. Psychophysiological benefits of real-time heart rate feedback in physical education. Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article 651065. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.651065 .

СУЧАСНИЙ СТАН РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПІДВИЩЕННЯ

Лапінська К. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет
Базильчук В. Б., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет
Базильчук О. В., доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *Розглянуто актуальну проблему рухової активності учнівської молоді в умовах сучасного освітнього середовища, проаналізовано основні чинники, що впливають на рівень фізичної активності дітей і підлітків, узагальнено рекомендації щодо оптимального рівня рухової активності дітей і підлітків та визначено основні напрями її підвищення. Обґрунтовано доцільність*

удосконалення уроків фізичної культури, упровадження активних перерв, популяризації рухливих ігор, спортивних секцій, активного пересування та сімейних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

***Ключові слова**: рухова активність, учнівська молодь, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, фізична активність.*

***Annotation.** This paper examines the pressing issue of physical activity among school-aged youth within the modern educational environment. It analyzes the key factors influencing the physical activity levels of children and adolescents, summarizes recommendations regarding optimal physical activity levels, and identifies primary strategies for increasing such activity. The study substantiates the need to improve physical education lessons, implement active breaks, promote active games and sports clubs, encourage active modes of travel, and foster family-based physical activity and wellness initiatives.*

***Key words**: physical activity, school-aged youth, physical education, healthy lifestyle, physical activity.*

Вступ. У сучасних умовах рухова активність є одним із важливих чинників збереження здоров'я, забезпечення гармонійного фізичного розвитку та формування здорового способу життя учнівської молоді. Достатній рівень фізичної активності сприяє розвитку основних фізичних якостей, підвищенню функціональних можливостей організму, покращенню емоційного стану та формуванню стійкої мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Науковці зазначають, що особливого значення ця проблема набуває в умовах цифровізації освітнього процесу, поширення малорухливого способу життя, збільшення часу, проведеного за електронними пристроями, а також зростання психоемоційного навантаження на учнів [1; 2, 5].

Сучасний освітній процес, на думку науковців, характеризується значним обсягом навчальної діяльності, тривалим перебуванням у положенні сидячи та недостатньою кількістю спонтанної рухової активності протягом дня [3; 4]. За таких обставин уроки фізичної культури не завжди можуть повністю компенсувати дефіцит руху. Додатковими чинниками, які впливають на рухову поведінку учнів, є індивідуальні інтереси, мотивація, доступність спортивної інфраструктури, підтримка сім'ї та можливості для активного дозвілля [2, 3].

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю визначення основних проблем рухової активності учнівської молоді та обґрунтування ефективних шляхів її підвищення в умовах сучасного освітнього середовища.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні тенденції рухової активності учнівської молоді та обґрунтувати практичні шляхи підвищення фізичної активності учнів у повсякденному житті й освітньому процесі.

Для досягнення поставленої мети використано наступні теоретичні **методи дослідження**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання та здорового способу життя; узагальнення практичних рекомендацій щодо організації рухової діяльності в закладах освіти.

Результати та їх обговорення. Аналіз науково-методичних джерел дає підстави розглядати рухову активність як сукупність рухів, що виконуються людиною впродовж дня під час навчання, праці, побутової діяльності, активного відпочинку та спеціально організованих фізичних вправ. Для учнівської молоді вона має особливе значення, оскільки період навчання супроводжується інтенсивними процесами фізичного й психічного розвитку, формуванням рухових навичок і закріпленням поведінкових звичок, які можуть зберігатися в дорослому віці.

Однією з актуальних проблем сучасності є недостатній рівень повсякденної рухової активності частини дітей і підлітків. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує дітям і підліткам віком 5 - 17 років у середньому не менше ніж 60 хвилин на день фізичної активності помірної та високої інтенсивності протягом тижня. Переважно це має бути аеробна активність, а вправи високої інтенсивності, зокрема ті, що зміцнюють м'язи й кістки, рекомендовано виконувати щонайменше три дні на тиждень. Важливо, щоб фізична активність була різноманітною, відповідала віку, фізичним можливостям та стану здоров'я учнів.

До чинників, які можуть обмежувати рухову активність учнівської молоді, належать тривале використання смартфонів і комп'ютерів, значне навчальне навантаження, недостатня кількість активних перерв, низька мотивація до занять фізичними вправами та обмежені можливості для організованого спортивного дозвілля. Водночас рівень активності залежить не лише від особистого бажання учня, а й від соціального середовища, підтримки батьків, професійної діяльності педагогів та доступності безпечних місць для рухової діяльності.

Важливим напрямом підвищення рухової активності є вдосконалення організації фізичного виховання в закладах освіти. Зокрема, доцільно використовувати різноманітні форми проведення занять, рухливі ігри, естафети, командні види спорту, елементи фітнесу, танцювальні вправи та інші види діяльності, що відповідають інтересам учнів. Варіювання змісту занять сприяє підтриманню зацікавленості, розвитку самостійності та формуванню позитивного ставлення до фізичної культури. Важливо також враховувати індивідуальні особливості учнів, рівень їхньої фізичної підготовленості та стан здоров'я.

Перспективним засобом збільшення щоденної рухової активності є впровадження коротких активних перерв під час навчальних занять. Нескладні комплекси вправ для м'язів спини, шиї та кінцівок, рухливі завдання й динамічні паузи дають змогу урізноманітнити навчальну діяльність і перервати тривале сидіння. Доцільним є також заохочення учнів до активного пересування пішки або велосипедом, прогулянок на свіжому повітрі, участі у спортивних секціях та фізкультурно-оздоровчих заходах.

Важливу роль у формуванні активного способу життя відіграють сім'я та найближче соціальне оточення. Позитивний приклад батьків, спільні прогулянки, туристичні походи, рухливі ігри та сімейні заняття спортом сприяють закріпленню звички до регулярної фізичної активності. Водночас педагогам доцільно застосовувати мотиваційні підходи, що передбачають підтримку особистого прогресу учнів, створення ситуацій успіху, залучення до колективних заходів і надання можливості обирати види рухової діяльності відповідно до власних інтересів.

Додаткові можливості відкриває використання цифрових технологій для заохочення до руху. Крокоміри, фітнес-трекери та мобільні застосунки можуть допомагати учням спостерігати за власною активністю, ставити реалістичні цілі й оцінювати особистий прогрес. Проте такі засоби варто використовувати помірковано, з урахуванням віку, захисту персональних даних і недопущення надмірного зосередження на кількісних показниках.

Таким чином, підвищення рухової активності учнівської молоді потребує комплексного підходу, який поєднує якісне фізичне виховання, активізацію повсякденної рухової діяльності, підтримку сім'ї, мотиваційні заходи та створення безпечного й доступного середовища для занять фізичними вправами.

Висновки. Рухова активність є необхідною умовою фізичного розвитку, збереження здоров'я та формування здорового способу життя учнівської молоді. Серед основних чинників, що можуть обмежувати її рівень, варто виокремити малорухливий характер навчальної діяльності, тривале використання електронних пристроїв, недостатню мотивацію та обмежені можливості для активного дозвілля.

Основними шляхами підвищення рухової активності визначено вдосконалення уроків фізичної культури, упровадження активних перерв, популяризацію рухливих ігор і спортивних секцій, заохочення до активного пересування, підтримку сімейної фізичної активності та доцільне використання цифрових засобів моніторингу. Реалізація цих заходів має сприяти формуванню стійкої потреби в регулярній руховій діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні рівня рухової активності учнів різних вікових груп, визначенні їхніх мотиваційних пріоритетів та оцінюванні ефективності запропонованих заходів у практиці закладів освіти.

Список використаних джерел

1. Боднар І. Р., Гук Г. І., Рихаль В. І., Пастерніков В. В. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2022. Вип. 11(157).С.35-40.

2. Васкан І. Г., Хавруняк І. В., Музика В. І. Сучасні підходи до формування рухової активності учнів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С.97-101.

3. Балашов Д. І., Бермудес Д. В., Возний А. П. Дослідження рухової активності учнів основної школи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. С.34-38

4. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2024. С. 313–318.

5. Міністерство освіти і науки України. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року: наказ від 15.02.2021 № 194.

ОБҐРУНТУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ДОБОРУ ВПРАВ ІЗ ГАНДБОЛУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ВІКУ

Яковінець М. О., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет
Базильчук В. Б., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет
Базильчук О. В., доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах обґрунтовано доцільність диференційованого добору вправ із гандболу для розвитку фізичних якостей школярів. Систематизовано методичні орієнтири для молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Визначено значення вікових та індивідуальних особливостей учнів для вибору вправ, регулювання навантаження й організації фізичного виховання.*
Ключові слова: *гандбол, школярі, фізичні якості, диференційований підхід, фізичне виховання.*

Abstract. *The paper substantiates the differentiated selection of handball exercises for developing schoolchildren's physical qualities. Methodological guidelines are systematized for primary, middle and upper school age groups. The importance of pupils' age and individual characteristics is highlighted in exercise selection, load regulation and physical education planning.*
Keywords: *handball, schoolchildren, physical qualities, differentiated approach, physical education.*

Вступ. Розвиток фізичних якостей є важливою складовою фізичного виховання школярів. Одним із доступних засобів комплексного впливу на рухову підготовленість є спортивні ігри, зокрема гандбол, який поєднує біг, прискорення, стрибки, передачі й кидки м'яча, зміну напрямку руху та реагування на ігрові ситуації. Ефективність таких занять залежить не лише від змісту вправ, а й від відповідності їх складності віку, індивідуальним можливостям і рівню підготовленості учнів [3].

У науково-методичних працях українських дослідників підкреслюється значення рухливих і спортивних ігор для розвитку фізичних якостей дітей, водночас методика їх застосування має враховувати вікові особливості та поступове ускладнення рухових завдань [1; 2; 4]. Тому актуальним є теоретичне обґрунтування диференційованого добору вправ із гандболу для різних вікових груп школярів.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати диференційований добір вправ із гандболу для розвитку фізичних якостей школярів молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Методи дослідження. Використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняння та теоретичний синтез підходів до застосування рухливих і спортивних ігор у фізичному вихованні дітей шкільного віку.

Результати та їх обговорення. Гандбол містить широкий спектр рухових дій, які можуть сприяти розвитку швидкості, сили, швидкісно-силових здібностей, витривалості, гнучкості та координації. Спрямованість впливу визначається способом виконання вправ, інтенсивністю, тривалістю, кількістю повторень і співвідношенням навантаження та відпочинку. Отже, добір вправ доцільно здійснювати з урахуванням вікової групи, індивідуального рівня підготовленості та завдань конкретного заняття.

Для школярів молодшого шкільного віку (орієнтовно 6-10 років) пріоритетними є засвоєння базових рухових умінь, розвиток координації, рівноваги та швидкості реакції. Доцільно використовувати рухливі ігри з м'ячем, естафети, передачі й ловіння м'яча в парах, ведення м'яча між стійками та нескладні стрибки. Завдання мають бути короткими, зрозумілими й емоційно

привабливими; за потреби слід спрощувати правила та використовувати інвентар відповідного розміру (табл.1).

У середньому шкільному віці (орієнтовно 11-14 років) можна поступово ускладнювати рухові завдання, поєднуючи прискорення, човникові переміщення, ведення м'яча зі зміною напрямку, кидки після розбігу, стрибки та ігри в малих групах. Такі вправи створюють умови для розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових здібностей і витривалості. Важливо враховувати відмінності у темпах біологічного дозрівання та не застосовувати однакове навантаження до всіх учнів лише на підставі календарного віку.

Для старшокласників (орієнтовно 15-17 років) можливе більш систематичне поєднання прискорень, захисних переміщень, стрибків, кидків і вправ із вагою власного тіла. Застосування ігор із заданими умовами та контрольованою тривалістю дає змогу цілеспрямованіше впливати на витривалість, швидкість, силу й координацію. Необхідно контролювати техніку виконання, інтенсивність і достатність відпочинку.

Таблиця 1

Орієнтовний диференційований добір вправ із гандболу для школярів різного віку

Вікова група	Пріоритетні завдання	Рекомендовані вправи	Методичні особливості
Молодший шкільний вік (6-10 років)	Координація, рівновага, реакція, базові рухові вміння	Рухливі ігри з м'ячем, естафети, передачі в парах, ведення м'яча між стійками, нескладні стрибки	Спрощені правила, доступний інвентар, короткі завдання, часта зміна діяльності, позитивна мотивація
Середній шкільний вік (11-14 років)	Швидкість, спритність, швидкісно-силові здібності, витривалість	Прискорення, човникові переміщення, ведення зі зміною напрямку, кидки після розбігу, ігри 1×1 та в малих групах	Поступове ускладнення завдань, регулювання інтенсивності, урахування індивідуальних відмінностей
Старший шкільний вік (15-17 років)	Цілеспрямований розвиток сили, швидкості, витривалості та координації	Ігри з інтервальним навантаженням, прискорення, стрибки, кидки, вправи з вагою власного тіла, ігрові епізоди	Систематичне дозування навантаження, контроль техніки, регулювання тривалості роботи й відпочинку

Примітка. Наведені вправи потребують адаптації до підготовленості учнів.

Порівняння вікових груп свідчить, що диференціація не зводиться до простого збільшення навантаження з віком. Вона передбачає зміну змісту завдань, їх складності, умов виконання та способів організації діяльності. У молодшому віці важливими є доступність, різноманітність і підтримання інтересу; у середньому – поступове ускладнення координаційних дій, зміна напрямку руху та взаємодія з партнерами й суперниками; у старшому – систематичність занять, усвідомлене виконання вправ і більш точне регулювання навантаження.

Індивідуалізувати вправи можна шляхом зміни дистанції, розміру ігрової зони, кількості учасників, тривалості епізодів і правил. Для розвитку швидкості доречні короткі прискорення з достатнім відпочинком; для витривалості – ігри відповідної тривалості та інтенсивності; для швидкісно-силових здібностей – стрибки й кидки з контролем техніки; для координації – ведення м'яча, реактивні завдання та вправи зі зміною напрямку. Такий підхід узгоджується із загальними рекомендаціями українських авторів щодо використання рухливих і спортивних ігор у фізичному вихованні школярів [1; 2; 4].

Висновки. Гандбол може бути ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей школярів за умови відповідного добору вправ і раціонального дозування навантаження. Для молодшої вікової групи доцільно переважно використовувати рухливі ігри та вправи на засвоєння базових рухових умінь; для середньої – завдання на швидкість, спритність і швидкісно-силові здібності; для старшої – більш систематизовані вправи з контролем інтенсивності, техніки й відпочинку. У всіх вікових групах необхідно враховувати індивідуальні можливості та рівень підготовленості учнів. Перспективою подальших досліджень є експериментальна перевірка ефективності запропонованих доборів вправ у шкільній практиці.

Список використаних джерел

1. Алєксанова І. І., Марченко Є. С., Третяк Д. Я., П'ятничук Г. О. Спортивні ігри як засіб фізичного виховання. Фізичне виховання та спорт. 2025. № 4. С. 7–14. DOI: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-4-01.
2. Кривуца І., Несен О. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. URL: https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249626 (дата звернення: 17.10.2026)
3. Прозар М. Сучасні підходи до вивчення спортивних ігор у процесі фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2014. Вип. 7. URL: https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/37750 (дата звернення: 17.10.2026).
4. Рибалко Л. М. 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. URL: https://reposit.nupp.edu.ua/item/10300 (дата звернення: 17.10.2026).

ВПЛИВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ

Лишень П. А., здобувач освіти спеціальності
«Середня освіта (фізична культура)»,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Мозолев О. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри
туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Анотація. *У статті розглянуто взаємозв'язок між станом здоров'я школярів рівнем їхньої рухової активності та фізичної підготовленості. Охарактеризовано основні компоненти фізичної підготовленості та чинники здоров'я, які можуть впливати на результати рухових тестів. Визначена необхідність урахування початкового рівня фізичної підготовленості, індивідуальних і вікових особливостей розвитку учнів, рівень рухової активності, прогрес у виконанні фізичних вправ для визначення оцінки учня з фізичної культури.*

Ключові слова: *стан здоров'я, фізична підготовленість, учні, фізичне виховання, рухова активність, фізичне навантаження.*

Abstract. *The article examines the relationship between the health status of schoolchildren, their level of physical activity, and their physical fitness. It characterizes the key components of physical fitness and health-related factors that may influence the results of physical performance tests. The study highlights the necessity of considering a student's initial level of physical fitness, individual and age-related developmental characteristics, level of physical activity, and progress in performing physical exercises when determining the student's grade in physical education.*

Keywords. *health status, physical fitness, students, physical education, physical activity, physical load.*

Вступ. Здоров'я дітей шкільного віку є важливою частиною їхнього повноцінного навчання, фізичного розвитку та участі в руховій діяльності. У шкільному середовищі всі учні мають різний рівень витривалості, сили, швидкості, гнучкості й координації. Ці відомості пов'язані не лише з віком, статтю та руховим досвідом, а й із загальним станом здоров'я, особливостями фізіологічного розвитку та ревнем фізичної активності [1].

Мета дослідження. Проаналізувати взаємозв'язок між станом здоров'я, рівнем рухової активності та фізичної підготовленості учнів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів наукового дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення психолого-педагогічної та науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання школярів, аналіз даних наукових досліджень щодо взаємозв'язку рухової активності й показників здоров'я дітей і підлітків.

Результати та їх дослідження. Фізична підготовленість характеризується рівнем розвитку основних фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності. Їх оцінюють за результатами відповідних рухових тестів, однак отримані показники необхідно розглядати з урахуванням індивідуальних можливостей кожного учня. Стан здоров'я учня безпосередньо визначає межі допустимих фізичних навантажень, тоді як регулярна рухова активність виступає головним інструментом зміцнення організму. Фізична активність є базовим чинником для збереження здоров'я, гармонійного розвитку та успішного навчання школярів. Проте, за даними ВООЗ, понад 80% підлітків у світі мають дефіцит руху [2]. Тривале сидіння за партою чи з гаджетами призводить до зниження тонусу м'язів, погіршення постави та швидкої перевтоми.

Стан здоров'я впливає на те, як організм переносить фізичне навантаження та відновлюється після нього. Наприклад, залежно від рухливості, дитина може стомлюватися швидше та спотикатися під час бігу або активних ігор. Особливості опорно-рухового апарату можуть обмежувати виконання окремих вправ, а надлишкова вага збільшує навантаження на суглоби під час стрибків або того ж бігу. Однак ці чинники не означають, що дитина не може вчитися фізичним вправам: головне – які саме вправи обирають учні, а також їхня інтенсивність і тривалість.

Наукові дослідження [3; 4; 5] свідчать про позитивний зв'язок фізичної активності з низкою показників здоров'я дітей й підлітків, що як наслідок впливає на їх рівень фізичної підготовленості. Зокрема, дослідження проведені V. Poitras, C. Gray, M. Borghese, V. Carson та ін., які здійснили систематичний огляд наукових джерел за участю понад 200 тисяч дітей та підлітків виявив загальну позитивну тенденцію впливу помірної та високої рухової активності із фізичним, психологічним та соціальним показниками здоров'я [3].

Інший огляд, які провели B. Masanovic, J. Gardasevic, A. Marques, M. Peralta, Y. Demetriou, D. Sturm, S. Popovic у 14 країнах світу свідчать, що недостатній рівень рухової активності школярів впливає на збільшення маси тіла, розвиток кардіореспіраторної витривалості та м'язової сили, що є важливими складовими стану здоров'я учнів [4].

Дослідження проведені O. Mozolev, M. Khmara, I Yashchuk, L. Kravchuk, A. Kalenskyi, V. Miroshnichenko, O. Halus визначають значення ціннісно-орієнтованого навчання на формування мотивації учнів до занять фізичними вправами, збереження здоров'я, стимуляції розвитку рухової активності та занять спортом [5]. Зв'язок між станом здоров'ям і фізичною підготовленістю безпосередньо впливати на можливість виконувати фізичні вправи, а регулярна й дозована фізична активність допомагає підтримувати та покращувати показники фізичного розвитку [6].

Сучасні підходи в Новій українській школі визначають, що учителю, який оцінює фізичну підготовленість школярів, важливо не лише порівнювати їх між собою, а й враховувати індивідуальний прогрес кожного учня. До визначення оцінки кожного учні входять таки показники, як: початковий рівень фізичної підготовленості, прогрес у розвитку основних фізичних якостей, покращення техніки виконання вправ, розвиток функціональних можливостей організму учня на фізичне навантаження. Якщо учень має медичні протипоказання або тимчасові обмеження, заняття слід проводити з урахуванням цих факторів.

Важливо дотримуватися принципу поступового збільшення фізичного навантаження. Для цього слід чергувати вправи з відпочинком і добирати завдання відповідно до віку та можливостей школярів. На сьогодні рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я передбачають для дітей і підлітків віком від 5 до 17 років у середньому не менше ніж 60 хвилин помірної або високої інтенсивності фізичної активності на день протягом тижня [2]. Ця рекомендація стосується загальної активності, і не означає, що добова норма повинна бути виконана на уроці фізичної культури.

Висновки. Отже, стан здоров'я слід розглядати одним із важливих чинників, які впливають на рівень рухової активності та фізичної підготовленості школярів. Ефективне фізичне виховання має поєднувати розвиток рухових здібностей із безпекою, доступністю вправ і повагою до індивідуальних можливостей кожної дитини.

Стан здоров'я може значно впливати на фізичну підготовленість учнів, їхню здатність переносити фізичне навантаження та швидкість відновлення. Водночас на рівень фізичної підготовленості впливають рухова активність, умови навчання та регулярність занять.

Список використаних джерел

1. Мозолев О.М. (2025). Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика здоров'я» : навчальний посібник, Хмельницький : ХГПА, 162 с. http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1446

2. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

3. Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, *41*(6), S197-S239.

4. Masanovic, B., Gardasevic, J., Marques, A., Peralta, M., Demetriou, Y., Sturm, D. J., & Popovic, S. (2020). Trends in physical fitness among school-aged children and adolescents: a systematic review. *Frontiers in pediatrics*, *8*, 627529.. DOI: https://doi.org/10.3389/fped.2020.627529

5. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V, Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research,* 8(6), 2352-2358. DOI:10.13189/ujer.2020.080619

6. Griban, G., Skoruy, O., Pantielieiev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology,* 9 (12) 107-118. DOI:10.26655/IJAEP.2020.12.1

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ З УЧНЯМИ 8–9 РОКІВ

Ференчук О. Б., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура та спорт».
Хмельницький національний університет
Ференчук Б. М., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

Анотація. *У роботі розглянуто організаційно-методичні засади секційних занять з плавання для учнів 8–9 років. Описано принципи добору вправ, структуру занять, способи дозування навантаження та контролю безпеки. Наведено результати педагогічного експерименту щодо змін функціональних і фізіометричних показників школярів.*

Ключові слова: *плавання, молодші школярі, секційні заняття, фізичний стан, методика.*

Abstract. *The paper examines organizational and methodological principles of swimming sessions for children aged 8–9. It outlines exercise selection, lesson structure, workload regulation and safety monitoring. The results of a pedagogical experiment on changes in pupils' functional and physiometric indicators are summarized.*

Keywords: *swimming, primary school children, extracurricular sessions, physical condition, methodology.*

Вступ. Секційні заняття з плавання є одним із засобів організації рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Вони створюють умови для опанування життєво важливих плавальних навичок, розвитку фізичних якостей і формування звички до систематичної рухової активності. Ефективність таких занять залежить від урахування вікових можливостей дітей, послідовності навчання, дозування навантаження та дотримання правил безпеки.

Мета дослідження. Обґрунтувати організаційно-методичні засади секційних занять з плавання для учнів 8–9 років і узагальнити результати оцінювання їхнього впливу на фізичний стан школярів.

Методи дослідження. У роботі застосовано аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, антропометричні методи, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Результати та їх обговорення. Вивчаючи доступну нам науково методичну літературу, ми звернули увагу на те, що плавання в більшості рекомендують усім дітям, лише в поодиноких випадках робиться акцент на конкретних захворюваннях дітей. Зарубіжними спеціалістами визнано, що саме молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для навчання плавання. У школах

Німеччини заняття починається в 2-3 або 3-4 класах, в США – з 7 років або в 4-5 класах, в Угорщині і Австралії з 8 років. У зарубіжних спеціалістів немає єдиної думки щодо послідовності навчання способів плавання.

Організація секційних занять передбачала реалізацію освітніх, оздоровчих і виховних завдань. Зміст занять добирався з урахуванням віку, статі, фізичного розвитку та підготовленості дітей. Використовувалися загальнорозвиваючі й спеціальні вправи на суші та у воді, вправи для освоєння водного середовища, формування правильного дихання, узгодження рухів рук і ніг, а також опанування елементів плавання кролем на грудях і на спині. Поєднувалися словесні, наочні та практичні методи, фронтальна, групова й індивідуальна організація діяльності. Навантаження регулювалося за обсягом та інтенсивністю, а особлива увага приділялася поступовості, індивідуалізації та безпеці.

Освітні завдання вирішували через:

1. Формування в учнів знань, умінь і навичок з плавання та застосування їх у повсякденному житті. Особливу увагу приділяли вправам на узгодження рук і ніг з диханням під час плавання стилем «кроль на грудях», та «кроль на спині».

2. Розвиток в учнів уміння і навички самостійного використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми. Наприклад, ми пропонували на домашнє завдання підготувати учням 4-6 вправ для проведення розминки на суші.

3. Формування усвідомлення індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності. Вирішували через проведення бесід з учнями, розповіді на яких акцентувалась увага про відомих спортсменів і їх досягнення, адже у цьому віці вони здатні до наслідування.

У процесі проведення педагогічного експерименту були сформовані дві групи: контрольна та експериментальна. Контрольна група займалась за традиційною програмою (програма з плавання для шкільних гуртків та секцій), а експериментальна займалась за розробленою нами програмою. Систематичні заняття з плавання позитивно вплинули на фізичний та функціональний стан обох груп, про те показники в експериментальній групі дещо перевищували контрольну групу, а саме у показниках:

- антропометричних та фізіометричних:
  - росту (ЕГ - 2,1%, а КГ - 1,8%);
  - динамометрії (приріст показників у ЕГ права рука - 21% та ліва -15,2 %, а у КГ права рука становить 21%, ліва рука - 15,2%);
  - обвід грудної клітки (на вдиху показники у ЕГ становлять 4,8%, а у КГ- 4,4%;а на видиху в ЕГ- 3,9%, а в КГ становлять 3,5%).
- Проби Руф’є (приріст показників у ЕГ становить 14,6%, а у КГ – 7,6%)
- Проби Сєркіна (у першій частині проби приріст показників у ЕГ становить 16,25%, у КГ – 14,7%. У другій частині в ЕГ - 29,7%, а в КГ лише 7,6%, та у третій частині показники в ЕГ 13,45%, а в КГ становить 8,8%)
- Проби Штанге (в ЕГ приріст становить 16,4%, а КГ – 13,1%)
- Проби Генчі (у ЕГ - 5,3%, а у КГ становить 4,5%)

Наведені дані вказують на кращу динаміку низки показників у дітей, які займалися за розробленою програмою, порівняно з учнями контрольної групи.

Висновки. Секційні заняття з плавання для учнів 8–9 років доцільно будувати на принципах систематичності, доступності, індивідуалізації та поступового ускладнення вправ. Поєднання різних методів навчання, контролю навантаження й дотримання правил безпеки сприяє якісному засвоєнню плавальних навичок.

Список використаних джерел

1. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навч. посіб. / уклад. : В. В. Звонар, М. І. Петрушко, Г. О. Мордвінцев ; рец. : І. І. Маріонда, М. В. Молнар ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгородський національний університет». — Ужгород : [ДВНЗ "УжНУ"], 2021. — 88 с.

2. Шульга Л. М. (2008). Оздоровче плавання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література.

3. Sinclair L., Roscoe C. M. P. (2023). The Impact of Swimming on Fundamental Movement Skill Development in Children (3–11 Years): A Systematic Literature Review. Children, 10(8), 1411. DOI: 10.3390/children10081411.

4. Francisco A. Ferreira, Catarina C. Santos, António L. Palmeira, Ricardo J. Fernandes, Mário J. Costa (2024). Effects of Swimming Exercise on Early Adolescents' Physical Conditioning and Physical Health: A Systematic Review (2024). Journal of Functional Morphology and Kinesiology, September 2024. https://doi.org/10.3390/jfmk9030158

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В ОЦІНЮВАННІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Пилипчук О. С., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет

Солтик В. О., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет

Солтик О. О., доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *В публікації розглядаються питання, присвячені оцінюванню фізичного розвитку здобувачів освіти. Наведено різні показники і методи оцінювання. Зроблено висновок в необхідності комплексного оцінювання фізичного розвитку. Поряд із оцінкою розвитку фізичних якостей важливими стають оцінка низки морфологічних і функціональних показників. Запропоновані методи соматоскопії, антропометрії, індексного оцінювання та функціональних проб характеризуються доступністю, простотою використання й можливістю застосування в умовах закладів загальної середньої освіти.*

Ключові слова: *фізичний розвиток, оцінювання, здобувачі освіти.*

Abstract. *This publication examines issues related to the assessment of the physical development of students. Various indicators and assessment methods are presented. It is concluded that a comprehensive assessment of physical development is necessary. In addition to evaluating physical qualities, the assessment of a range of morphological and functional indicators is also important. The proposed methods – somatoscopy, anthropometry, index-based assessment, and functional tests – are characterized by their accessibility, ease of use, and suitability for application within general secondary education institutions.*

Keywords: *physical development, assessment, learners.*

Вступ. Серед важливих функцій професійної діяльності учителя фізичної культури, яка пов'язана із визначенням і оцінюванням фізичного розвитку здобувачів освіти провідне місце займає діагностична функція. За визначенням діагностична функція учителя фізичної культури полягає в оцінювання та моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану здобувачів освіти з метою обґрунтування змісту та індивідуалізації фізкультурно-оздоровчого процесу.

В межах реалізації діагностичної функції учителю фізичної культури належить виконувати цілу низку справ, а саме: визначати рівень фізичного розвитку учнів, оцінювати морфологічні показники (зріст, пропорції, масу тіла, показники тілобудови, склад тіла тощо), визначати рівень розвитку фізичних якостей, встановлювати індивідуальні особливості і відхилення у фізичному стані, здійснювати контроль динаміки фізичного розвитку під впливом занять фізичної культурою, використовувати отримані результати з метою індивідуалізації фізкультурно-оздоровчого процесу тощо.

Не зважаючи на широкий спектр діагностичних вимірювань в реальності учителі фізичної культури приділяють увагу значно меншому колу показників, пов'язаних із фізичним розвитком здобувачів освіти. Серед найбільших перешкод в реалізації повноцінного оцінювання фізичного розвитку є відсутність належного вимірювального обладнання в закладах загальної середньої освіти, застарілі оціночні таблиці, норми оцінювання. Також не усі фізкультурні педагоги володіють достатніми теоретико-методичним знаннями та уміннями щодо виконання точних вимірювань.

Зважаючи на це важливою проблемою є розробка комплексної системи оцінювання фізичного розвитку, яка б відрізнялась простотою, інформативністю, можливість використовувати в умовах закладів загальної середньої освіти та охоплювала більшість важливих складових фізичного розвитку здобувачів освіти

Мета дослідження. Здійснити аналіз наявного стану в оцінюванні фізичного розвитку здобувачів освіти та розробити рекомендації щодо його удосконалення.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження.

Результати та їх обговорення. Загалом якісне і правильне оцінювання навчальних досягнень, в тому числі фізичного розвитку школярів, є не лише засобом в отриманні достовірної інформації про здобутки учнів, також виступає важливою передумовою удосконалення освітньої діяльності на уроках фізичної культури, підвищення мотивації та зацікавленості у виконанні фізичних вправ.

Варто відмітити, що питання, пов'язані з оцінюванням фізичного розвитку школярів, висвітлюються в низці нормативних документів та є предметом дослідження багатьох науковців. Так, необхідність контролю показників довжини і маси тіла відносно статі та віку зазначається в критеріях оцінювання фізичного розвитку дітей віком до 18 років, затверджених Наказом Міністерства охорони здоров'я України № 1590 від 13.09.2024 р.

Згідно із модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти рекомендується проводити тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме: швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність, координація, швидкісно-силові вправи.

Поряд із цим колектив науковців С. Сембрат, В. Погребний, Ю. Кривенко, Р. Кривенко [5] рекомендують здійснювати оцінювання успіхів на уроках фізичної культури шляхом порівняння набутих досягнень з еталонними показниками, які відповідають індивідуально можливій нормі кожного окремого здобувача освіти. Зважаючи на складність індивідуальних обчислень, зокрема для спостереження за динамікою змін показників фізичного розвитку, виникає потреба в використання обчислювальної техніки. Окрім наявної техніки зростає вимога до фізкультурних педагогів щодо вміння працювати із сучасними програмами, здійснювати автоматизоване визначення, збереження та аналіз результатів контролю та оцінювання успішності учнівської молоді.

Зважаючи на військовий стан та важкі умови, в яких перебуває Україна, група науковців О. Скирта, С. Сорокіна, Т. Лошицька [6] запропонували здійснювати оцінювання фізичного розвитку з акцентом на запити військового часу. Тобто під час оцінювання надавати перевагу дослідження тих фізичних якостей, які є важливими для виконання різних видів бойових дій, зокрема: наступу, оборони, чергування на постах, ведення бойових дій, засідки тощо. Саме розвиток і контроль важливих фізичних якостей молодого покоління свататиме запорукою у подальшому покращенню обороноздатності країни.

Обмеженість тижневого часу, виділеного на уроки з фізичної культури, спонукає учителів фізичної культури до поширення різних позаурочних форм занять фізичними вправами. Самостійні заняття, як одна із поширених видів рухової активності здобувачів освіти, вимагає наявності у них, умінь та навичок проведення самооцінки та самоконтролю фізичного розвитку. В цьому зв'язку науковці О. Марченко, О. Холодова, К. Заєць [2] радять під час самооцінки фізичного розвитку найбільшу увагу звертати на такі якості як: сила, витривалість, координаційні здібності, зовнішній вигляд.

Аналізуючи сучасні методичні підходи в оцінюванні навчальних досягнень здобувачів освіти на уроках фізичної культури в умовах Нової української школи О. Ярмощук, В. Василюк, О. Григорович [7] звертають увагу на необхідності застосування двох видів оцінювання у фізичній культурі: неформальному та формальному. Якщо формальне оцінювання дає інформацію учителю про навчальні досягнення учнів на уроках фізичної культури то неформальне оцінювання допомагає отримати учителю інформацію про відношення учнів до уроків фізичної культури, забезпечує ефективний зворотній зв'язок між учасниками освітнього процесу.

Підсумовуючи наведений аналіз літературних джерел, в яких йдеться про оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти на уроках фізичної культури, можемо відмітити про недостатній комплексний підхід у визначенні фізичного розвитку. Підтвердженням цього також слугує проведені нами педагогічні спостереження за уроками фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Так спостерігаємо певне акцентування уваги на оцінюванні окремої частини показників фізичного розвитку. Оцінюючи фізичний розвиток учителі фізичної культури переважно

визначають рівень розвитку фізичних якостей, рідше контролюють вагово-ростові та функціональні показники, зокрема частоту серцевих скорочень під час фізичних навантажень.

Водночас за визначенням фізичний розвиток відображає формування структурних і функціональних особливостей організму в онтогенезі [1]. Іншими словами фізичний розвиток означає процес безперервної зміни та становлення біологічних форм, морфологічних і функціональних властивостей організму людини протягом її життя. А це вимагає розглядати оцінювання фізичного розвитку на уроках фізичної культури більш широко та всебічно із врахуванням важливих його проявів.

В цих умовах удосконалення системи оцінювання показників фізичного розвитку, на наш погляд, потребує обґрунтування такого способу оцінювання, який буде опиратися на прості та доступні вимірювання з подальшою їх оцінкою. Також обираючи основні показники, що характеризують фізичний розвиток, доцільно зупинитись на тих, які знаходяться під впливом фізичних вправ. Тобто можуть змінюватися на уроках фізичної культури.

Оскільки питанням розвитку фізичних якостей та їх контролю та оцінюванню на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти приділяється більше уваги, в подальшому при оцінці фізичного розвитку зупинимося на морфологічних і функціональних показниках.

З точки зору морфологічного спрямування в оцінці фізичного розвитку найбільший інтерес мають такі питання, як склад тіла, показники постави, вигини хребта, стан склепіння стоп, різні повздовжні, поперечні та ободові розміри людини. Разом із тим, найбільших змін під впливом фізичних вправ набувають м’язовий і кістковий компоненти тіла. Серед великого числа методів оцінки розвитку м’язів, на наш погляд, простий та інформативний спосіб оцінки є індекс розвитку мускулатури [4]. Так, для встановлення м’язової маси достатньо мати лише сантиметрову стрічку. Індекс розраховується як співвідношення різниці між периметром плеча напруженого та периметром плеча розслабленого до периметру плеча розслабленого. Значення визначається у відсотках. Так, при значенні індексу до 5 % вказує на ожиріння, від 5 % до 12 % норма у розвитку м’язової маси. Результат понад 12 % характеризується, як сильний розвиток мускулатури.

Легким та доступним методом оцінювання жирового компоненту, який не вимагає наявності спеціального приладу – каліпера, є пальпаторний метод. Пальпаторний метод оцінки жирової складки – це простий спосіб оцінювання кількості підшкірного жиру шляхом захоплення шкірно-жирових складок великим і вказівним пальцями. Складку відтягуємо пальцями і стискаємо пальці. Тут відмічаємо 4 рівні: нижче норми, нормальний, вище норми, ожиріння. Рівень жирових відкладень оцінюється по тому, як легко вдається захоплювати жирові складки та наскільки прощупуються дотик пальців. Легке захоплення та відчуття дотику пальців вказує на низькі жирові відкладення. Складність або неможливість захопити складку, та відсутність дотику між пальцями характерне для підвищеного рівня жирових відкладень. Разом із тим, важливо складки захоплювати в тих місцях, які є найбільш інформативними, а саме: попереду на стегні, позаду на плечі, на животі на рівні пупка (5 см. ліворуч або праворуч), на грудях (лише у чоловіків). Переваги саме цих ділянок тіла також у тому, що вимірювання товщини шкірно-жирових складок можна проводити самостійно.

Оцінюючи поставу рекомендуємо звернути основну увагу на формі живота. Зважаючи не те, що низка показників постави, зокрема форма грудної клітини, форму ніг та рук, мають генетично обумовлений характер, то форма живота переважно обумовлена способом життя. Також перевагами цього показника є можливість оцінювати його самостійно за допомогою звичайного дзеркала. Розрізняють три форми живота: впалий, прямий і випуклий. Впалий тип відрізняється тим, що вся черевна стінка з боків западає по відношенню до ребер та тазу. Прямий тип живота має злегка округлий або прямолінійний контур. Випуклий тип живота має випуклий, округлий обрис. Дивлячись на своє відображення, оцінюємо форму животу по наявним ознакам.

Зважаючи на те, що фізичний розвиток характеризують також ростові процеси, зокрема довжина тіла стоячи та маса, важливим для нас стає масово-ростовий індекс. Найпростіший спосіб оцінки масо-ростового індексу за формулою Кетле [3]. Так для відношення маси тіла у грамах до довжини тіла стоячи у сантиметрам значення норми знаходяться в середньому шкільному віці 220 - 360 г (у дівчат трохи вищий показник, ніж у юнаків); в старшому шкільному віці 325 - 375 г у дівчат, 350 - 400 г у юнаків.

Оцінювання функціональних показників, що характеризують фізичний розвиток, відрізняється великим спектром методів та способів оцінки та контролю. Разом із тим, обираючи методи оцінки основну увагу звертаємо на ті, які поряд з простотою та інформативністю, можуть бути використані на уроках фізичної культури в умовах школи. Серед важливих систем організму,

стан яких в значній мірі залежить від занять фізичними вправами відмічаємо серцево-судинну і дихальну систему.

Серцево-судинна та дихальна системи відіграють життєво важливу роль у забезпеченні функціонування організму людини. Їхня основна функція полягає у забезпеченні клітин киснем, доставленні поживних речовин і видаленні продуктів обміну. Робота цих систем тісно взаємопов'язана: дихальна система забезпечує газообмін, а серцево-судинна – транспортування газів кров'ю до тканин і від них.

Варто відмітити, що серед багатьох методів оцінки функціонального стану організму провідне місце надається функціональним пробам. За визначенням функціональна проба є метод оцінювання функціонального стану організму або окремих його систем, який полягає у визначенні їхньої реакції на дозоване фізичне, розумове чи інше навантаження або на зміну умов діяльності. Так, поширеною пробою для оцінки роботи серцево-судинної системи є Проба Руф'є. Для виконання цієї проби достатньо мати лише секундомір.

Результат працездатності організму, зокрема стану відновлюваності серцево-судинної системами після дозованого фізичного навантаження (30 присідів) оцінюється за допомогою трьох разових вимірювань частоти серцевих скорочень. Усі заміри виконуються сидячі за 15 секунд. Перший раз в стані спокою перед присіданнями. Другий і третій одразу після завершення присідань на початку хвилини і в кінці відповідно. Далі за формулою розраховуємо індекс Руф'є.

$$IP = \frac{4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

За результатами обчислень визначаємо стан серцево-судинної системи: до 3 балів – високий рівень працездатності серця; 4 – 6 балів – добрий рівень (вище середнього); 7 – 9 балів – середній рівень (задовільна працездатність); 10 – 14 балів – нижче середнього (задовільно / слабка адаптація); 15 балів і більше – низький рівень (погано / виражена серцева недостатність чи слабкі резерви).

Для оцінки стану дихальної системи рекомендуємо використовувати гіпоксичні проби. Проби із затримкою дихання є непрямим способом оцінки стану. Відомо, що особи які мають кращий стан дихальної системи можуть затримувати дихання довше. Найпоширеніші проби Штанге і Генчі відносяться до гіпоксичних проб. Для їх проведення також достатньо лише секундомір. Головна відмінність між ними, що в першому випадку затримка дихання відбувається, коли ми маємо повітря. В іншому затримка виконується після видиху. 50 – 60 секунд оцінюється як нормальний рівень розвитку дихальної системи. Норма при затримці дихання після видиху на 10 секунд менша.

Зважаючи на те, що нервова система людини та нервово-м'язовий апарат є фундаментальної основою здоров'я, оскільки саме вони керують усіма процесами в організмі та забезпечують будь-який рух, для його оцінки варто використати пробу Ромберга. Загалом проба Ромберга має три варіанти, просту та ускладненні. Суть їх полягає в утриманні заданої пози людиною упродовж певного часу. За допомогою цих проб учитель фізичної культури може визначити найбільш здібних осіб для оволодіння складними рухами, вивчення складно технічних елементів. Або ж низький рівень виконання простої проби може свідчити про наявні проблеми зі здоров'ям і необхідністю подальшого обстеження у лікаря.

Безперечно сучасна наука володіє значно більшим арсеналом методів контролю та оцінювання стану фізичного розвитку здобувачів освіти, проте пріоритетними принципами під час удосконалення системи оцінювання, на наш погляд, мають бути простота, зрозумілість, інформативність, можливість здійснювати самоконтроль та легка інтеграція в загальну систему оцінювання навчальних досягнень на уроках з фізичної культури. З цієї позиції вважаємо широке використання методів соматоскопії, антропометрії, індексного та пальпаторного методу, методів функціональних проб суттєво сприятиме удосконаленню оцінюванню фізичного розвитку здобувачів освіти.

Висновки. Аналіз наукових джерел і педагогічні спостереження засвідчили необхідність удосконалення системи оцінювання фізичного розвитку школярів шляхом застосування комплексного підходу, який охоплює морфологічні та функціональні показники організму. Запропоновані методи соматоскопії, антропометрії, індексного оцінювання та функціональних проб характеризуються доступністю, простотою використання й можливістю застосування в умовах закладів загальної середньої освіти. Їх упровадження сприятиме підвищенню об'єктивності оцінювання, своєчасному виявленню індивідуальних особливостей фізичного розвитку учнів та індивідуалізації фізкультурно-оздоровчого процесу.

Список використаних джерел

1. Арефьєв, В., & Саламаха, О. (2024). Особливості фізичного розвитку студентів різного фізичного здоров'я – Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (11(184), 18–22.
2. Марченко, О. Ю., Холодова, О. С., & Заєць, К. (2021). Особливості самооцінки рівня фізичного розвитку юнаків і дівчат різних вікових груп – Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, №1(129), 55–64.
3. Неведомська, Є. О. (2019). Анатомія людини і спортивна морфологія: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, – 80 с.
4. Петренко, Ю. О., Артюшенко, А. О. (2024). Спортивна морфологія та основи біомеханіки (лабораторний практикум): навчально – методичний посібник. – Черкаси, – 88 с.
5. Сембрат, С. В., Погребний, В. В., Кривенко, Ю. О., & Кривенко, Р. О. (2025). Технологія оцінювання навчальних досягнень учнів старшої школи на уроках фізичної культури в процесі занять спортивними іграми – Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2(187), 167-171.
6. Скирта, О. С, Сорокіна С. О., Лошицька, Т. І. (2023). Способи оцінювання індивідуальної фізичної підготовленості старшокласників відповідно до запитів військового часу – Імідж сучасного педагога, №5 (212). С. 138-143.
7. Ярмощук, О. О, Василюк, В. М., Григорович, О. С. (2023). Формувальне оцінювання результатів навчання учнів на уроках фізичної культури в новій українській школі – Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, вип. 6(166), 192-197.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дарійчук С. В., кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії та методики фізичної культури.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Клим І. Ю., здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. *У статті обґрунтовано особливості формування творчих здібностей учнів 5–9 класів у процесі фізичного виховання на основі моделі В. Клименка. Визначено роль дивергентного мислення, рухової уяви, енергопотенціалу та емпатії у трансформації уроку фізичної культури з репродуктивного відтворення вправ на простір самовираження. Доведено, що синергія психомоторики та когнітивно-емоційних чинників забезпечує самоактуалізацію підлітків.*

Ключові слова: *фізичне виховання, творчі здібності, учні 5–9 класів, рухова уява, енергопотенціал, емпатія, креативність.*

Abstract. *The article substantiates the specifics of developing creative abilities in 5th–9th grade students during physical education based on V. Klymenko's model. The role of divergent thinking, motor imagination, energy potential, and empathy in transforming physical culture lessons from reproductive movement into a space for self-expression is revealed. The synergy of psychomotor and cognitive-emotional factors is shown to ensure adolescent self-actualization.*

Keywords: *physical education, creative abilities, 5th–9th grade students, motor imagination, energy potential, empathy, creativity.*

Вступ. У сучасних умовах трансформації освітнього простору особливої актуальності набуває пошук ефективних шляхів розвитку особистості, здатної до нестандартного вирішення життєвих задач. Середня шкільна ланка (5–9 класи) є сенситивним періодом для закладання фундаменту творчих здібностей, де фізичне виховання виступає не лише засобом зміцнення здоров'я, а й потужним інструментом формування креативності. Традиційний підхід до рухової активності часто

обмежується репродуктивним відтворенням вправ, що спричиняє розрив між інтелектуальним та фізичним розвитком дитини. Проте, розглядаючи творчі здібності як гармонійну єдність психомоторики, енерго потенціалу та дивергентного мислення, ми отримуємо можливість трансформувати урок фізичної культури на простір для самостійного «відкриття істин». Визначення та впровадження специфічних педагогічних умов у цей процес дозволяє активізувати творчу уяву підлітків, забезпечуючи перехід від механічного виконання рухів до усвідомленої творчої діяльності.

Так, на думку відомого українського спеціаліст з психології підлітків і спортивної психології В. Клименка, розвиток творчих здібностей відбувається за умови компонентності його структури. На думку І. Середи, що здійснила аналіз цієї моделі, вона є найбільш релевантною для галузі фізичної культури, оскільки вона об'єднує інтелектуальні процеси з психомоторною реалізацією руху. Крім того, на відміну ід інших, ця модель включила в себе психомоторику як здатність до швидкого засвоєння нових рухів, їхня пластичність та економічність [3].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розкрити особливості формування творчих здібностей в учнів 5–9 класів у процесі фізичного виховання на основі компонентної структури психомоторики та педагогічних чинників активізації креативності.

Методи дослідження – теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної, педагогічної та психологічної літератури; порівняльний аналіз концептуальних підходів до структури творчих здібностей; абстрагування та моделювання педагогічних умов формування креативності підлітків у процесі рухової діяльності.

Результати та їх обговорення. Серед компонентів, що утворюють сутність креативності, виокремлюємо творче мислення та уяву, енергопотенціал та емоційність. Творче мислення та уяву розглядаємо як здатність мозку виходити за межі стандартних стеротипів, що особливо важливо в підлітковому віці, коли формується абстрактне мислення. Учень не просто знає правила футболу чи волейболу, а здатний миттєво згенерувати нестандартне рішення (наприклад, неочікуваний фінт або прихована передача), коли звичні схеми заблоковані суперником.

Синтез рухових образів реалізується через здатність «бачити» рух внутрішнім зором перед його виконанням. У танці чи акробатиці це проявляється як створення нової комбінації з уже відомих елементів. Також важливим є вміння знайти, наприклад 5 різних способів подолання однієї перешкоди, використовуючи лише власне тіло та оточення.

Без енергопотенціалу будь-яка ідея залишається нереалізованою, мова йде не про фізичну витривалість, а про психологічну готовність до надзусиль. Сюди також відносимо творчу самостійність як здатність учня продовжувати тренування або пошук рішення навіть тоді, коли вчитель не дає прямих вказівок [1, с. 22-24].

Творчість у фізичному вихованні і спорті часто пов'язана з ризиком або фізичним дискомфортом. Енергопотенціал дає силу подолати страх перед новою вправою, наприклад, стрибок через козла. Варто звернути увагу також на прагнення до самоактуалізації. Для учнів 5–9 класів це виражається у бажанні бути «кращою версією себе», доводити свої рухи до досконалості не заради оцінки, а заради власного задоволення.

Естетичні та емоційні почуття перетворюють механічну фізкультуру на мистецтво руху. Учень починає відчувати «красу» правильного руху – його легкість, ритмічність та гармонію. Як варіант, формування «почуття м'яча», «почуття води» або «почуття простору». Позитивне переживання успіху («радість руху») стимулює виділення дофаміну, що закріплює творчу поведінку. Учень починає любити сам процес подолання труднощів [2, с. 4-5].

У командних видах спорту (баскетбол, волейбол, футбол) емпатія – це не просто співчуття, а складний механізм соціально-перцептивної взаємодії, який забезпечує ефективність групових дій. У підлітковому віці (11–15 років) здатність до децентрації (вміння бачити ситуацію очима іншого) лише формується. У фізичному вихованні це проявляється як передбачення (антиципація) дій партнера; емоційний резонанс, коли настрій капітана чи лідера передається команді. Високий рівень емпатії дозволяє учням підтримувати один одного після помилок, що зберігає «енергопотенціал» всієї групи.

Висновки. Таким чином, формування творчих здібностей учнів 5–9 класів засобами фізичного виховання є багатогранним процесом, що ґрунтується на синергії когнітивних, психомоторних та соціально-емоційних чинників. Використання моделі В. Клименка дозволяє відійти від механічного тренування тіла, трансформуючи урок на майданчик для інтелектуального та особистісного пошуку. Встановлено, що розвинена рухова уява, високий рівень енергопотенціалу та здатність до емпатії у командній взаємодії не лише підвищують технічну майстерність підлітка, а й сприяють його самоактуалізації та впевненості у подоланні нестандартних викликів. Забезпечення педагогічних умов, що стимулюють перехід від репродуктивного виконання вправ до самостійного

створення рухових образів, є ключовим фактором реалізації потенціалу сучасної фізичної культури як людиноцентричної дисципліни.

Список використаних джерел

1. Балакірєва В. А. Розвиток креативного мислення майбутніх учителів початкової школи як передумова результативної професійної діяльності. Збірник матеріалів всеукраїнської науково-методичної конференції з міжнародною участю (Одеса, 07 квітня 2025 р.) С. 22-24. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/21941/1/Developing%20creativity%20as%20a%20resource.pdf (дата звернення: 14.03.2026)
2. Моляко В.О. Творчий потенціал людини як психологічна проблема. Психологічна газета. 2005. №6. С.4-5.
3. Середа І.О. Творчі здібності людини: визначення, сутність, структура. URL: https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-04/09siodnf.pdf (дата звернення: 14.03.2026)

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ: ВІД ОКРЕМИХ ТЕСТІВ ДО КОМПЛЕКСНОЇ ОЦІНКИ

Котулай Г. Г., аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.
Запорізький національний університет
Тищенко В. О., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.
Запорізький національний університет

Анотація. *У роботі розглянуто особливості педагогічного контролю юних футболістів 12-13 років на етапі початкової спеціалізації. На основі теоретичного аналізу визначено основні недоліки оцінювання підготовленості за окремими тестами та обґрунтовано доцільність переходу до комплексної оцінки, яка поєднує фізичні, технічні та тактичні показники з урахуванням біологічного дозрівання гравців.*
Ключові слова: *юні футболісти, педагогічний контроль, тестування, інтегральна оцінка, біологічне дозрівання.*

Abstract. *The study examines the characteristics of pedagogical control of young football players aged 12–13 at the stage of initial specialization. Based on theoretical analysis, the main shortcomings of assessing fitness using individual tests were identified, and the expediency of transitioning to a comprehensive assessment—combining physical, technical, and tactical indicators while accounting for players' biological maturation—was substantiated.*
Keywords: *young football players, pedagogical control, testing, integral assessment, biological maturation.*

Вступ. Етап початкової спеціалізації у футболі припадає на вік 12-13 років і вважається одним із найвідповідальніших у багаторічній підготовці. Саме в цей період закладається технічна база гравця, формується розуміння гри, а тренер вперше робить висновки про перспективність кожного вихованця. Помилки на цьому етапі дорого коштують: здібного гравця можуть передчасно відсіяти, а іншого, навпаки, переоцінити лише тому, що він раніше за однолітків фізично подорослішав [5; 6].

Основним інструментом, на який спирається тренер у таких рішеннях, є педагогічний контроль. Навчальна програма з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл містить контрольні нормативи з фізичної і технічної підготовленості для кожного року навчання [3]. Проте на практиці результати цих тестів здебільшого розглядаються окремо один від одного. Тренер знає, як швидко гравець пробігає 30 метрів і скільки разів він може підбити м'яч, але цілісного уявлення про рівень його підготовленості з цих цифр не отримує.

Сучасні дослідження талановитості у футболі свідчать, що успішність юного гравця визначається поєднанням багатьох чинників: фізичних, технічних, тактичних, психологічних і соціальних [6]. Жоден окремий тест не здатен передбачити, ким стане гравець через кілька років. Крім того, у віці 12-13 років різниця в біологічному дозріванні між однолітками може сягати кількох років, що суттєво спотворює результати фізичних тестів [5]. Отже, постає питання, як зібрати

розрізнені показники в одну зрозумілу оцінку і при цьому не втратити інформацію про сильні та слабкі сторони кожного гравця.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні підходу до комплексного оцінювання підготовленості юних футболістів на етапі початкової спеціалізації на основі поєднання результатів окремих тестів в інтегральний показник.

Методи дослідження. У роботі використано аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з теорії спортивної підготовки, педагогічного контролю у футболі та вікової фізіології, а також методи порівняння і систематизації. Для аналізу змісту контролю використано контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів 11-15 років, наведені в навчальній програмі для ДЮСШ [3]. Окремо враховано результати попередніх досліджень авторів, присвячених математичному моделюванню інтегральної оцінки готовності спортсменів командних видів спорту та побудові цифрових систем управління підготовкою [1; 7].

Результати та їх обговорення. Аналіз літератури показує, що етап початкової спеціалізації має кілька особливостей, які безпосередньо впливають на організацію контролю. По-перше, у цьому віці триває активний розвиток координаційних і швидкісних здібностей, тому саме технічна підготовка та швидкість вважаються пріоритетними напрямами роботи [2; 4]. По-друге, у частини гравців уже розпочинається пубертатний стрибок росту, у частини ще ні. Гравці, які дозрівають раніше, мають перевагу в силі, швидкості та витривалості, і ця перевага часто сприймається тренерами як ознака таланту, хоча з часом вона зникає [5]. По-третє, оцінювати тактичну підготовленість у цьому віці складно, оскільки ігрове мислення тільки формується і стандартизованих тестів для нього практично немає.

Зміст контролю на цьому етапі визначає навчальна програма для ДЮСШ [3]. Загальну фізичну підготовленість у ній оцінюють за бігом на 15 м з місця і з ходу, бігом на 30 і 50 м, човниковим бігом 3х10 м, стрибком у довжину з місця, потрійним і 5-кратним стрибками та стрибком угору з місця. Для оцінювання витривалості у 12 років передбачено біг на 300 м, а з 13 років його замінюють човниковий біг 7х50 м і 12-хвилинний біг. Спеціальну підготовленість польових гравців перевіряють бігом на 30 м з веденням м'яча, ударом по м'ячу на дальність, вкиданням м'яча на дальність і жонглюванням. Для воротарів передбачено удар по м'ячу з рук і кидок м'яча на дальність. Тестів для оцінювання тактичної підготовленості програма не містить, тому її оцінює тренер за результатами спостереження в ігрових вправах.

Кожен із цих тестів дає корисну інформацію, однак при спробі зробити загальний висновок тренер стикається з низкою труднощів. Результати виражені в різних одиницях: секундах, метрах, сантиметрах, кількості разів. Частина показників покращується зі зростанням значення (дальність стрибка, дальність удару, кількість разів жонглювання), а частина, навпаки, зі зменшенням (час бігу, час бігу з веденням м'яча). Тому просто скласти чи усереднити результати неможливо. Крім того, підсумкова сума балів, яку іноді використовують у спортивних школах, приховує структуру підготовленості: двоє гравців з однаковою сумою можуть мати зовсім різні проблеми.

Ще одна проблема пов'язана з тим, що високий результат в одному тесті може маскувати відставання в іншому. Наприклад, швидкий і фізично розвинений гравець з низькою технікою за сумою балів може опинитися вище за технічного, але фізично меншого однолітка. На етапі початкової спеціалізації, коли пріоритетом є саме технічна база, такий підсумок вводить тренера в оману.

З урахуванням зазначеного ми пропонуємо будувати комплексну оцінку в кілька послідовних кроків. Спочатку результат кожного тесту переводиться в єдину 100-бальну шкалу відносно нормативу програми для відповідного віку. Для показників, де більше означає краще, використовується відношення результату до нормативу, а для показників, де краще менше, використовується обернене відношення. Верхня межа обмежується 100 балами, щоб один дуже високий результат не завищував загальну оцінку [7]. Наприклад, норматив бігу на 30 м для 13 років становить 4,80 с [3]. Гравець, який пробіг цю дистанцію за 5,10 с, отримує 4,80 / 5,10 х 100 = 94,1 бала. Норматив стрибка в довжину з місця для цього віку становить 210 см, і результат 195 см дає 92,9 бала. Після такого перетворення обидва результати можна порівнювати і поєднувати між собою.

Такий спосіб вирішує ще одну практичну проблему. Набір тестів на витривалість у 12 і 13 років різний, тому за сирими показниками результати гравця за два роки порівняти неможливо. Коли ж результат виражено у відсотках від нормативу свого віку, порівнюється вже ступінь виконання вимог, а не секунди чи метри.

Далі нормовані результати об'єднуються в часткові індекси за компонентами підготовленості: фізичний, технічний і тактичний. На останньому кроці часткові індекси поєднуються в інтегральний

показник за допомогою зваженого середнього геометричного. На відміну від звичайного середнього арифметичного, такий спосіб не дозволяє високим значенням одного компонента повністю перекрити низькі значення іншого. Якщо в гравця суттєво відстає, наприклад, технічна підготовленість, загальна оцінка помітно знижується, і тренер одразу бачить проблему [7].

Окремо слід сказати про біологічне дозрівання. Ми не включаємо показники зросту, маси тіла чи біологічного віку безпосередньо до інтегральної оцінки, оскільки вони не характеризують підготовленість. Водночас їх доцільно фіксувати разом із результатами тестів і використовувати під час інтерпретації. Так, високий фізичний індекс у гравця, який значно випереджає однолітків за дозріванням, тренер оцінюватиме обережніше, ніж такий самий індекс у гравця з типовим або пізнім дозріванням [5]. Систематизовану структуру комплексного оцінювання наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Структура комплексного оцінювання підготовленості юних футболістів 12-13 років

Компонент оцінювання	Основні тести	Що характеризує	Як враховується в комплексній оцінці
Швидкісні здібності	Біг 15 м з місця і з ходу, біг 30 м, біг 50 м, човниковий біг 3х10 м	Стартову та дистанційну швидкість, спритність	Обернене нормування, входить до фізичного індексу
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця, потрійний і 5-кратний стрибки, стрибок угору з місця	Вибухову силу м'язів ніг	Пряме нормування, входить до фізичного індексу
Витривалість	Біг 300 м (12 років), човниковий біг 7х50 м і 12-хвилинний біг (13 років)	Здатність підтримувати інтенсивну роботу	Обернене нормування для бігу на час, пряме для 12-хвилинного бігу, входить до фізичного індексу
Технічна підготовленість польових гравців	Біг 30 м з веденням м'яча, удар по м'ячу на дальність, вкидання м'яча на дальність, жонглювання	Володіння м'ячем, силу і точність виконання прийомів	Обернене нормування для бігу з веденням, пряме для інших тестів, формує технічний індекс
Технічна підготовленість воротарів	Удар по м'ячу з рук на дальність, кидок м'яча на дальність	Специфічні прийоми гри воротаря	Пряме нормування, формує окремий технічний індекс воротаря
Тактична підготовленість	Експертна оцінка тренера в ігрових вправах	Вибір позиції, прийняття рішень, взаємодію з партнерами	Бальна оцінка, формує тактичний індекс
Біологічне дозрівання	Зріст, маса тіла, оцінка біологічного віку	Темп дозрівання порівняно з однолітками	До індексу не входить, використовується для інтерпретації результатів

Запропонована структура дозволяє зберегти переваги звичних для тренера тестів і водночас отримати з них більше інформації. Тренер бачить і загальний рівень підготовленості гравця, і те, за рахунок чого цей рівень сформований. Описаний підхід покладено в основу розробленої авторами комп'ютерної програми для тренерів з футболу, яка автоматизує нормування результатів, розрахунок часткових та інтегрального індексів і формування профілю гравця. Це суттєво скорочує час на обробку результатів тестування і робить їх зрозумілішими для тренера [1].

Водночас слід визнати певні обмеження. Нормативи навчальної програми розроблено досить давно, тому їхню відповідність сучасному контингенту спортивних шкіл варто перевірити на актуальних вибірках. Вагові коефіцієнти компонентів на цьому етапі прийнято однаковими, однак з урахуванням пріоритету технічної підготовки їх доцільно уточнити за допомогою експертного опитування. Тактична складова поки що спирається на суб'єктивну оцінку тренера, тому потребує розроблення більш стандартизованих процедур.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз свідчить, що педагогічний контроль юних футболістів на етапі початкової спеціалізації найчастіше обмежується фіксацією результатів окремих тестів, які розглядаються ізольовано. Такий підхід не дає тренеру цілісного уявлення про

підготовленість гравця і не враховує відмінностей у біологічному дозріванні. Обґрунтовано доцільність комплексного оцінювання, яке передбачає переведення результатів тестів у єдину шкалу відносно контрольних нормативів навчальної програми для ДЮСШ, формування фізичного, технічного і тактичного індексів та їх поєднання в інтегральний показник за допомогою середнього геометричного. Такий підхід дозволяє виявляти відставання окремих компонентів, яке маскується за сумою балів, і може бути реалізований у вигляді комп'ютерної програми для щоденної роботи тренера. Перспективою подальших досліджень є експериментальна перевірка запропонованого підходу на вибірці юних футболістів та уточнення вагових коефіцієнтів компонентів.

Список використаних джерел

1. Котулай Г. Г., Тищенко В. О. Концептуальні засади створення цифрової системи AthletePro для управління підготовкою спортсменів командних видів спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2026. Вип. 8(208). С. 76-84. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).14
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування: підручник. Київ: Олімпійська література, 2015. 680 с.
3. Футбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус, В. М. Костюкевич, В. В. Ніколаєнко; за ред. О. П. Моргушенка. Київ, 2003. 106 с.
4. Lloyd R. S., Oliver J. L., Faigenbaum A. D., Howard R., De Ste Croix M. B. A., Williams C. A. et al. Long-term athletic development. Part 1: a pathway for all youth. Journal of Strength and Conditioning Research. 2015. Vol. 29(5). P. 1439-1450. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000756
5. Malina R. M., Rogol A. D., Cumming S. P., Coelho e Silva M. J., Figueiredo A. J. Biological maturation of youth athletes: assessment and implications. British Journal of Sports Medicine. 2015. Vol. 49(13). P. 852-859. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094623
6. Sarmento H., Anguera M. T., Pereira A., Araújo D. Talent identification and development in male football: a systematic review. Sports Medicine. 2018. Vol. 48(4). P. 907-931. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7
7. Tyshchenko V., Kotulai H., Sautov R., Katchibaeva A., Mitalipova A., Sinko V., Shnits H., Soltyk O., Ferenchuk B., Pavliuk O. Mathematical model for the integral assessment of team sport athletic readiness. Health, Sport, Rehabilitation. 2026. Published online September 14, 2026. https://doi.org/10.58962/HSR.1413

Секція 2

Професійний, олімпійський та адаптивний спорт: сучасні технології спортивної підготовки

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Гнатчук Я. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет
Іванова Т. О., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах розглянуто особливості розвитку швидкісно-силових якостей боксерів на етапі спортивного вдосконалення. Визначено значення швидкісно-силової підготовки для підвищення ефективності ударних дій, узагальнено основні засоби й методичні підходи до її організації та обґрунтовано необхідність індивідуалізації тренувального процесу.*

Ключові слова: *бокс, швидкісно-силові якості, фізична підготовка, спортивне вдосконалення, тренувальний процес.*

Abstract. *The paper examines the development of speed-strength qualities in boxers at the stage of sports mastery improvement. The importance of speed-strength training for enhancing punching performance is outlined, the main training methods and exercises are summarized, and the need to individualize the training process according to athletes' abilities and competitive requirements is substantiated.*

Keywords: *boxing, speed-strength qualities, physical fitness, sports mastery, training process.*

Вступ. Сучасний бокс характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, необхідністю швидкого реагування на дії суперника, оперативного прийняття рішень і виконання технічних прийомів в умовах постійної зміни дистанції та тактичної ситуації. Ефективність діяльності боксера значною мірою залежить від здатності швидко розвивати м'язове зусилля, зберігати точність рухів і своєчасно реалізовувати руховий потенціал у наступальних та захисних діях [1, 3].

Важливе місце в структурі фізичної підготовленості боксерів посідають швидкісно-силові якості, які характеризують здатність спортсмена проявляти значне м'язове зусилля за мінімальний проміжок часу. У боксі вони виявляються під час виконання ударів, пересувань на ринзі, ухилів, нирків, захисних дій і швидкого переходу від захисту до атаки. Водночас результативність цих рухів визначається не лише рівнем сили або швидкості окремо, а й узгодженістю роботи м'язових груп, раціональною технікою та здатністю ефективно використовувати можливості власного тіла [2, 4].

На етапі спортивного вдосконалення, підготовка боксерів передбачає подальше підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, поглиблення індивідуальної техніко-тактичної майстерності та вдосконалення здатності реалізовувати фізичні можливості в умовах змагальної діяльності. У зв'язку з цим актуальним є пошук оптимального співвідношення загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ, використання різних методів розвитку швидкісно-силових якостей та врахування індивідуальних особливостей спортсменів.

Мета дослідження: підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей боксерів на етапі спортивного вдосконалення та визначити основні методичні підходи до організації тренувального процесу.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з теорії спортивного тренування, фізичної підготовки та розвитку швидкісно-силових здібностей;
- порівняння й систематизація наукових підходів до використання засобів спеціальної фізичної підготовки;
- метод узагальнення для визначення основних принципів побудови тренувального процесу боксерів.

Результати та їх обговорення. Швидкісно-силові якості належать до провідних компонентів фізичної підготовленості боксерів, оскільки забезпечують можливість швидко реалізовувати м'язове зусилля під час виконання спеціалізованих рухових дій. Їхній прояв залежить від рівня силової та швидкісної підготовленості, координаційних здібностей, технічної майстерності й функціонального стану спортсмена. Важливе значення має здатність узгоджувати рухи нижніх кінцівок, тулуба та верхніх кінцівок під час виконання удару.

У структурі швидкісно-силової підготовленості боксера доцільно виокремити декілька взаємопов'язаних компонентів: вибухову силу, швидкість одиночних і серійних ударів, здатність швидко переходити від одного руху до іншого, а також збереження швидкості та технічної точності в умовах зростання втоми. При цьому розвиток кожного компонента має здійснюватися з урахуванням його значення для конкретних техніко-тактичних завдань.

Вибухова сила має особливе значення для ефективного виконання ударних дій. Удар формується внаслідок послідовної взаємодії окремих ланок тіла, а тому його ефективність не можна зводити виключно до сили м'язів руки. Важливими є робота ніг, обертання тулуба, передавання зусилля через кінематичний ланцюг і своєчасне виконання завершальної фази руху. Отже, силова підготовка повинна сприяти не тільки збільшенню м'язової сили, а й здатності реалізовувати її в специфічних для боксу рухах.

На етапі спортивного вдосконалення доцільно поєднувати загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та змагально орієнтовані вправи. До загальнопідготовчих засобів можуть належати вправи з власною масою тіла, стрибкові вправи, віджимання та інші рухи, спрямовані на розвиток силових і швидкісно-силових можливостей. Їх добирають відповідно до рівня підготовленості спортсмена та завдань конкретного тренувального циклу.

Спеціальні підготовчі вправи передбачають використання боксерських переміщень, ударів по боксерському мішку, роботи на лапах, виконання серій ударів із заданими вимогами до швидкості та точності. Їхня перевага полягає в можливості поєднати розвиток фізичних якостей із вдосконаленням технічних навичок. Наприклад, виконання коротких серій ударів із достатніми інтервалами відпочинку дає змогу спрямувати навантаження на швидкість рухів і якість виконання, тоді як, довші серії можуть застосовуватися для розвитку здатності підтримувати темп роботи. Водночас такі вправи не повинні призводити до закріплення технічних помилок через надмірну втому.

Важливим засобом розвитку швидкісно-силових здібностей є вправи з помірним зовнішнім опором, зокрема метання набивного м'яча. Вони дають змогу розвивати здатність швидко прикладати зусилля та залучати до роботи м'язові групи, що беруть участь у формуванні ударної дії. Навантаження необхідно добирати так, щоб зберігалися висока швидкість руху, контроль техніки та безпечне виконання вправи. Використання надмірного опору може змінювати руховий стереотип і знижувати відповідність вправи специфічним вимогам боксу.

Серед методичних підходів доцільно виокремити повторний, інтервальний і коловий методи тренування. Повторний метод передбачає виконання коротких вправ із високою інтенсивністю та достатнім відпочинком, що створює умови для підтримання швидкості й технічної якості рухів. Інтервальний метод дає змогу регулювати співвідношення роботи та відпочинку відповідно до мети заняття. Коловий метод може використовуватися для комплексного розвитку фізичних якостей, однак під час його застосування необхідно контролювати, щоб накопичення втоми не знижувало якість швидкісно-силової роботи.

Вибір конкретного методу залежить від завдань тренувального заняття, рівня підготовленості боксерів, етапу річного циклу та характеру майбутніх змагань. Якщо основним завданням є розвиток максимальної швидкості рухів, пріоритет слід надавати короткотривалим вправам із високою якістю виконання. Якщо ж необхідно вдосконалювати здатність реалізовувати швидкісно-силовий потенціал упродовж змагальної діяльності, фізичні вправи доцільно поступово поєднувати зі спеціальними завданнями, які відтворюють характерні для поєдинку зміни темпу та тактичних ситуацій.

Важливою умовою ефективності підготовки є індивідуалізація тренувального навантаження. Боксери можуть відрізнятися за рівнем максимальної сили, швидкістю рухів, координаційними можливостями, технікою виконання ударів і здатністю відновлюватися після інтенсивної роботи. Тому однакові тренувальні завдання не завжди забезпечують однаковий ефект для всіх спортсменів. Доцільно враховувати індивідуальні особливості, спортивну кваліфікацію, вагову категорію, провідну манеру ведення бою та характерні техніко-тактичні дії.

Для контролю ефективності швидкісно-силової підготовки необхідно використовувати систему педагогічного спостереження й тестування. Інформативними можуть бути результати стрибкових тестів, метань набивного м'яча, виконання стандартизованих ударних серій, а також оцінювання швидкості, кількості та технічної точності ударів у визначений проміжок часу. Вибір контрольних вправ повинен відповідати меті та умовам дослідження. Водночас жоден окремий тест не може повністю відобразити швидкісно-силові можливості боксера в реальному поєдинку, тому результати необхідно аналізувати комплексно.

Не менш важливими є раціональне планування навантаження, достатні інтервали відпочинку та поступове підвищення інтенсивності тренувань. Надмірний обсяг швидкісно-силових вправ або їх виконання в стані вираженої втоми може знижувати швидкість рухів, погіршувати координацію та збільшувати ризик помилок. У зв'язку з цим розвиток швидкісно-силових якостей доцільно планувати в поєднанні з іншими складовими підготовки боксера, ураховуючи загальне навантаження, відновлення та календар змагань.

Отже, розвиток швидкісно-силових якостей боксерів на етапі спортивного вдосконалення потребує комплексного підходу, який поєднує вдосконалення силових можливостей, швидкості рухів, координації та спеціальної техніки. Важливими передумовами результативності тренувального процесу є відповідність вправ специфіці боксу, індивідуальний добір навантаження, систематичний педагогічний контроль і дотримання принципу поступового ускладнення тренувальних завдань.

Висновки.

1. Швидкісно-силові якості є важливою складовою спеціальної фізичної підготовленості боксерів, оскільки забезпечують передумови для швидкого виконання ударних, захисних і переміщувальних дій.
2. На етапі спортивного вдосконалення доцільно поєднувати загальнопідготовчі вправи, спеціальні боксерські вправи та засоби розвитку вибухової сили, добираючи їх відповідно до індивідуальних можливостей спортсмена й завдань тренувального процесу.
3. Ефективність швидкісно-силової підготовки залежить від раціонального поєднання тренувальних методів, збереження високої якості рухів, належного відновлення та систематичного педагогічного контролю.
4. Перспективою подальших досліджень є експериментальна перевірка ефективності використання різних комплексів вправ для розвитку швидкісно-силових якостей боксерів на етапі спортивного вдосконалення.

Список використаних джерел

1. Задорожна О., Бріскін Ю., Сосновський Д., Романюк Р., Рихаль В. Ставлення фахівців з боксу до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8(116). С. 46-51.

2. Сосновський В., Джуман Р., Сосновська О. Ефективність програми удосконалення швидкісно-силових здібностей боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Physical culture and sport: scientific perspective*. №2. 2024. С.38-47.

3. Mahdi O. The Effect of Special Exercises on Developing Speed-Strength and Straight Punches for Junior Boxers. *Modern Sport*. 2025. №24(4). С. 562-569.

4. Singh S., Deori L. A., Chetry P., Manamkandath M. P., Astuti Y., Saha S., Khati A. The Effectiveness of Varying Plyometric Training Intensities in Improving Punching Force and Muscular Fitness in Adolescent Boxers. *Physical Education Theory and Methodology*. 2025. №25(5). С. 1193–1201. https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.5.19.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У КАРАТЕ-JUTSU: ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ, ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВИХ

Іванова А. Ю., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Хіміч В. Л., доктор філософії, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах розглянуто сучасні підходи до спортивної підготовки в карате-Jutsu на основі аналізу наукової літератури. Узагальнено значення фізичної, техніко-тактичної та психологічної складових, індивідуалізації тренувального процесу й використання цифрових технологій. Визначено перспективні напрями подальшого вивчення комплексної підготовки спортсменів з урахуванням специфіки карате-Jutsu.*
Ключові слова: *карате-Jutsu, спортивна підготовка, фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, психологічна підготовка.*

Abstract. *The paper examines modern approaches to sports training in Karate-Jutsu based on a review of scientific literature. It summarizes the importance of physical, technical-tactical, and psychological training, individualization of the training process, and the use of digital technologies. перспективні directions for further study of integrated athlete preparation are identified, taking into account the specific features of Karate-Jutsu.*
Key words: *Karate-Jutsu, sports training, physical training, technical-tactical training, psychological preparation.*

Вступ. Сучасний розвиток спортивних єдиноборств потребує постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів, пошуку ефективних методик тренування та впровадження науково обґрунтованих підходів до розвитку спортивної майстерності. Загальні правові й організаційні засади функціонування сфери фізичної культури і спорту в Україні визначено Законом України «Про фізичну культуру і спорт» [8].

Специфіка підготовки спортсменів у карате-Jutsu зумовлює необхідність комплексного розвитку фізичних якостей, техніко-тактичних навичок і психологічної готовності до змагальної діяльності. Важливість системного підходу до вдосконалення техніко-тактичної підготовки каратистів розкрито в дослідженні В. Забари та В. Сергієнка [3]. Результати цієї праці становлять інтерес для розгляду питань удосконалення тренувального процесу, хоча дослідження стосується каратистів віком 14-15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Не менш важливою складовою спортивної майстерності є психологічна готовність до поєдинку. Окремі аспекти психологічної підготовки спортсменів, зокрема готовності до змагального навантаження та саморегуляції, розглянуто в праці С. Вербицького та співавторів на матеріалі карате кіокушин [2]. Це дає підстави враховувати психологічний компонент як важливий напрям підготовки спортсменів у єдиноборствах.

Водночас актуальним залишається питання комплексного розгляду фізичної, техніко-тактичної та психологічної складових підготовки спортсменів у карате-Jutsu. Їх узгодження в межах тренувального процесу становить практичний інтерес для вдосконалення спортивної підготовки та потребує подальшого теоретичного осмислення. Розгляд наукових джерел із цієї проблематики створює підґрунтя для визначення перспективних напрямів подальшого дослідження та можливостей їх практичного застосування в підготовці спортсменів.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати особливості сучасної спортивної підготовки в карате-Jutsu та визначити значення комплексного поєднання фізичної, техніко-тактичної й психологічної складових у процесі підготовки спортсменів.

Методи дослідження. Використовуємо теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та нормативних документів, порівняння наукових підходів до фізичної, техніко-тактичної й психологічної підготовки спортсменів, а також систематизацію та інтерпретацію отриманих відомостей для визначення особливостей комплексного підходу до спортивної підготовки в карате-Jutsu.

Результати та їх обговорення. У процесі теоретичного аналізу наукової літератури розглянуто дослідження, присвячені різним аспектам спортивної підготовки в карате та інших єдиноборствах. Їх опрацювання спрямоване на систематизацію наукових підходів, визначення основних складових тренувального процесу й узагальнення положень, які можуть мати теоретичне та практичне значення для подальшого вивчення спортивної підготовки в карате-Jutsu. Особливу увагу приділено фізичній, техніко-тактичній і психологічній підготовці спортсменів, а також можливостям використання сучасних технологій для контролю та вдосконалення тренувальної діяльності.

Важливе місце в системі спортивної підготовки посідає фізична підготовленість, яка створює передумови для виконання спеціалізованих рухових дій. О. Панасюк, В. Ковальчук та А. Хомич досліджували модель фізичної підготовки каратистів на етапі спортивного вдосконалення, що передбачала використання тренувальних блоків, спрямованих на розвиток швидкості, гнучкості та спритності. За результатами педагогічного експерименту автори відзначили покращення низки показників фізичної підготовленості учасників експериментальної групи [7]. Ці результати підкреслюють значення цілеспрямованого планування фізичної підготовки відповідно до поставлених тренувальних завдань.

Доповнюють зазначений підхід результати дослідження А. Магльованого, О. Блавт та О. Кунинець, присвяченого взаємозв'язкам показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості каратистів. Автори виявили позитивні кореляційні зв'язки між силою удару рукою та окремими показниками фізичної підготовленості, зокрема результатами поштовху набивного м'яча масою 1-3 кг і показниками максимальної сили [5]. Ці дані свідчать про взаємозв'язок окремих фізичних характеристик зі спеціальними руховими діями каратистів. Водночас кореляційні залежності не дають підстав стверджувати про прямий причинно-наслідковий вплив одних показників на інші. У контексті нашої теми це дослідження становить інтерес для обґрунтування необхідності врахування як загальної фізичної підготовленості, так і її зв'язку зі специфічними руховими завданнями.

Іншою важливою складовою спортивної майстерності є техніко-тактична підготовка. В. Забара та В. Сергієнко наголошують на необхідності системного підходу до її організації, за якого тактична майстерність розглядається у взаємозв'язку з технічною підготовленістю та засвоєнням спеціальних вправ [3]. Водночас дослідження В. Ашаніна та С. Пятисоцької акцентує увагу на індивідуальних особливостях фізичної й технічної підготовленості юних каратистів, які необхідно враховувати під час планування тренувального процесу [1]. Зіставлення цих наукових підходів дає змогу розглядати техніко-тактичне вдосконалення як процес, що передбачає не лише засвоєння окремих прийомів, а й формування вміння застосовувати їх відповідно до умов поєдинку та індивідуальних можливостей спортсмена. Для подальшого вивчення карате-Jutsu це положення важливе з огляду на необхідність узгодження технічного навчання з розвитком тактичного мислення та специфікою змагальної діяльності.

Важливим компонентом підготовки до змагальної діяльності є психологічна готовність спортсмена. С. Вербицький та співавтори розглядають теоретичні аспекти психологічної підготовки спортсмена до поєдинку в карате кіокушин, звертаючи увагу на значення готовності до змагального навантаження та психологічної саморегуляції [2]. Зміст цієї праці дає підстави враховувати психологічну підготовку як окремий напрям роботи зі спортсменом, пов'язаний із його готовністю діяти в умовах змагального протиборства. У межах нашої теми це положення доповнює розгляд фізичної та техніко-тактичної складових, оскільки рівень фізичної підготовленості й володіння технічними прийомами не вичерпують усіх аспектів готовності спортсмена до поєдинку. Водночас результати, отримані на матеріалі кіокушин-карате, потребують обережного перенесення на карате-Jutsu з урахуванням особливостей відповідного напряму.

Перспективним напрямом удосконалення тренувального процесу є застосування цифрових та імерсивних технологій для моделювання змагальних ситуацій, аналізу рухів і надання зворотного зв'язку спортсмену. Д. Лігурас та А. Цінакос у межах огляду наукової літератури розглянули можливості використання імерсивних технологій у тренуванні каратистів, зокрема віртуальної реальності та систем відстеження рухів [9]. Проаналізовані дослідження стосувалися моделювання взаємодії з віртуальним суперником, оцінювання реакції спортсменів і контролю виконання технічних дій. Водночас до огляду було включено лише сім досліджень, які відповідали визначеним критеріям, що свідчить про обмеженість доказової бази в цьому напрямі. Тому цифрові та імерсивні технології доцільно розглядати як можливий додатковий інструмент контролю й удосконалення підготовки, а не як заміну традиційним засобам тренування.

Порівняння розглянутих джерел дає змогу виокремити кілька взаємопов'язаних складових, які доцільно враховувати під час подальшого вивчення тренувального процесу в карате-Jutsu: цілеспрямований розвиток фізичних якостей; формування технічних навичок і тактичних умінь; психологічну підготовку до змагальної діяльності; індивідуалізацію тренувального впливу; контроль та аналіз показників підготовленості спортсмена із застосуванням відповідних методів і технологій. Ці складові розглядаються не як остаточно встановлена модель підготовки, а як теоретично обґрунтовані напрями, значущість яких простежується в опрацьованих наукових працях.

Отже, результати теоретичного аналізу наукової літератури свідчать про доцільність комплексного розгляду фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки спортсменів у поєднанні з індивідуалізацією й контролем тренувального процесу. Опрацьовані дослідження дають змогу визначити основні напрями, які необхідно враховувати під час організації спортивної підготовки: розвиток фізичних якостей відповідно до специфіки рухової діяльності, удосконалення технічних навичок і тактичних умінь, формування психологічної готовності до змагального протиборства, а також систематичне оцінювання показників підготовленості спортсмена. Додаткові можливості для вдосконалення тренувального процесу пов'язані із застосуванням сучасних технологій аналізу рухів, моделювання змагальних ситуацій і надання зворотного зв'язку, використання яких має визначатися конкретними тренувальними завданнями та рівнем підготовленості спортсмена.

Теоретичне значення проведеного огляду полягає в систематизації наукових підходів і виокремленні складових, які можуть слугувати основою для подальшого дослідження особливостей спортивної підготовки в карате-Jutsu. Їх розгляд у взаємозв'язку створює передумови для подальшого обґрунтування змісту тренувальних засобів, визначення критеріїв оцінювання підготовленості та пошуку доцільних способів поєднання різних напрямів підготовки. Водночас більшість проаналізованих праць стосується інших напрямів карате або єдиноборств загалом, а тому їхні результати необхідно інтерпретувати з урахуванням специфіки карате-Jutsu. Це визначає перспективність подальшого вивчення особливостей тренувального процесу в цьому напрямі та уточнення можливостей практичного застосування положень, узагальнених за результатами аналізу наукової літератури.

Висновки. За результатами теоретичного аналізу наукової літератури узагальнено сучасні підходи до спортивної підготовки в карате та інших єдиноборствах і визначено основні складові, які доцільно враховувати під час подальшого вивчення тренувального процесу в карате-Jutsu. До них належать фізична підготовка, спрямована на розвиток необхідних рухових якостей, техніко-тактичне вдосконалення, психологічна підготовка до змагальної діяльності, індивідуалізація тренувального впливу, а також контроль та оцінювання підготовленості спортсмена. Розглянуті наукові праці дають підстави вважати, що ці складові доцільно аналізувати у взаємозв'язку, з урахуванням специфіки спортивної діяльності та індивідуальних особливостей спортсменів.

Окрему увагу приділено можливостям використання сучасних цифрових технологій для аналізу рухових дій, моделювання змагальних ситуацій і забезпечення зворотного зв'язку в тренувальному процесі. Водночас результати огляду засвідчують, що можливості застосування таких технологій потребують подальшого наукового обґрунтування, особливо з огляду на специфіку карате-Jutsu. Оскільки значна частина опрацьованих джерел стосується інших напрямів карате або єдиноборств загалом, їхні положення необхідно використовувати з урахуванням відмінностей у змісті та організації підготовки спортсменів.

Перспективи подальшої роботи полягають у поглибленому вивченні кожної зі складових спортивної підготовки в карате-Jutsu, визначенні їхнього змісту та особливостей взаємодії в тренувальному процесі. Доцільним є подальший аналіз наукових підходів до планування фізичних навантажень, формування техніко-тактичних умінь, розвитку психологічної готовності та використання засобів контролю спортивної підготовленості. Отримані теоретичні узагальнення можуть стати підґрунтям для подальшого обґрунтування комплексного підходу до підготовки спортсменів у карате-Jutsu та визначення напрямів його практичного застосування.

Список використаних джерел

1. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2019. Т. 1. С. 5–11. URL: https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/156229.

2. Вербицький С. О., Путров С. Ю., Путров О., Хижняк А. А., Черненко А. Є. Теоретичні аспекти психологічної підготовки спортсмена до поєдинку у карате кіокушин. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 12(172). С. 44–48. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).07.

3. Забара В. М., Сергієнко В. М. Особливості техніко-тактичної підготовки каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 4(163). С. 86–89. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).16.

4. Коляда Є. В., Романенко В. В. Дослідження взаємозв'язків між психофізіологічними здібностями та спритністю каратистів-новачків. *Єдиноборства*. 2024. № 2(32). С. 40–51. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.04.

5. Магльований А., Блавт О., Кунинець О. Взаємозв'язки показників загальної та спеціальної фізичної підготовки у карате. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2026. Т. 31, № 1. С. 49–57. DOI: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2026-31(1).49-57.

6. Митрофанов Є., Пашков І. Розвиток координаційних здібностей каратистів 8–10 років на етапі початкової підготовки. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 16–22. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.44.

7. Панасюк О. О., Ковальчук В. Я., Хомич А. В. Фізична підготовка каратистів на етапі спортивного вдосконалення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. № 8(128). С. 148–151. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).31.

8. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. *База даних «Законодавство України»* / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12 (дата звернення: 19.10.2026).

9. Lygouras D., Tsinakos A. The Use of Immersive Technologies in Karate Training: A Scoping Review. *Multimodal Technologies and Interaction*. 2024. Vol. 8, no. 4. Article 27. DOI: https://doi.org/10.3390/mti8040027.

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПАУЕРЛІФТИНГУ ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Воронецький В. Б., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Анотація. *У роботі обґрунтовано значення змагальної діяльності у пауерліфтингу як чинника фізичної та соціально-психологічної реінтеграції ветеранів бойових дій. На основі аналізу наукової літератури виокремлено фізичний, психологічний і соціальний компоненти реінтеграційного потенціалу спортивних стартів. Уточнено етапність реінтеграції, що охоплює перехід від адаптації до силових навантажень і тренувань до участі у змаганнях та формування нових цілей. Встановлено, що змагальна практика сприяє становленню соціальної ролі «ветеран-спортсмен», зміщуючи акцент із функціональних обмежень на особисті досягнення. Доведено, що змагання є дієвим механізмом залучення ветеранів війни до тривалої фізичної та соціальної активності.*

Ключові слова: *пауерліфтинг, змагальна діяльність, ветерани бойових дій, адаптивний спорт, фізкультурно-спортивна реінтеграція.*

Abstract. *The study substantiates the significance of competitive activity in powerlifting as a factor in the physical and socio-psychological reintegration of combat veterans. Based on the analysis of scientific literature, the physical, psychological, and social components of the reintegration potential of sports competitions have been identified. The stages of reintegration have been specified, covering the transition from adaptation to strength loads and systematic training to competition participation and the formation of new goals. It has been established that competitive practice promotes the formation of the "veteran-athlete" social role, shifting the focus from functional limitations to personal achievements. It has been proven that competitions serve as an effective mechanism for engaging war veterans in long-term physical and social activity.*

Keywords: *powerlifting, competitive activity, combat veterans, adaptive sports, physical culture and sports reintegration.*

Вступ. Повномасштабна російсько-українська війна суттєво актуалізувала проблему фізичного відновлення, соціальної адаптації та психологічної реінтеграції ветеранів бойових дій. Повернення до активного цивільного життя є складним багатокомпонентним процесом, який передбачає не лише відновлення фізичних можливостей, а й формування нових життєвих цілей, розширення соціальних контактів, відновлення впевненості у власних можливостях та включення ветерана в активну суспільну діяльність. У сучасних вітчизняних дослідженнях адаптивний спорт розглядається як перспективний засіб соціальної інтеграції, фізичного відновлення та реадаптації ветеранів бойових дій [2; 4; 5].

Особливий інтерес у цьому контексті становлять силові види спорту, зокрема пауерліфтинг. Його специфіка дозволяє індивідуалізувати тренувальне навантаження відповідно до фізичного стану, рухового досвіду та функціональних можливостей спортсмена. Результати вітчизняних досліджень підтверджують можливості використання засобів пауерліфтингу для розвитку фізичних якостей [6], а систематичні заняття цим видом спорту ветеранів бойових дій можуть супроводжуватися позитивною динамікою показників їх психоемоційного стану [1].

Водночас особливого значення для реінтеграції набуває перехід від систематичної тренувальної діяльності до участі у спортивних змаганнях. Змагальна діяльність створює якісно інший контекст фізкультурно-спортивної активності: формує конкретну мету підготовки, визначає часові межі її досягнення, потребує систематичності тренувального процесу та забезпечує можливість об’єктивного оцінювання досягнутого результату. Аналіз становлення системи адаптивного спорту ветеранів війни в Україні підтверджує активне використання силових видів спорту у змагальній практиці [3].

Мета дослідження – обґрунтувати значення змагальної діяльності у пауерліфтингу як чинника фізичної та соціально-психологічної реінтеграції ветеранів бойових дій та визначити основні механізми її потенційного впливу на повернення ветеранів до активної фізичної і соціальної діяльності.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано аналіз та узагальнення вітчизняної науково-методичної літератури, систематизацію наукових даних щодо застосування адаптивного спорту в роботі з ветеранами бойових дій, аналіз особливостей організації тренувальної та змагальної діяльності у силових видах спорту і пауерліфтингу.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні змагальної діяльності у пауерліфтингу як окремого компонента фізичної та соціально-психологічної реінтеграції ветеранів бойових дій. На відміну від підходів, у яких основна увага зосереджується переважно на оздоровчому та реабілітаційному потенціалі фізичної активності, запропоновано розглядати участь у змаганнях як закономірне продовження систематичної силової підготовки ветеранів. Виокремлено фізичний, психологічний та соціальний компоненти реінтеграційного потенціалу змагальної діяльності та обґрунтовано їх взаємозв’язок. Уточнено послідовність фізкультурно-спортивної реінтеграції засобами пауерліфтингу: адаптація до силових навантажень – систематична тренувальна діяльність – формування спортивної мети – спеціалізована підготовка – участь у змаганнях – оцінювання особистого результату – формування нової спортивної мети. Обґрунтовано значення формування соціальної ролі «ветеран-спортсмен» як одного з перспективних механізмів переходу від акцентування на функціональних обмеженнях до усвідомлення власної фізичної спроможності, спортивних досягнень та перспектив подальшої соціальної активності.

Результати та їх обговорення. Аналіз сучасних вітчизняних досліджень дозволяє розглядати адаптивну фізичну культуру і спорт як важливу складову комплексної реінтеграції ветеранів бойових дій. Адаптивний спорт сприяє створенню умов для фізичної активності, соціальної взаємодії та поступового включення ветеранів у нові форми суспільної діяльності [2; 4]. Для ветеранів із наслідками бойових травм особливо важливими є можливість індивідуалізації рухової активності та створення доступного спортивного середовища [5].

Водночас змагальна діяльність має специфічні можливості, які відрізняють її від оздоровчої фізичної активності. Вона передбачає постановку конкретної спортивної мети, цілеспрямований процес підготовки, виконання регламентованої змагальної вправи, отримання об’єктивно зафіксованого результату та його співвіднесення з особистими можливостями і попередніми досягненнями спортсмена. Наявний український досвід проведення адаптивних спортивних заходів

підтверджує перспективність використання змагальної діяльності та силових видів спорту у роботі з ветеранами війни [3].

На підставі проведеного теоретичного аналізу визначено три взаємопов'язані компоненти реінтеграційного потенціалу змагальної діяльності у пауерліфтингу: фізичний, психологічний та соціальний (табл. 1).

Таблиця 1.

Основні компоненти реінтеграційного потенціалу змагальної діяльності у пауерліфтингу

Компонент	Основні механізми	Реінтеграційне значення
Фізичний	Систематична силова підготовка, індивідуалізація навантаження, контроль силових показників, виконання змагальної вправи	Розвиток силових можливостей, підвищення фізичної працездатності, формування відчуття фізичної спроможності
Психологічний	Постановка спортивної мети, подолання тренувальних і змагальних труднощів, досягнення та оцінювання результату	Підвищення впевненості у власних можливостях, розвиток самодисципліни та цілеспрямованості, підтримання мотивації до фізичної активності
Соціальний	Спільні тренування та участь у змаганнях, взаємодія з ветеранами, спортсменами, тренерами та суддями	Розширення соціальних контактів, включення у спортивну спільноту, взаємна підтримка, підвищення соціальної активності

Визначені компоненти не є ізольованими, а утворюють взаємопов'язану систему. Розвиток фізичної підготовленості створює передумови для посилення суб'єктивного відчуття фізичної спроможності, досягнення конкретного спортивного результату формує позитивний досвід подолання складного завдання, систематичне перебування у тренувальному та змагальному середовищі розширює можливості соціальної взаємодії ветерана.

Особливе значення має психологічний компонент. В. Б. Воронецький та А. А. Федорішко [1] встановили позитивну динаміку низки психоемоційних показників ветеранів бойових дій у процесі систематичних занять пауерліфтингом. Це створює підстави розглядати силове тренування не лише як засіб розвитку фізичних якостей, але й як потенційний компонент комплексної роботи, спрямованої на покращення психоемоційного стану ветеранів.

Вважаємо, що включення змагальної складової здатне розширити можливості такого впливу. Змагання переводять тренувальну діяльність із процесу систематичного виконання фізичних вправ у цілеспрямовану діяльність, орієнтовану на конкретний особистий результат.

Одним із ключових механізмів при цьому виступає цілепокладання. Підготовка до конкретного старту трансформує загальне прагнення покращити фізичний стан у систему послідовних завдань: підготуватися до визначеної дати змагань, досягти необхідного рівня силової підготовленості, технічно правильно виконати змагальну вправу, реалізувати запланований результат та сформувати наступну спортивну мету.

Важливим є також і соціальний компонент. Під час участі у змаганнях ветеран включається у спортивну взаємодію передусім у соціальній ролі спортсмена. Увага концентрується на його можливостях, підготовленості, особистому результаті та спортивних досягненнях. Така зміна соціального контексту може мати суттєве реінтеграційне значення, оскільки сприяє переходу від акцентування на функціональних обмеженнях до усвідомлення власної спроможності, досягнень та перспектив подальшого розвитку. Вітчизняні дослідники також наголошують на важливості соціальної взаємодії та інтеграційної функції адаптивного спорту у роботі з ветеранами [2; 4].

Таким чином, фізкультурно-спортивну реінтеграцію ветеранів засобами пауерліфтингу доцільно розглядати як послідовний процес: адаптація до силових навантажень – систематична тренувальна діяльність – формування спортивної мети – спеціалізована підготовка – участь у змаганнях – оцінювання особистого результату – формування нової спортивної мети. Така послідовність дозволяє розглядати змагання не як завершальний етап роботи з ветераном, а як механізм переходу до довготривалої фізичної активності, спортивного самовдосконалення та соціальної залученості.

Висновки. Змагальна діяльність у пауерліфтингу має значний потенціал як складова фізичної та соціально-психологічної реінтеграції ветеранів бойових дій. Її реінтеграційні можливості визначаються взаємодією фізичного, психологічного та соціального компонентів: розвитком фізичної

спроможності, формуванням конкретних спортивних цілей, отриманням позитивного досвіду особистого досягнення та активним включенням у спортивне середовище.

Особливого значення набуває формування соціальної ролі «ветеран-спортсмен», за якої увага концентрується не на наслідках бойового досвіду чи функціональних обмеженнях, а на можливостях, особистих досягненнях, спортивному результаті та перспективах подальшого розвитку.

Отже, участь ветеранів бойових дій у змаганнях з пауерліфтингу доцільно розглядати не лише як форму реалізації досягнутого рівня спортивної підготовленості, а й як перспективний компонент системи їх фізичної та соціально-психологічної реінтеграції.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному визначенні змін показників психологічного благополуччя, самоефективності, соціальної інтегрованості та якості життя ветеранів на етапах підготовки та безпосередньої участі у змаганнях з пауерліфтингу.

Список використаних джерел

1. Воронецький В. Б., Федорішко А. А. Вплив занять пауерліфтингом на прояви посттравматичного стресового розладу у ветеранів російсько-української війни. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. 2026. № 13. DOI: 10.32782/ped-uzhnu/2026-13-24.

2. Кашуба А. А., Ковальський В. В., Годлевський П. М., Бовсунюк Д. В. Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 6(179). С. 113–117. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).21.

3. Юденко О. В., Олєнев Д. Г., Фурдик В. Д. Ретроспективний аналіз формування системи змагань адаптивного спорту ветеранів війни в Україні (на матеріалі силових видів спорту та кросфіту). Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 20. DOI: 10.5281/zenodo.17061279.

4. Шостак І., Лопатюк О., Лунгу Д., Харитоненко Є. Педагогічні умови фізкультурно-спортивної реадаптації ветеранів бойових дій засобами адаптивних видів спорту. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2026. № 223. С. 277–281. DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-223-277-281.

5. Юшковська О., Кіціс А. Застосування адаптивного спорту у системі реабілітації ветеранів з ампутаціями нижніх кінцівок. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024. № 1. С. 234–241. DOI: 10.32652/spmed.2024.1.234-241.

6. Гордієнко О. В., Воронецький В. Б. Вплив занять пауерліфтингом на прояв фізичних якостей спортсменок 12–14 років, на етапі початкової підготовки. Фізичне виховання та спорт. 2026. № 1. С. 195–202. DOI: 10.26661/2663-5925-2026-1-24.

КЛУБНА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ТА СВІТОВОГО ДОСВІДУ

Огнистий А. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації.
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Огниста К. М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Галан Я. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри спорту та фітнесу
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. *У публікації здійснено аналіз європейського та світового досвіду організації клубної діяльності спортивного профілю. Розглянуто роль спортивних клубів і спортивних секцій у розвитку фізичної активності дітей та молоді, їхній вплив на соціалізацію, формування життєвих компетентностей і забезпечення інклюзивності. Визначено перспективні напрями імплементації міжнародного досвіду в українську систему освіти.*

Ключові слова: *клубна діяльність, спортивні секції, фізичне виховання, інклюзивність, молодь.*

Annotation. *The article analyzes European and global experience in organizing extracurricular sports activities. The role of sports clubs and school-based sports programs in promoting physical activity,*

social inclusion, and life skills development among children and youth is examined. Prospective directions for implementing international experience into the Ukrainian educational system are identified.

Keywords: *extracurricular activities, sports clubs, physical education, inclusion, youth.*

Вступ. Сучасні тенденції розвитку освіти передбачають посилення ролі поза аудиторної діяльності як важливого чинника формування здорового способу життя, соціалізації та розвитку особистості молоді. Особливе місце в цьому процесі займають клуби спортивного профілю, які сприяють підвищенню рівня рухової активності молоді та формуванню ціннісного ставлення до фізичної культури.

Аналіз міжнародного досвіду засвідчує, що ефективна організація спортивної клубної роботи є важливою складовою освітньої політики багатьох країн Європи та світу [5, 6, 11, 12].

Мета дослідження. Проаналізувати європейський та світовий досвід організації клубної діяльності спортивного профілю та визначити перспективні напрями його використання в українській системі освіти.

Дослідження виконується у межах проєкту «Development of Team Spirit for the Implementation and Incorporation of EU Values in Ukraine» (TEAM-EU-UA), що співфінансується Європейським Союзом [7].

Методи дослідження. У роботі використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, нормативних документів міжнародних організацій, порівняльний аналіз зарубіжного досвіду організації позааудиторної спортивної діяльності.

Результати та їх обговорення. Аналіз матеріалів міжнародних організацій засвідчив, що в країнах Європи спортивні клуби виконують не лише фізкультурно-оздоровчу, а й соціально-виховну функцію. Вони сприяють розвитку громадянської активності, соціальної інтеграції, формуванню культури волонтерства та підтримці здорового способу життя. Особливої уваги надається залученню дітей і молоді до регулярної рухової активності незалежно від соціального статусу чи рівня фізичної підготовленості [1, 8, 9, 12].

Спортивні клуби в Європі є ключовими елементами соціальної інфраструктури, які поєднують у собі фізкультурно-спортивну діяльність, громадянську участь, виховання та соціальний капітал. У більшості європейських країн вони функціонують як неприбуткові, демократично організовані об’єднання, що працюють на благо спільноти та забезпечують доступ до спортивних занять для різних груп населення. Це підтверджено порівняльними даними у межах проєкту SIVSCE (Social Inclusion and Volunteering in Sports Clubs in Europe), який охопив 10 країн та надав систематизовані емпіричні матеріали щодо структури, цілей та діяльності спортивних клубів [10].

Дані освітньої мережі Eurydice свідчать, що позааудиторні спортивні заходи інтегровані в освітню політику більшості європейських країн. У багатьох державах спортивні педагоги виступають основними організаторами спортивних секцій, забезпечуючи їх методичний супровід і відповідність вимогам освітніх програм. Характерною ознакою є доступність таких занять для широкого кола дітей та молоді та орієнтація на формування стійкої мотивації до фізичної активності [12].

Спортивні клуби є основними провайдерами рухової активності поза формальною освітою. У різних країнах Європи клуби пропонують широкий спектр занять – від масового спорту до спеціалізованих видів. За даними SIVSCE, ці клуби виконують важливу роль у формуванні здорового способу життя та профілактиці гіподинамії. Клуби не лише забезпечують місце для тренувань, а й створюють сталі спортивні спільноти, що підтримують регулярність та мотивацію учасників [10].

Європейські дослідження демонструють, що спортивні клуби сприяють розвиткові соціального капіталу, залученню людей різного віку, культурних і соціальних груп. Більше ніж 70% клубів у різних країнах Європи декларують цілі соціальної інтеграції, хоча рівень їх реалізації відрізняється залежно від історичної традиції та моделі організації спорту в конкретній державі. Серед найбільш поширених напрямів інтеграції: залучення мігрантів та етнічних меншин; інклюзивні програми для осіб з інвалідністю; розвиток міжпоколінної взаємодії; профілактика девіантної поведінки серед молоді через спорт [4].

Більшість спортивних клубів Європи працюють на основі волонтерського менеджменту та членського самоврядування. За даними SIVSCE, у понад 60% клубів кількість волонтерів стабільна або зростає, що підтверджує активну громадянську участь населення. Волонтери виконують функції тренерів-помічників, адміністраторів, організаторів змагань та представників у місцевих громадах. Ця характеристика є унікальною для європейської моделі спорту, де спортивний клуб водночас виступає школою громадянської активності, формуючи цінності демократії, відповідальності та співпраці [4].

Однією з важливих функцій клубів у Європі є співпраця із закладами освіти та молодіжними організаціями. Клуби забезпечують: можливість продовження спортивної діяльності після обов'язкових занять, розвиток навичок командної роботи, лідерства, самодисципліни, безпечне середовище для соціалізації та підтримку у формуванні здорових звичок.

Це підтверджують численні національні опитування та звіти, зокрема зазначається, що позашкільні заняття у клубах часто розглядаються як продовження освітніх цілей (особливо в Данії, Німеччині, Нідерландах, Норвегії) [3].

Відповідно до порівняльних досліджень, спортивні клуби в Європі характеризуються такими рисами:

- Неприбутковість та демократичність – клуби організовані за принципами самоврядування: збори членів, виборні керівні органи, відкритість до участі громади [10].
- Фінансова модель – поєднання членських внесків, місцевого фінансування, партнерських програм і грантів.
- Волонтерська основа – менеджмент, тренерська робота й організація заходів значною мірою здійснюється волонтерами [4].
- Соціальна орієнтація – клуби часто ставлять перед собою завдання інклюзії, розвитку громади, популяризації здорового способу життя, а не лише спортивні результати.

Різний рівень доступності між країнами – зумовлений традиціями, державним фінансуванням, структурою місцевого самоврядування та культурними відмінностями [4].

Важливим нормативним документом є Європейська спортивна хартія, яка визначає право кожної людини на доступ до спорту та проголошує принцип «спорт для всіх». Згідно з цим підходом, спортивна діяльність розглядається як засіб розвитку особистості, формування моральних цінностей та зміцнення здоров'я населення.

Світовий досвід, представлений програмами UNESCO, підкреслює значення спорту як інструменту досягнення цілей сталого розвитку. Особлива увага приділяється інклюзивності, гендерній рівності, профілактиці соціальних ризиків та розвитку навичок XXI століття [15]. Програма «Fit for Life» орієнтована на подолання наслідків недостатньої рухової активності молоді та підтримку їхнього психічного благополуччя [14].

Міжнародні дослідження також підтверджують позитивний вплив участі дітей та молоді у спортивних клубах на освітні результати та подальшу професійну самореалізацію. Встановлено зв'язок між систематичними заняттями спортом, підвищенням навчальної успішності, розвитком навичок командної роботи та більш високою ймовірністю продовження освіти у закладах вищої освіти. Водночас актуальною проблемою залишається забезпечення рівного доступу до спортивних клубів для дітей із соціально вразливих категорій та осіб з особливими освітніми потребами [1].

Аналіз європейського та глобального досвіду організації позааудиторного та клубного спорту дає змогу визначити низку стратегічних напрямів, які можуть значно підвищити якість, доступність і ефективність спортивної діяльності в закладах освіти України. Ці орієнтири спираються на напрацювання ЄС, Ради Європи та UNESCO й повністю відповідають сучасним міжнародним підходам.

1. Інклюзивність як базовий принцип.

Європейські спортивні політики та глобальні стандарти UNESCO підкреслюють, що кожна людина має право на доступ до спорту незалежно від стану здоров'я, соціального статусу чи походження. Європейська спортивна хартія прямо визначає доступ до спорту як фундаментальне право (ст. 10). Глобальні стандарти UNESCO також вимагають адаптації програм для дітей з інвалідністю та інших вразливих груп [15].

Для України це означає: адаптацію клубів, гуртків і секцій для дітей з ООП; створення інклюзивної інфраструктури; підготовку педагогів до роботи з різними категоріями учнів; залучення дітей із сімей мігрантів, ВПО та соціально вразливих груп.

2. Партнерська модель співпраці.

Європейські країни демонструють високий рівень міжсекторальної взаємодії. У позааудиторному спорті активно співпрацюють: заклад освіти, місцеві спортивні клуби, муніципалітети, громадські організації.

У моделі SIVSCE відзначається, що спортивні клуби часто співпрацюють зі школами та громадами для розширення доступу до занять. UNESCO у своїх глобальних стандартах наголошує на міжвідомчій координації (освіта – молодь – охорона здоров'я – соціальний захист) [10, 15].

Для України варто розвивати: партнерські програми «школа + спортивний клуб»; муніципальні програми підтримки клубів; співпрацю з федераціями видів спорту; грантові програми для громад.

3. Професійний супровід і кваліфікація кадрів.

У Європі заняття в клубах здебільшого ведуть кваліфіковані педагоги та сертифіковані тренери, що забезпечує якість та безпеку занять. Це підтверджують дані Eurydice, де підкреслюється роль спортивного педагога як основного організатора секцій. Дослідження EUPEA вказує, що викладачі зазвичай мають відповідну підготовку та спеціалізацію [13].

Для української освіти це означає потребу: у програмах підвищення кваліфікації щодо клубної роботи; у сертифікації тренерів, які працюють у школах; у посиленні практикоорієнтованої підготовки педагогів.

4. Ціннісне виховання через спорт.

У Європейській спортивній хартії наголошено на ціннісному потенціалі спорту – чесність, повага, відповідальність, демократичність. UNESCO підкреслює, що спорт розвиває навички XXI століття, сприяє соціальній згуртованості, профілактиці ризиків і формуванню життєвих компетентностей молоді [15].

Отже, спортивні клуби в українських закладах освіти можуть стати середовищем: розвитку командності та лідерства; виховання громадянської активності; формування культури здорової конкуренції та взаємоповаги; зміцнення психологічної стійкості та емоційної регуляції.

5. Гнучкість та варіативність програм.

Європейські системи позааудиторного спорту характеризуються гнучкістю: модульний принцип побудови; широкий вибір видів спорту; адаптація до інтересів молоді і можливостей закладу освіти.

Дослідження EUPEA демонструє великий діапазон тривалості занять – від 1 години до 6 годин на тиждень, що свідчить про різноманітні моделі організації. Eurydice описує численні ініціативи, що доповнюють основну програму спортивними проєктами різних форматів [3, 13].

Для української системи актуальним є: поєднання традиційних і нових видів спорту (бадмінтон, фризбі, 3×3, AirBadminton, дартс, рінго тощо); створення варіативних модулів для різних вікових груп і умов; можливість адаптації діяльності клубів під інфраструктуру закладу освіти.

6. Економічна доступність.

У європейських країнах позааудиторні спортивні програми зазвичай є безкоштовними або мають мінімальну оплату, особливо в школах. Це створює рівні можливості для дітей і молоді із різних соціальних груп. Про доступність позааудиторні спортивних програм свідчать дані EUPEA, де зазначено, що фінансові бар'єри у більшості країн відсутні [3].

EPI (2024) доводить, що соціально-економічні труднощі є ключовим бар'єром доступу для дітей із малозабезпечених сімей, тому фінансова доступність – критичний фактор для ефективності спортивних клубів [2].

Для України важливо: забезпечити безкоштовність клубів у закладах освіти; розвивати програмно-цільове фінансування; підтримувати інклюзивні та соціально орієнтовані секції.

Висновки. Аналіз європейського та світового досвіду дає підстави стверджувати, що клубна діяльність спортивного профілю є важливим інструментом фізичного, соціального та особистісного розвитку учнівської молоді. Ефективність її функціонування забезпечується дотриманням принципів доступності, інклюзивності, професійного супроводу та міжсекторальної співпраці. Впровадження кращих міжнародних практик у вітчизняну систему освіти сприятиме підвищенню якості позакласної фізкультурно-спортивної роботи та формуванню в учнів стійкої мотивації до здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Огнистий А.В., Огниста К.М. Використання адаптивних методик: світовий досвід і перспективи використання в українському освітньому просторі. Молода спортивна наука України. 2026. Т. 2. С. 150-151.

2. Access to extra-curricular provision and the association with outcomes URL: https://epi.org.uk/publications-and-research/access-to-extra-curricular-provision-and-the-association-with-outcomes/

3. Adilson Marques, Martin Holzweg, Claude Scheuer, Rose-Marie Repond, Catarina CQrreia, Raquel Espírito Santo, & Marcos Onofre Extracurricular sports in European schools: A descriptive study URL: https://www.researchgate.net/profile/Adilson-

Marques/publication/264370785_Extracurricular_sports_in_European_schools_A_descriptive_study/links/545777340cf2bccc490fb8d4/Extracurricular-sports-in-European-schools-A-descriptive-study.pdf

4. Bjarne Ibsen Explaining similarities and differences between European sports clubs: An overview of the main similarities and differences between sports clubs in ten European countries the potential explanations URL: https://www.academia.edu/67899235/Explaining_similarities_and_differences_between_European_sports_clubs_An_overview_of_the_main_similarities_and_differences_between_sports_clubs_in_ten_European_countries_the_potential_explanations

5. Breuer C., Hoekman R., Nagel S., van der Werff H. Sport Clubs in Europe. Cham: Springer, 2021.

6. Council of Europe. European Sports Charter. URL: https://www.coe.int/en/web/sport/the-european-sports-charter

7. Development of Team Spirit for the Implementation and Incorporation of EU Values in Ukraine» (TEAM-EU-UA) URL: https://team-eu-ua.com/uk/

8. Education Policy Institute. Access to Extra-Curricular Provision and the Association with Outcomes. London, 2024.

9. European Commission/EACEA/Eurydice. Physical Education and Sport at School in Europe. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

10. Functions of Sports Clubs in European Societies URL: https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-48535-1

11. Marques A. et al. Extracurricular Sports in European Schools: A Descriptive Study. European Journal of Human Movement.

12. Ohnysta Kateryna, Ohnystyi Andrii, Galan Iaroslav, Inclusive physical education and adaptive sports in educational institutions: a competency-based and universal design approach. Development Promoting European Sports for Migrant and Refugee Children: materials of the international conference. – Brussels: European School Sports Federation; Youth. Science. Sports. Healthy movement of Ukraine, 2026. – P. 33

13. Physical Education and Sport at School in Europe URL: https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/publications/physical-education-and-sport-school-europe

14. UNESCO Global Policy Standards for Inclusive, Equitable and Safe Sport and Physical Education (PE) URL: https://sportandrightsalliance.org/wp-content/uploads/2025/09/Draft-Global-Framework-of-Sport-and-PE-Policy-Standards.pdf

15. UNESCO. Youth and Sport. URL: https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/youth-and-sport

РОЛЬ ЕРГОТЕРАПІЇ У ЗАЛУЧЕННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ТРАВМ ДО АДАПТИВНОГО СПОРТУ

Солтик І. Т., кандидат технічних наук,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.
Хмельницький національний університет
Попач А. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Терапія та реабілітація», ОП «Ерготерапія».
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах обґрунтовано роль ерготерапії у залученні військовослужбовців після бойових травм до адаптивного спорту. На основі аналізу наукових джерел визначено основні напрями ерготерапевтичного супроводу: оцінювання функціонування, визначення особистісно значущих цілей, аналіз спортивної діяльності, адаптація обладнання та середовища. Обґрунтовано доцільність клієнто-центрованого підходу для переходу від функціонального відновлення до участі у значущій спортивній діяльності.*

Ключові слова: *ерготерапія, адаптивний спорт, військовослужбовці, бойова травма, реабілітація.*

Abstract. *The paper substantiates the role of occupational therapy in engaging military personnel after combat injuries in adaptive sports. Based on a review of scientific literature, the main areas of occupational therapy support are identified, including assessment of functioning, identification of meaningful goals, activity analysis, and adaptation of sports equipment and environment. A client-centred*

approach is proposed to facilitate the transition from functional recovery to participation in meaningful sports activities.

Keywords: *occupational therapy, adaptive sports, military personnel, combat injury, rehabilitation.*

Вступ. Повномасштабна війна в Україні зумовила значне збільшення кількості військовослужбовців, які внаслідок бойових травм мають стійкі порушення функцій та структур організму, обмеження активності й участі. Наслідки мінно-вибухових, вогнепальних, термічних та інших травм можуть включати ампутації, ушкодження периферичних нервів, обмеження рухливості суглобів, м'язову слабкість, порушення координації, больовий синдром, наслідки черепно-мозкової травми, підвищену втомлюваність та психоемоційні труднощі. Сукупність таких факторів впливає не лише на здатність людини виконувати повсякденні завдання, а й на її професійні, соціальні та рекреаційні ролі.

Сучасна реабілітація передбачає перехід від орієнтації переважно на відновлення окремих фізичних функцій до відновлення активності та участі людини у значущих сферах життя. Одним із перспективних напрямів такого переходу є адаптивний спорт. У систематичному огляді, проведеному за підтримки Department of Veterans Affairs, адаптивний спорт розглядається як потенційний компонент реабілітації ветеранів із різними видами інвалідності, зокрема після ампутацій, травматичних ушкоджень головного та спинного мозку, інсульту та інших станів. Дослідження охопило широкий спектр результатів, включаючи фізичне функціонування, психічне здоров'я, якість життя, соціальну участь та професійну інтеграцію [1].

Адаптивний спорт має значення не лише як засіб фізичної активності. Для військовослужбовця, який зазнав травми, він може стати засобом відновлення соціальних зв'язків, відчуття компетентності, самостійності та нових або трансформованих соціальних ролей. Водночас перехід від реабілітаційного заняття до реальної спортивної діяльності потребує врахування індивідуальних функціональних можливостей, мотивації, попереднього спортивного досвіду та вимог конкретного виду спорту.

У цьому контексті актуалізується роль ерготерапевта, який оцінює не лише порушення функцій, а взаємодію людини, діяльності та середовища. Такий підхід відповідає концепції Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ), у межах якої кінцевим результатом реабілітації є не тільки покращення функцій, а й відновлення активності та участі.

Мета дослідження. Обґрунтувати роль ерготерапії у залученні військовослужбовців після бойових травм до адаптивного спорту та визначити основні напрями ерготерапевтичного супроводу на етапі переходу від функціонального відновлення до спортивної діяльності.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано теоретичні методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових публікацій щодо адаптивного спорту, реабілітації ветеранів та ерготерапії; аналіз наукових джерел; систематизацію інформації відповідно до компонентів МКФ; аналіз професійних підходів до клієнт-центрованого визначення цілей та аналізу діяльності. Окрему увагу приділено сучасним публікаціям щодо адаптивного спорту для ветеранів та застосування Canadian Occupational Performance Measure (COPM) у реабілітаційній практиці.

Результати та їх обговорення. Аналіз наукових джерел дозволив визначити адаптивний спорт як діяльність, яка може поєднувати фізичний, психологічний і соціальний компоненти відновлення. Систематичний огляд програм адаптивного спорту для ветеранів показав, що потенційні результати участі охоплюють здоров'я і фізичне функціонування, самооцінку та відчуття компетентності, психічне здоров'я, якість життя, соціальну участь і професійну інтеграцію [1]. Отже, спортивна діяльність може бути розглянута як один із засобів довготривалого відновлення участі людини після травми.

Важливою особливістю адаптивного спорту є необхідність узгодження вимог спортивної діяльності з можливостями конкретної людини. Участь у спорті може бути обмежена не тільки фізичним порушенням, але й бар'єрами середовища, відсутністю відповідного обладнання, недостатньою доступністю спортивної інфраструктури, невідповідністю способу виконання вправи функціональним можливостям людини або недостатньою впевненістю у власній спроможності.

Саме тому ерготерапевтичний підхід до адаптивного спорту доцільно розглядати через взаємодію трьох основних компонентів: «людина - діяльність - середовище».

Першим компонентом є оцінювання людини. На цьому етапі визначаються сила та витривалість, амплітуда рухів, координація, баланс, сенсорні функції, больовий синдром, когнітивні можливості, толерантність до фізичного навантаження та інші характеристики, які можуть впливати

на виконання спортивної діяльності. Для військовослужбовців із бойовими травмами особливого значення може набувати оцінювання функції верхньої кінцівки, можливості захвату та маніпуляції предметами, двобічної координації, постурального контролю та втомлюваності.

Другим компонентом є аналіз самої діяльності. Ерготерапевт визначає конкретні вимоги обраного виду спорту: положення тіла, характер рухів, необхідну силу, амплітуду рухів, тип захвату, координацію, швидкість реакції, рівень витривалості, когнітивне навантаження та потребу у взаємодії з іншими учасниками. Такий аналіз дозволяє визначити, які саме елементи діяльності створюють труднощі та які зміни можуть зробити її доступнішою.

Наприклад, військовослужбовець після травми периферичного нерва верхньої кінцівки може мати труднощі з утриманням спортивного інвентарю через зниження сили захвату або порушення чутливості. У такому випадку завдання ерготерапевта полягає не лише у відновленні функції кисті, а й у пошуку способу безпечного виконання конкретної спортивної дії. Це може передбачати модифікацію руків'я, зміну способу захвату, використання додаткової фіксації, зміну положення тіла або підбір альтернативного обладнання.

Третім компонентом є середовище. Навіть за достатнього рівня фізичних можливостей участь людини може бути обмежена недоступністю спортивного простору або невідповідністю обладнання. Тому ерготерапевтичне втручання має включати оцінювання фізичного середовища, доступності приміщень, розташування обладнання, способів транспортування та переміщення, а також безпечності виконання вправ.

Окреме значення має клієнто-центрований підхід. Вибір виду адаптивного спорту не повинен визначатися виключно характером травми. Важливо з'ясувати, які види фізичної активності є значущими для конкретної людини, який спортивний досвід вона мала до травми, які цілі хоче реалізувати після травми та яке місце спорт може займати в її житті.

Одним із інструментів, який може підтримувати такий підхід, є Canadian Occupational Performance Measure. COPM дозволяє виявляти проблеми в occupational performance, визначати пріоритетність діяльності з позиції самого клієнта та оцінювати його сприйняття власної ефективності й задоволеності. Сучасний огляд стану доказової бази COPM підкреслює значення правильного застосування інструменту саме у клієнт-центрованій практиці, визначенні цілей та оцінюванні результатів [2]. Водночас результати систематичного огляду психометричних властивостей COPM свідчать про неоднорідність доказової бази, тому його доцільно використовувати як складову комплексного оцінювання, а не як єдиний критерій ефективності реабілітації [3].

У контексті адаптивного спорту COPM може допомогти відповісти на принципове питання: «Яку саме спортивну діяльність людина хоче виконувати і чому вона є для неї значущою?». Це дозволяє перейти від абстрактної мети «покращити фізичний стан» до конкретної діяльнісної мети, наприклад: самостійно користуватися спортивним інвентарем, брати участь у тренуванні з адаптивного веслування, виконувати стрільбу з адаптованої позиції, грати у баскетбол на кріслі колісному або брати участь у змаганнях.

Наукові дані також свідчать про важливість соціального компонента адаптивного спорту. Дослідження організацій, що проводять програми адаптивного спорту, показало, що значна частина таких програм функціонує у взаємодії з реабілітаційною системою, а ветерани становлять істотну частку їхніх учасників [4]. Це підтверджує доцільність інтеграції спортивного та реабілітаційного компонентів.

Особливо актуальними є дані сучасних досліджень щодо соціальної та рекреаційної участі ветеранів. У дослідженні 2022 року участь ветеранів з інвалідністю в одноденних адаптивних спортивних заходах була пов'язана з короткостроковим статистично значущим покращенням показників задоволеності соціальною та рекреаційною участю [5]. Водночас автори зазначають, що позитивний ефект може бути зумовлений комплексною взаємодією фізичної активності, соціальної підтримки, новизни діяльності та зміни звичного середовища. Це додатково підкреслює необхідність розглядати адаптивний спорт як багатокомпонентну діяльність, а не лише як спосіб фізичного тренування.

Українські дослідження доповнюють ці положення акцентом на функції соціалізації адаптивного спорту. За даними О. Базильчука, залучення ветеранів до адаптивних спортивних активностей може сприяти відновленню соціальних контактів, формуванню відчуття приналежності до спільноти та підвищенню особистісної значущості [6]. Таким чином, результат спортивної активності доцільно оцінювати не лише через фізичні показники, а й через зміни у сфері участі та соціального функціонування.

Водночас аналіз українського досвіду демонструє, що доступність адаптивного спорту залежить від низки зовнішніх чинників. Серед них - наявність спеціалізованого обладнання, підготовлених фахівців, доступної інфраструктури та інформації про можливості участі [6]. Це свідчить про необхідність комплексного підходу, у якому адаптації стосуються не лише спортсмена, а й спортивного середовища.

Корисним орієнтиром для розвитку такої системи є досвід США. Аналіз американських програм показує, що адаптивний спорт може бути структурно пов'язаний із системою ветеранської реабілітації та підтримувати різні рівні участі - від рекреаційної фізичної активності до змагального спорту [7]. Такий підхід створює можливість поступового переходу людини між різними рівнями спортивної активності залежно від її функціональних можливостей, інтересів та особистих цілей.

Для української системи реабілітації цей досвід є особливо актуальним, оскільки значна частина військовослужбовців після бойових травм потребує не лише відновлення функцій, а й визначення нових способів участі у повсякденному, професійному та рекреаційному житті. У цьому контексті адаптивний спорт може розглядатися як один із механізмів переходу від медичної реабілітації до довготривалої участі та соціальної інтеграції.

Важливою особливістю адаптивного спорту є необхідність узгодження вимог спортивної діяльності з можливостями конкретної людини. Участь у спорті може бути обмежена не тільки фізичним порушенням, але й бар'єрами середовища, відсутністю відповідного обладнання, недостатньою доступністю спортивної інфраструктури, невідповідністю способу виконання вправи функціональним можливостям людини або недостатньою впевненістю у власній спроможності.

Окремим завданням є планування поступового переходу від реабілітаційних занять до регулярного тренування. Такий перехід доцільно здійснювати поетапно: від пробного ознайомлення з видом спорту та оцінювання переносимості навантаження - до відпрацювання окремих спортивних навичок, участі у тренуванні з адаптаціями та, за бажанням людини, залучення до рекреаційних або змагальних заходів. Темп переходу має визначатися індивідуально з урахуванням медичних рекомендацій, характеру травми, відновлення тканин, рівня втомлюваності, болю та реакції на навантаження. Ерготерапевт не замінює тренера чи фахівця, відповідального за медичну безпеку, але допомагає узгодити спортивні завдання з функціональними можливостями людини та її повсякденними потребами.

Важливо також передбачити оцінювання результатів не лише на рівні виконання вправи. Доцільно відстежувати, чи може учасник самостійно підготувати необхідне обладнання, дістатися до місця тренування, переодягнутися, скористатися роздягальнею, виконати необхідні дії з допоміжними засобами та відновитися після навантаження. Для людини з ампутацією або травмою верхньої кінцівки бар'єром може бути не сама спортивна вправа, а підготовчі та супутні дії. Виявлення таких труднощів дає змогу сформувати комплексні цілі й уникнути ситуації, коли людина фізично спроможна виконати вправу, але не може регулярно відвідувати тренування через недоступність інфраструктури або організаційні перешкоди.

Під час вибору адаптацій необхідно враховувати компроміс між підтримкою та самостійністю. Наприклад, ортез, фіксатор або модифіковане руків'я можуть полегшувати утримання інвентарю, однак їх використання слід оцінювати з огляду на комфорт, безпечність, стан шкіри, чутливість, ризик надмірного навантаження та специфічні правила відповідного виду спорту. Адаптація має перевірятися безпосередньо під час виконання завдання, а за потреби - коригуватися спільно з клієнтом, тренером і відповідними фахівцями. Важливо не припускати, що однакова травма автоматично означає однакові потреби: двоє людей з подібними порушеннями можуть мати різний попередній досвід, цілі та ставлення до спорту.

На організаційному рівні доцільно налагодити механізм скерування між реабілітаційними закладами, ветеранськими просторами та спортивними організаціями. Інформація про доступні секції, умови участі, адаптоване обладнання, транспортну доступність і можливість пробного тренування має бути зрозумілою для військовослужбовця та його родини. Така взаємодія зменшує ризик переривання активності після завершення інтенсивного етапу реабілітації. Водночас рішення про участь у спорті повинно залишатися добровільним: адаптивний спорт є можливістю для відновлення та самореалізації, а не обов'язковою вимогою для кожного ветерана.

Перспективною є модель, у якій ерготерапевт працює у складі мультидисциплінарної команди разом із лікарем фізичної та реабілітаційної медицини, фізичним терапевтом, психологом, протезистом-ортезистом та тренером з адаптивного спорту. При цьому кожен фахівець забезпечує власний компонент супроводу, а спільною метою є безпечна та стійка участь людини у значущій спортивній діяльності.

Роль ерготерапевта в такій моделі доцільно визначити за такими основними напрямами: оцінювання функціональних можливостей та обмежень участі у спортивній діяльності; визначення індивідуальних цілей та спортивних інтересів клієнта; аналіз вимог конкретного виду спорту; визначення невідповідностей між можливостями людини та вимогами діяльності; адаптація спортивного обладнання та способу виконання вправ; адаптація фізичного середовища; формування навичок безпечної та енергоефективної участі; моніторинг результатів та корекція адаптацій; підготовка людини до самостійної участі у спортивній діяльності; взаємодія з тренером та іншими фахівцями для забезпечення наступності між реабілітацією і спортивною підготовкою.

Таким чином, основним результатом ерготерапевтичного супроводу має бути не просто можливість виконати окрему спортивну вправу, а забезпечення реальної участі людини у значущій спортивній діяльності. Це відповідає сучасному розумінню реабілітації, орієнтованому на функціонування, участь та якість життя.

Висновки. Адаптивний спорт є перспективним напрямом відновлення фізичної, психологічної та соціальної участі військовослужбовців після бойових травм. Його значення виходить за межі фізичного тренування, оскільки спортивна діяльність може сприяти відновленню соціальних контактів, відчуття компетентності, самостійності та значущих життєвих ролей.

Ерготерапія має потенціал забезпечувати ефективний перехід від функціонального відновлення до реальної участі в адаптивному спорті. Основними напрямами ерготерапевтичного супроводу є оцінювання функціонування, клієнт-центроване визначення цілей, аналіз спортивної діяльності, адаптація обладнання та середовища, формування навичок і моніторинг участі.

Перспективним є подальше розроблення міждисциплінарної моделі залучення військовослужбовців після бойових травм до адаптивного спорту з визначенням ролей ерготерапевта, фізичного терапевта, лікаря фізичної та реабілітаційної медицини, психолога, протезиста-ортезиста та тренера. Особливого значення набуває розроблення практичних алгоритмів аналізу та адаптації спортивної діяльності відповідно до індивідуальних потреб людини.

Список використаних джерел

1. Greer, N., Balser, D., McKenzie, L., Nicholson, H., MacDonald, R., Rosebush, C., Senk, A., Tonkin, B., & Wilt, T. J. (2019). *Adaptive Sports for Disabled Veterans*. Department of Veterans Affairs (US). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32181998/

2. Larsen, A. E., & Law, M. (2025). Canadian Occupational Performance Measure the state of the art - a review. *Scandinavian journal of occupational therapy*, *32*(1), 2473045. https://doi.org/10.1080/11038128.2025.2473045 .

3. Ohno, K., Tomori, K., Sawada, T., Seike, Y., Yaguchi, A., & Kobayashi, R. (2021). Measurement Properties of the Canadian Occupational Performance Measure: A Systematic Review. *The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association*, *75*(6), 7506205100. https://doi.org/10.5014/ajot.2021.041699 .

4. Lee, K. K., & Uihlein, M. J. (2019). Adaptive Sports in the Rehabilitation of the Disabled Veterans. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, *30*(1), 289–299. https://doi.org/10.1016/j.pmr.2018.08.001 .

5. Rayes, R., Ball, C., Lee, K., & White, C. (2022). Adaptive Sports in Spinal Cord Injury: a Systematic Review. *Current physical medicine and rehabilitation reports*, *10*(3), 145–153. https://doi.org/10.1007/s40141-022-00358-3 .

6. Bazylchuk, O. (2025). Роль адаптивного спорту у соціалізації ветеранів із фізичними травмами. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, *2*(1), 242-247. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).96

7. Bazylchuk, O., Bazylchuk, S., & Pavliuk, A. (2025). Досвід Сполучених Штатів Америки у застосуванні адаптивного спорту для соціалізації ветеранів із фізичними травмами. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, *2*, 128-134. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.17

КАДРОВИЙ ПОТЕНЦІАЛ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ УКРАЇНИ: ДЕСТРУКТИВНІ ЧИННИКИ ТА СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ

Цибанюк О. О., доктор педагогічних наук, доцент
кафедри спорту та фітнесу.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Галушко С. О., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт».
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. *Досліджено кадрове забезпечення вільної боротьби в Україні в умовах воєнного стану та системної кризи. Визначено інфраструктурні, організаційні та кадрові деструктивні чинники розвитку галузі. Обґрунтовано інституційно-кадрові механізми адаптації міжнародних стандартів UWW та МОК, зокрема гендерне квотування, транзит атлетів у тренерство і залучення програм UWW Academy для підготовки резерву.*
Ключові слова: *вільна боротьба, кадрове забезпечення, ДЮСШ, воєнний стан, деструктивні чинники, UWW Academy, гендерне квотування, спортивний резерв, інституційна трансформація.*

Abstract. *The study analyzes HR management in Ukrainian freestyle wrestling amidst martial law and systemic crisis. Infrastructure, organizational, and staffing constraints are identified. Institutional mechanisms based on UWW and IOC standards are substantiated, including gender quotas, athlete career transition into coaching, and UWW Academy integration to secure sustainable reserve training.*
Keywords: *freestyle wrestling, HR management, sports schools (DYESH), martial law, destructive factors, UWW Academy, gender quotas, sports reserve, institutional transformation.*

Вступ. Подолання системної кризи у кадровому забезпеченні вітчизняної сфери фізичної культури і спорту, яка загострилася внаслідок сукупної дії воєнно-політичних, соціально-економічних та демографічних викликів вимагає комплексної трансформації системи підготовки, залучення та утримання фахівців. Ключовим вектором розв'язання цієї проблеми є формування гнучкого механізму державної та муніципальної підтримки тренерсько-викладацького складу, розширення програм соціальних гарантій, а також стимулювання молодих спеціалістів до працевлаштування в регіональних ДЮСШ і спортивних клубах [1].

Окрім цього, критичної ваги набуває модернізація системи підвищення кваліфікації на основі цифровізації, впровадження сучасних програм нотаційного аналізу, міжнародних стандартів UWW та концепцій спортивного менеджменту. Створення сприятливих умов для професійної самореалізації, відновлення зруйнованої інфраструктури та залучення інвестицій через партнерство з міжнародними спортивними організаціями дозволить зупинити відтік кваліфікованих кадрів за кордон і забезпечити сталий розвиток вітчизняної школи спорту в довгостроковій перспективі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, систематизувати деструктивні чинники кадрового забезпечення та розробити інституційно-кадрові механізми подолання кризи у системі підготовки спортивного резерву з вільної боротьби в Україні на основі адаптації міжнародних стандартів UWW та МОК в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, нормативно-правових актів у сфері фізичної культури і спорту, офіційних документів UWW та МОК; ретроспективний, порівняльний та системно-структурний аналіз для виявлення деструктивних чинників; аналіз даних державного й галузевого статистичного обліку щодо мережі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та тренерського складу; аналіз результатів виступів збірної команди України.

Результати та їх обговорення. Вільна боротьба як один із пріоритетних олімпійських видів спорту в Україні демонструє високі спортивні результати на міжнародній арені [3].

Аналіз проблемних чинників розвитку вільної боротьби за українським сценарієм (рис. 1) дозволив виокремити три ключові блоки деструктивних факторів: інфраструктурні, організаційно-методичні та кадрові. До інфраструктурних обмежень належать руйнування спортивних баз внаслідок воєнних дій, застарілість матеріально-технічного оснащення ДЮСШ у регіонах та висока вартість сучасного спеціалізованого обладнання. Організаційно-методична проблематика зумовлена низьким рівнем цифровізації навчально-тренувального процесу, слабким застосуванням нотаційного аналізу й досягнень спортивної науки, недостатністю медійного просування виду спорту та відсутністю професійної ліги [2; 4].



Рис. 1. **Проблемні чинники розвитку вільної боротьби в сучасній Україні**

Кадровий дефіцит поглиблюється за рахунок браку молодих тренерських кадрів і масової міграції провідних фахівців за кордон. Синергія зазначених чинників суттєво гальмує еволюцію вільної боротьби в Україні та вимагає системного реформування галузі [4, с. 61–70].

Функціонування галузі стримується критичним дихотомічним розривом між здобутками спортсменів елітарної групи та станом дитячо-юнацького спортивного резерву, де спостерігаються загострення демографічного старіння тренерського корпусу, низький рівень залучення молодих фахівців, дефіцит кваліфікованих кадрів через мобілізаційні процеси та вимушену міграцію, а також низький рівень представництва жінок у тренерстві й управлінні [6].

У цих умовах традиційні підходи до пасивного збереження тренерсько-викладацького штату втратили свою ефективність. Виникає гостра практична та наукова потреба в обґрунтуванні нових інституційно-кадрових механізмів, що базуються на системній адаптації міжнародних стандартів Об'єднаного світу боротьби (UWW) та Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Запровадження інституційного квотування, розробка програм безбар'єрного транзиту атлетів після завершення спортивної кар'єри у професійне тренерство й менеджмент, а також інтеграція освітніх модулів UWW Academy є необхідною умовою створення стійкої екосистеми кадрового потенціалу та збереження безперервності підготовки спортивного резерву України в умовах сучасних викликів [7].

Сучасний етап функціонування вільної боротьби в Україні характеризується глибоким дихотомічним розривом між високими спортивними досягненнями елітарних атлетів на міжнародній арені та системною кризою на рівні кадрового забезпечення і дитячо-юнацького спорту. Аналіз державного статистичного та галузевого обліку засвідчує наявність гострих кадрових дефіцитів у системі ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ, де вільна боротьба представлена понад 650 фахівцями. Серед ключових деструктивних чинників виділяються демографічне старіння кадрового корпусу (середній вік тренерів становить 52 роки), відтік кваліфікованих кадрів за кордон, мобілізаційні процеси, а також обмежений приплив молодих спеціалістів через низький рівень базової заробітної плати та відсутність стимулюючих соціальних пакетів.

Висновки. З огляду на ці виклики, вирішення проблеми кадрової трансформації вимагає переходу від пасивного збереження штатів до активної інтеграції міжнародного досвіду Міжнародної федерації боротьби (UWW) та Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Стратегічними напрямами кадрового розвитку визначено:

- інституційно-кадровий вектор – подолання управлінського дисбалансу та запровадження квот на представництво жінок (не менше 25–30%) у керівних органах спортивних федерацій і регіональних осередках, що відповідає рекомендаціям IOC Gender Equality Recommendations;
- безбар'єрний транзит кадрів: залучення спортсменок, які завершують активну кар'єру, та ветеранів спорту до тренерсько-викладацької, суддівської й менеджерської діяльності через обов'язкове проходження сертифікаційних освітніх програм UWW Academy (Courses for Coaches / Courses for Referees).
- підвищення кваліфікації на робочому місці, а саме організація спеціалізованих міжнародних навчально-тренувальних таборів за підтримки Olympic Solidarity у безпечних регіонах

України, що забезпечує пряму взаємодію вітчизняних дитячих тренерів із міжнародними експертами UWW [United World Wrestling].

Реалізація запропонованих інституційно-кадрових заходів дозволить подолати кризові явища у кадровому забезпеченні галузі, створити стійку екосистему спортивного лідерства та забезпечити ефективну підготовку спортивного резерву в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел

1. Балашов Д. І. Ретроспективний аналіз розвитку спортивних видів боротьби. URL: http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/617/16533/35035-1?inline=1 (дата звернення: 06.10.2026). https://doi.org/10.30525/978-9934-26-574-7-1.

2. Глушко Д. У Мінмолодьспорт назвали суму збитків, яких завдала Росія спортивній інфраструктурі України. Gwara Media. 2023. 13 січ. URL: https://gwaramedia.com/u-minmolodsport-nazvali-sumu-zbitkiv-yakih-zavdala-rosiya-sportivnij-infrastrukturi-ukraini/ (дата звернення: 06.10.2026).

3. Аналіз результатів виступу збірної команди України з вільної боротьби напередодні Олімпійських ігор 2020 / М. Латишев та ін. *Єдиноборства*. 2020. № 2 (16). С. 31–42. https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.04.

4. Мельник, О., Черкасова, А., Хіменес, Х., & Мороз, Т. (2024). Особливості спортивної кар'єри олімпійських чемпіонок у боротьбі жіночій. Єдиноборства, (2(32), 61–70. https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.06

5. Скільки спортивних об'єктів постраждало від війни: міністр Бідний озвучив жахливі цифри. URL: https://lnk.ua/swZ6QvhNN (дата звернення: 06.10.2026).

6. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року буде реалізована в три етапи : вебсайт Кабінету Міністрів України. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/do-2028-roku-30-ukrayinciv-budut-regulyarno-zajmatisya-sportom (дата звернення: 06.10.2026).

7. Strategic Plan 2022–2026: Modernization, Media Growth, and Commercial Sustainability / United World Wrestling (UWW). Corsier-sur-Vevey : UWW Headquarters, 2022. URL: https://uww.org/about-uww/strategic-plan (дата звернення: 06.10.2026).

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦІВ НА ОСНОВІ ОЦІНЮВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Нагірна А. А., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Хіміч В. Л., доктор філософії, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах обґрунтовано значення оцінювання фізичної підготовленості для індивідуалізації планування тренувального процесу борців. Визначено роль контролю фізичних якостей у встановленні індивідуальних тренувальних пріоритетів. Запропоновано послідовність індивідуалізації, що передбачає тестування, коригування навантажень і повторний контроль результатів.*

Ключові слова: *спортивна боротьба, індивідуалізація, фізична підготовленість, тренувальний процес, контроль.*

Abstract. *The paper substantiates the importance of assessing physical fitness for individualizing the planning of wrestlers' training process. The role of monitoring physical qualities in identifying individual training priorities is determined. A sequence for individualization is proposed, including testing, adjustment of training loads, and repeated monitoring of results.*

Key words: *wrestling, individualization, physical fitness, training process, monitoring.*

Вступ. Сучасна система підготовки спортсменів передбачає пошук ефективних підходів до планування тренувального процесу, які забезпечують розвиток фізичних якостей і підвищення спортивної майстерності. Особливої актуальності ця проблема набуває у спортивній боротьбі, де

результативність змагальної діяльності залежить від рівня розвитку сили, швидкісно-силових якостей, витривалості, координації та здатності виконувати техніко-тактичні дії в умовах інтенсивного протиборства. Дослідження фізичних і фізіологічних характеристик борців підтверджують важливість комплексного розвитку фізичних якостей для забезпечення високого рівня спортивної працездатності [1].

Питання індивідуалізації підготовки спортсменів у єдиноборствах розглянуто у статті «Особливості індивідуалізації в єдиноборствах» [2]. У контексті проблематики дослідження важливим є підхід, за якого планування підготовки має враховувати індивідуальні характеристики спортсменів і специфіку їхньої змагальної діяльності. Це обґрунтовує доцільність диференційованого добору тренувальних засобів і навантажень залежно від можливостей та потреб кожного спортсмена

Водночас спортсмени можуть відрізнятися за рівнем фізичної підготовленості, спортивним стажем, функціональними можливостями та індивідуальною реакцією на тренувальні навантаження. Тому оцінювання показників фізичної підготовленості є важливою передумовою індивідуалізації тренувального процесу: воно дає змогу виявляти сильні сторони й компоненти, які потребують удосконалення, визначати пріоритетні напрями підготовки та обґрунтовано коригувати тренувальні навантаження [4].

Отже, індивідуалізація тренувального процесу борців потребує об’єктивного оцінювання рівня їхньої фізичної підготовленості та врахування виявлених індивідуальних особливостей під час планування тренувальних навантажень. Це зумовлює необхідність обґрунтування підходів до використання результатів фізичного тестування для визначення пріоритетних напрямів підготовки та своєчасного коригування тренувального процесу.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати значення оцінювання показників фізичної підготовленості для індивідуалізації планування тренувального процесу борців і визначити методичні підходи до використання результатів контролю під час коригування тренувальних навантажень.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняння та систематизацію наукових положень щодо фізичної підготовки борців, а також теоретичне моделювання підходу до індивідуалізації тренувального процесу. Аналіз літератури дав змогу визначити основні фізичні якості, важливі для спортивної боротьби, а методи порівняння й узагальнення використано для обґрунтування можливостей застосування результатів тестування під час планування тренувальних навантажень.

Результати та їх обговорення. Важливе теоретичне підґрунтя для обґрунтування індивідуалізації тренувального процесу борців містять результати дослідження науковців Л. Коробейникової, Ю. Тропіна та співавторів у статті «Особливості індивідуалізації в єдиноборствах». Автори наголошують на необхідності врахування індивідуальних морфофункціональних можливостей спортсменів, рівня розвитку фізичних якостей, рухової обдарованості та особливостей нервової системи. Також підкреслюється значення вагової категорії, стилю протиборства й індивідуальної реакції організму на фізичні навантаження під час планування підготовки [2].

У контексті нашого дослідження ці положення дають підстави розглядати оцінювання фізичної підготовленості як один із важливих інструментів індивідуалізації тренувального процесу. Результати тестування можуть використовуватися для визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей, виявлення компонентів підготовленості, які потребують удосконалення, та обґрунтування відповідного добору тренувальних засобів і навантажень. При цьому результати фізичного контролю доцільно аналізувати в сукупності з віком, спортивним досвідом, ваговою категорією та специфікою змагальної діяльності борця.

Отже, узагальнення положень зазначеної статті дає змогу обґрунтувати доцільність переходу від однакових для всієї групи тренувальних завдань до диференційованого планування, заснованого на індивідуальних характеристиках спортсменів. Практична реалізація такого підходу передбачає регулярне оцінювання фізичної підготовленості, визначення індивідуальних пріоритетів і коригування тренувального навантаження з подальшим контролем змін у підготовленості борців.

Практичне значення планування фізичної підготовки борців висвітлено у дослідженні Т. Одинця та співавторів у статті «Програма удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців на етапі попередньої базової підготовки», присвяченому розробленню програми вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Запропонована авторами програма охоплювала загальнопідготовчий і спеціальнопідготовчий етапи та передбачала використання засобів кросфіту. Особливу увагу приділено розвитку координації, швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості, а також

застосуванню спеціалізованих вправ, наближених до умов змагальної діяльності борців греко-римського стилю [4].

Для нашого дослідження важливим є те, що наведений підхід демонструє необхідність узгодження змісту тренувальних занять із завданнями конкретного етапу підготовки та рівнем спеціальної готовності спортсменів. У контексті індивідуалізації це дає підстави розглядати результати оцінювання фізичної підготовленості як один із критеріїв визначення пріоритетних напрямів тренувальної роботи. Зокрема, виявлені недостатньо розвинені фізичні якості можуть бути підставою для коригування співвідношення загальнопідготовчих і спеціальнопідготовчих вправ. Водночас такий підхід потребує врахування віку, тренувального досвіду, функціонального стану та індивідуальної реакції спортсмена на навантаження.

Проблему індивідуалізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів розглянуто в праці Т. Кутек та співавторів. Для нашого дослідження важливим є методичний аспект індивідуалізації, що передбачає врахування рівня підготовленості та індивідуальних можливостей спортсмена під час визначення змісту тренувальної роботи [3].

У контексті підготовки борців цей підхід обґрунтовує доцільність систематичного оцінювання показників фізичної підготовленості для виявлення сильних сторін спортсмена й компонентів, які потребують подальшого вдосконалення. Отримані результати можуть бути використані для визначення індивідуальних тренувальних пріоритетів, добору відповідних засобів підготовки та коригування навантажень. Таким чином, індивідуалізація передбачає не лише початкове оцінювання спортсмена, а й послідовне врахування змін його підготовленості в процесі тренувань.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що фізична підготовленість борців є комплексною характеристикою, яка охоплює силу, швидкісно-силові якості, силову витривалість, швидкість і загальну та спеціальну працездатність. Рівень розвитку цих якостей створює передумови для ефективного виконання техніко-тактичних дій і підтримання працездатності в умовах змагального протиборства. Водночас значущість окремих компонентів фізичної підготовленості та ступінь їх прояву можуть відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його віку, спортивної кваліфікації та специфіки підготовки.

Теоретичне обґрунтування індивідуального підходу представлено в дослідженні Л. Коробейникової та співавторів, у якому розглянуто особливості індивідуалізації підготовки в єдиноборствах. Для нашої теми важливими є положення щодо врахування індивідуальних морфофункціональних можливостей спортсменів, рівня розвитку фізичних якостей, вагової категорії та стилю протиборства. Це дає підстави розглядати планування тренувального процесу як систему, у якій загальні завдання підготовки доповнюються індивідуальним добором засобів і методів відповідно до потреб конкретного борця [2].

Практичний аспект удосконалення фізичної підготовленості висвітлено в роботі Т. Одинця та співавторів, присвяченій програмі фізичної та функціональної підготовки борців на етапі попередньої базової підготовки. Розглянутий авторами підхід підкреслює важливість узгодження тренувальних засобів із завданнями відповідного етапу підготовки та спрямованості вправ на розвиток необхідних фізичних якостей. У контексті нашого дослідження це підтверджує доцільність визначення тренувальних пріоритетів на основі оцінювання поточного рівня підготовленості спортсменів, з урахуванням вікових особливостей і специфіки спортивної боротьби [4].

Додаткове теоретико-методичне підґрунтя становить праця Т. Кутек та співавторів, присвячена індивідуалізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. У межах нашої проблематики її положення доцільно розглядати в контексті врахування індивідуальних характеристик під час планування підготовки та своєчасного коригування тренувальних завдань. Поєднання індивідуального підходу із систематичним контролем дає змогу обґрунтовувати зміни у змісті й параметрах навантаження відповідно до актуальних потреб спортсмена [3].

Узагальнення опрацьованих джерел дає підстави визначити комплексне оцінювання фізичної підготовленості як один із початкових етапів індивідуалізації тренувального процесу борців. Для цього можуть застосовуватися контрольні вправи на визначення швидкості, сили, швидкісно-силових якостей і силової витривалості, а також спеціальні тести, що характеризують здатність спортсмена повторно виконувати технічні дії в умовах фізичного навантаження. Добір тестів має відповідати віку, спортивній кваліфікації, етапу підготовки та умовам тренувального процесу.

На основі аналізу й узагальнення науково-методичних положень нами запропоновано таку послідовність індивідуалізації планування тренувального процесу борців:

– оцінювання вихідного рівня підготовленості - проведення контрольного тестування для визначення індивідуальних показників розвитку фізичних якостей;

– формування індивідуального профілю спортсмена - визначення відносно сильних сторін і компонентів підготовленості, які потребують подальшого вдосконалення;

– визначення тренувальних пріоритетів - добір засобів і методів відповідно до виявлених потреб спортсмена та завдань конкретного етапу підготовки;

– коригування параметрів навантаження - обґрунтована зміна обсягу, інтенсивності, кількості повторень і тривалості відпочинку з урахуванням підготовленості та реакції спортсмена на навантаження;

– повторний контроль результатів - оцінювання динаміки показників для визначення доцільності збереження або зміни попередніх тренувальних пріоритетів.

Практичне застосування запропонованої послідовності передбачає диференційований підхід до визначення змісту тренувальних занять. Наприклад, якщо контрольні випробування виявляють недостатній рівень силової витривалості за відносно високих показників сили, доцільно розглянути збільшення уваги до вправ, спрямованих на повторне виконання спеціальних рухових дій в умовах утоми. Якщо ж обмежувальним компонентом є швидкісно-силова підготовленість, тренувальні завдання можуть бути скориговані відповідно до потреб розвитку цієї якості. Такі рішення мають прийматися з урахуванням загального навантаження, етапу підготовки та достатності відновлення спортсмена.

Водночас індивідуалізація не означає відмови від загального плану підготовки групи. Її сутність полягає в диференціації окремих тренувальних завдань, засобів і параметрів навантаження за збереження спільних цілей підготовки. Систематичний контроль фізичної підготовленості дає змогу відстежувати індивідуальну динаміку показників і за потреби вносити зміни до тренувальної програми.

Отже, результати теоретичного аналізу свідчать, що оцінювання фізичної підготовленості може слугувати методичною основою для визначення індивідуальних тренувальних пріоритетів борців. Поєднання контрольного тестування, аналізу індивідуальних особливостей і послідовного коригування навантажень створює передумови для більш обґрунтованого планування тренувального процесу. Водночас ефективність запропонованої послідовності потребує подальшої емпіричної перевірки в умовах організованого тренувального процесу.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що індивідуалізація планування тренувального процесу борців має ґрунтуватися на комплексному оцінюванні фізичної підготовленості з урахуванням віку, спортивної кваліфікації, функціональних можливостей та особливостей змагальної діяльності спортсменів. Результати контрольного тестування дають змогу визначити індивідуальний профіль фізичної підготовленості, виявити пріоритетні напрями вдосконалення та обґрунтувати добір тренувальних засобів і параметрів навантаження відповідно до потреб кожного спортсмена.

На основі узагальнення наукових джерел запропоновано методичну послідовність індивідуалізації тренувального процесу, що передбачає оцінювання вихідного рівня підготовленості, визначення індивідуальних тренувальних пріоритетів, коригування навантажень і повторний контроль результатів. Реалізація такого підходу створює передумови для більш обґрунтованого планування підготовки борців. Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці ефективності запропонованого підходу та визначенні критеріїв оцінювання фізичної підготовленості спортсменів різного віку й рівня кваліфікації.

Список використаних джерел

1. Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л., Антонюк А. Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021. № 3(133). С. 43–46. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).08.

2. Коробейникова Л., Тропін Ю., Чорній І., Коротя В., Совгіря Т. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2023. № 2(28). С. 61–78. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.06.

3. Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К., Чорна М. Є. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 14. С. 67–74. ISSN 2071-5285.

4. Одинець Т. Є., Сизенко О. Ю., Семичастний В. С., Кулініч В. М. Програма удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 3. С. 106–112. DOI: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-15.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ КОЛІННИХ І ГОМІЛКОВОСТОПНИХ СУГЛОБІВ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ткаченко В. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Терапія та реабілітація», ОП «Ерготерапія».
Хмельницький національний університет
Павлюк О. С., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У роботі розглянуто використання окремих засобів фізичної підготовки на зниження ризику травм колінних і гомілковостопних суглобів у волейболістів. На основі аналізу наукових джерел визначено основні чинники травматизму та окреслено практичні напрями профілактики: зміцнення м'язів ніг, розвиток рівноваги й координації та відпрацювання техніки приземлення.*

Ключові слова*: волейбол, спортивний травматизм, колінний суглоб, гомілковостопний суглоб, фізична підготовка, профілактика травм.*

Abstract*. These theses examine how physical training can help reduce the risk of knee and ankle injuries in volleyball players. Based on published sources, the main injury risk factors are outlined, along with practical prevention strategies, including lower-limb strengthening, balance and coordination exercises, and landing-technique training.*

Keywords*: volleyball, sports injuries, knee joint, ankle joint, physical training, injury prevention.*

Вступ. У волейболі гравці постійно виконують стрибки, прискорення, різко змінюють напрямок руху та приземлення після атак і блокувань. Через це колінні й гомілковостопні суглоби зазнають значного навантаження, а за певних умов можуть травмуватися. Такі ушкодження нерідко змушують спортсменів пропускати тренування, обмежують їхню рухову активність і потребують часу для відновлення. Тому профілактика має бути звичайною частиною тренувального процесу, а не окремим заходом лише після появи проблем. Важливу роль у ній відіграє фізична підготовка, а саме робота над силою м'язів ніг, рівновагою, координацією та вмінням контролювати положення тіла під час приземлення. Усе це допомагає спортсмену краще виконувати ігрові рухи.

Аналіз останніх досліджень. Травматизм у волейболі є питанням дослідження як українських, так і зарубіжних авторів. Зокрема у дослідженні R. Bahr та I. A. Bahr було зареєстровано 89 травм у 272 волейболістів за 51 588 годин ігрової діяльності. Із усіх зафіксованих ушкоджень 54 % стосувалися гомілковостопного суглоба, а 8 % - колінного [1]. Ці результати показують важливість профілактики травм гомілковостопного суглоба та необхідність впровадження у тренувальний процес вправ спеціального спрямування. Водночас наведені цифри стосуються саме учасників і умов цього дослідження, тому їх не можна автоматично поширювати на всіх волейболістів. EA. LM. Verhagen та співавтори досліджували травми спортсменів-волейболістів протягом одного волейбольного сезону, наголошуючи на важливості систематичного спостереження за ушкодженнями під час тренувань і змагань [2]. В. В. Лісянський розглянув засоби фізкультурно-спортивної реабілітації волейболістів після травм цього суглоба, зокрема вправи та комплексний підхід до відновлення рухової функції [3]. Хоча ця праця присвячена реабілітації, а не первинній профілактиці, вона доповнює розуміння того, наскільки важливо відновлювати функціональні можливості нижньої кінцівки після травми.

Мета дослідження. На основі аналізу наукової та навчально-методичної літератури визначити засоби фізичної підготовки, які доцільно застосовувати для профілактики травм колінних і гомілковостопних суглобів у волейболістів.

Методи дослідження. Використано теоретичний аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури про травматизм у волейболі, фізичну підготовку спортсменів і

профілактику ушкоджень нижніх кінцівок. Також опрацьовано наукові публікації про травми у волейболі та наукові роботи, присвячену реабілітації після ушкоджень гомілковостопного суглоба.

Результати та їх обговорення. Опрацьовані джерела дають підстави виокремити кілька напрямів фізичної підготовки, які можна використовувати для профілактики травм колінних і гомілковостопних суглобів. В першу чергу слід звертати достатню силу м'язів ніг, уміння зберігати рівновагу, узгодженість рухів і контроль положення нижніх кінцівок під час приземлення. Не менш важливо, щоб навантаження відповідало підготовленості спортсмена й збільшувалося поступово.

У науковому дослідженні В. І. Крамаренко про профілактику травм у волейболі звертається увага не лише на фізичну підготовку, а й на організацію тренувань. Серед можливих причин травм авторка називає помилки в методиці занять, недостатню увагу до індивідуальних особливостей спортсменів, перевтому та порушення медичного контролю та самоконтролю. На думку дослідниці особливо ризикованими для колінних і гомілковостопних суглобів можуть бути атакувальні дії та блокування, якщо гравець неправильно приземляється. У статті як важливі профілактичні кроки згадано якісну розминку, поступове збільшення навантаження, розвиток сили й координації та дотримання належних умов тренування [4].

Один із важливих напрямів у профілактиці травматизму волейболістів є зміцнення м'язів нижніх кінцівок. Для цього слід використовувати присідання, випади, підйоми на носки та інші вправи для м'язів стегна й гомілки. Головною умовою є поступове збільшення. Також у тренувальному процесі потрібно враховувати підготовленість гравця, техніку виконання вправ і наявність травм у минулому. Мета силової підготовки полягає не тільки в покращенні стрибка, а й у тому, щоб спортсмен міг краще контролювати рухи під час зупинки та приземлення.

Не менш важливий напрям - вправи на рівновагу та пропріоцепцію, тобто здатність відчувати положення свого тіла й кінцівок у просторі. До тренувальних занять необхідно включати утримання рівноваги на одній нозі та контрольоване перенесення маси тіла. У процесі засвоєння рухів - вправи можна поступово ускладнювати. Використання таких навантажень у тренувальному процесі волейболістів дозволяє тренувати нервово-м'язовий апарат і стабільність нижньої кінцівки. Особливо такі вправи слід застосовувати в тренувальних програмах для спортсменів, які раніше мали розтягнення гомілковостопного суглоба з метою уникнення ризику повторного травмування.

Окрему увагу слід приділяти техніці приземлення. Після стрибка волейболістові важливо виконувати приземлятися контрольовано, згинати ноги в кульшових і колінних суглобах, зберігати рівновагу та стежити за положенням колін відносно стоп. Навчання варто починати з простих вправ після невисоких стрибків, а згодом переходити до складніших рухів, наближених до ігрових ситуацій. При цьому якість виконання має бути важливішою за кількість повторень.

Для волейболістів також важливі координація та швидка зміна напрямку руху. Під час гри потрібно встигати переміщатися до м'яча, гальмувати й знову прискорюватися. Тому до тренувань доречно додавати вправи на переміщення в різні боки, контрольовану зупинку та зміну напрямку. Їх можна поєднувати з елементами волейбольної техніки, поступово збільшуючи складність відповідно до фізичного стану спортсменів та рівня тренованості.

Профілактика травматизму у волейболі залежить і від того, як сплановано тренувальний процес. Варто стежити за кількістю стрибків, інтенсивністю занять і часом, відведеним на відновлення. Тренер має враховувати індивідуальні особливості гравців і звертати увагу на біль, набряк, відчуття нестабільності суглоба або погіршення техніки рухів. Якщо з'являються такі ознаки, навантаження потрібно переглянути, а за необхідності - звернутися до лікаря.

Отже, для профілактики травм недостатньо лише провести розминку перед грою або додати кілька окремих вправ. Краще поєднувати силову підготовку з вправами на рівновагу й координацію, навчанням правильного приземлення та розумним плануванням навантаження. Програму слід добирати з урахуванням віку спортсменів, їхнього досвіду, попередніх травм і поточного фізичного стану.

Висновки. Профілактика травм колінних і гомілковостопних суглобів має бути невід'ємною частиною фізичної підготовки волейболістів. Проаналізовані джерела, зокрема стаття В. І. Крамаренко [4], підтверджують важливість комплексного підходу: зміцнення м'язів ніг, розвитку рівноваги й координації, навчання контрольованого приземлення та поступового дозування навантаження. Такі вправи можна включати до регулярних тренувань, а їхній зміст варто адаптувати до підготовленості гравців і наявності травм у минулому. Надалі доцільно практично перевірити ефективність комплексної програми профілактики та оцінити її вплив на частоту травм у волейболістів.

Список використаних джерел

1. Bahr R., Bahr I. A. Incidence of acute volleyball injuries: a prospective cohort study of injury mechanisms and risk factors. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 1997. Vol. 7, No. 3. P. 166–171.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9200321
2. Verhagen E. A. L. M., van der Beek A. J., Bouter L. M., Bahr R. M., van Mechelen W. A one season prospective cohort study of volleyball injuries. British Journal of Sports Medicine. 2004. Vol. 38, No. 4. P. 477–481. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsm.2003.005785
3. Лісянський В. В. Особливості застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів-волейболістів при травмах гомілковостопного суглоба : кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2025. 77 с. https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4522
4. Крамаренко В. І. Профілактика травм у гравців у волейбол. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2025. С. 116–121. https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/321642/312254

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КОМАНД У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СПОРТІ

Павлова Г.П, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Флерчук В. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У публікації розглянуто відмінності команд у веслувальному спорті і команд в ігрових видах. Представлені результати експерименту, що демонструють рівень узгодженості спільних дій на суходолі у веслувальників, які тренуються у складі одного екіпажу. Пропонується класифікація видів спорту за соціально-психологічними особливостями спортивних команд.*
Ключові слова: *команда у веслуванні, класифікація спортивних команд, біо-механічна структура веслувального екіпажу.*

Abstract. *The publication examines the differences between rowing teams and teams in game sports. It presents experimental results demonstrating the level of coordination of joint actions on land among rowers training within the same crew. A classification of sports is proposed based on the socio-psychological characteristics of athletic teams.*
Keywords: *rowing team, classification of sports teams, biomechanical structure of a rowing crew.*

Вступ. У науковій літературі словосполучення «командні види спорту» зазвичай асоціюється з ігровими видами спорту. Водночас низка науковців наголошували, що командність у веслуванні має специфічний характер і не може бути ототожнена з командністю в ігрових видах спорту (певна аналогія простежується лише у велоспорті, зокрема в гонках на тандемах). Оскільки веслувальники включені до єдиної системи рухів, оцінити ефективність діяльності окремого спортсмена поза контекстом команди надзвичайно складно [4].

Ця, на перший погляд, очевидна теза не отримала належного розвитку й потребує подальшого аналізу. Командність у веслуванні має як зовнішні, так і внутрішні прояви. Подібно до ігрових колективів, основною метою є досягнення командного результату, якого прагне соціально організована група спортсменів. Комплектування екіпажів із біомеханічної точки зору передбачає добір веслувальників із більш-менш подібними характеристиками (схожими за фізичною, технічною, тактичною та теоретичною підготовкою) [1, 3]. Водночас психологічна готовність та психічні стани спортсменів залежать насамперед від вимог, що висуваються до конкретних позицій у човні (загребний, веслувальник першого номеру, рульовий, веслувальники які виконують роль двигуна) [2, 3, 4].

Таким чином, вирішальним чинником виступає рольовий розподіл. Саме цим веслування в екіпажі принципово відрізняється від ігрових командних видів спорту: ролі існують, проте всі спортсмени одночасно виконують ідентичні фізичні дії.

Для ігрових командних видів спорту характерним є чіткий розподіл ролей, що часто визначає й специфіку рухових функцій: «ми одна команда, маємо спільну мету, але кожен виконує власні, яскраво виражені дії у будь-який момент часу». Це дозволяє спостерігати індивідуальність спортсменів, а також вести статистику та рейтинги (хто більше забив, хто проявив активність, хто став ключовим у здобутті перемоги).

Натомість для веслувальних екіпажів властива прихована внутрішня структура: «ми одна команда, інтегрована в єдину систему, і глядач оцінює нас як цілісний організм, очікуючи спільного результату». Хоча функції в екіпажі розподілені, їх виконання має переважно організаційно-психологічний, а не технічно-руховий характер. Внесок окремого веслувальника у кінцевий результат практично неможливо оцінити з позиції зовнішнього спостерігача [3, 4].

Таким чином, функціональний розподіл у веслувальних командах носить більш організаційно-психологічний, ніж технічно-руховий характер. Це положення ми намагалися підтвердити шляхом експериментальних досліджень.

Мета дослідження. Визначити особливості організаційно-психологічної структури веслувальних екіпажів та її вплив на ефективність виконання колективних завдань.

Методи дослідження. Досліджували дві групи веслувальників. Експериментальна група складалася зі спортсменів групи початкової підготовки 2 роки навчання, що тренуються протягом року в одному складі (дві четвірки і двійка) і мають структуру, що склалася в самому екіпажі. Контрольна ж група складалася зі спортсменів такого ж віку та кваліфікації, що істотно не відрізняються за всіма видами підготовки, але зібраних по підгрупах (дві четвірки і двійка) випадковим чином, що не працювали раніше разом у такому складі.

Підгрупам було запропоновано виконати 4 простих, з технічно-рухової точки зору, вправи, але такі що потребують певного рівня організації: спільне переміщення вантажів, вправи «у зчепленні» в колонах і шеренгах.

У цих вправах спортсмени повинні об'єднатися в одну біомеханічну систему і чітко виконати одні й самі дії. При однакових рухах у кожен момент часу необхідно швидко зорієнтуватися на створення внутрішньо-рольової структури (хто очолюватиме колону, хто задаватиме темп, напрям виконання вправи, створювати узгодженість між усіма членами підгрупи).

При виконанні кожної вправи кількісно оцінювалися два показники:

- час від моменту оголошення завдання до початку його організованого виконання (до впевненого руху з вантажем у певному напрямку, до прийняття вихідного положення та початку злагоджених дій в інших вправах), у секундах;
- якість виконання завдання за 5-бальною системою (1 - завдання повністю не вдалося виконати, 2 - завдання виконано з відсутністю синхронності, з розривами біомеханічного ланцюга, 3 - завдання виконано зі значними відхиленнями в синхронності, 4 - завдання виконано з незначними недоліками, 5 - завдання виконано правильно, швидко, точно, синхронно.

Результати та їх обговорення. Отримані дані свідчать, що веслувальники, які систематично тренуються в одному екіпажі, витрачають достовірно менше часу на організацію виконання завдань, що потребують колективного вирішення, порівняно зі спортсменами випадково сформованих підгруп ($p<0,01$; застосовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок із нормальним розподілом).

Крім того, веслувальники постійних екіпажів значно ефективніше виконують завдання, спрямовані на спільну взаємопов'язану діяльність, ніж учасники випадкових груп ($p<0,01$; використано критерій Вілкоксона для незалежних вибірок) (див. табл. 1).

Результати дослідження підтверджують, що стабільність складу екіпажу сприяє більшій узгодженості дій спортсменів, знижує витрати часу на організаційні процеси та підвищує ефективність колективної діяльності.

У процесі виконання вправ було встановлено, що веслувальники, об'єднані в пари, справлялися із завданнями швидше та легше, ніж учасники четвірок, а також оперативніше вирішували питання лідерства та підпорядкування.

Спортсмени, які тренуються в одному екіпажі, при організації спільних завдань використовували ролеву схему своєї команди: керівництво діями, як правило, здійснював загребний, що виступав лідером. У випадкових підгрупах подібної структури не спостерігалося.

Водночас спортсмени, об'єднані у випадкові підгрупи, до четвертого завдання демонстрували вже більшу впевненість і самі відзначали, що їм бракувало спільного досвіду комунікації та роботи

саме в такому складі. Це може свідчити про потенційний тренувальний ефект структури веслувального екіпажу.

Таблиця 1

Виконання спільних дій веслувальниками, що тренуються в одному екіпажі, та випадковими підгрупами

	Показники	Експериментальна група (n=12)	Контрольна група (n=12)	P
1	Час організації спільних дій	12,64±1,01	28,21±1,76	P<0,01
2	Кількість виконання спільних дій (5-ти бальна система)	4,82±0,17	3,73±0,18	P<0,01

Веслувальники сформованих екіпажів прагнули підпорядкувати свої взаємовідносини головній меті – швидкому та чіткому виконанню завдання. Для цього вони без попередніх домовленостей змогли самоорганізуватися. Натомість спортсмени випадкових підгруп настільки концентрувалися на проблемі внутрішньої узгодженості та організації, що рухова складова відходила для них на другий план.

Таким чином, правильно підібрана або сформована в процесі тренувань соціально-психологічна структура екіпажу сприяє прискоренню вирішення ключових тренувальних завдань.

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що веслувальні екіпажі, будучи єдиними біосоціальними та водночас біомеханічними системами, характеризуються особливою щільністю соціально-психологічного клімату, яка відрізняє їх від інших командних видів спорту.

Серед дисциплін зі схожими взаємовідносинами, що ґрунтуються на біомеханічній спільності, можна назвати лише кілька прикладів – велосипедні гонки на тандеми та бобслей (санний спорт), де також існують екіпажі у складі двійок і четвірок.

Висновки. Досліджуючи веслувальний екіпаж, необхідно усвідомлювати єдність його біомеханічної та соціально-психологічної структур.

Проблема «командоутворення» у веслувальному спорті потребує комплексного підходу, що включає такі аспекти:

- місце спортсмена в системі соціальних зв’язків та соціалізуюча функція веслувального спорту;
- визначення ролі веслувальних екіпажів у класифікації командних видів спорту;
- принципи комплектування командних човнів (етапи, критерії, особливості розсадки тощо);
- порівняння індивідуального та командного веслування (відмінності у техніці, вимогах до фізичної та морально-вольової підготовки);
- організація, зміст і методика навчально-тренувальної роботи у збірних командах; створення клубних та регіональних команд (мета, завдання, структура управління).

Таким чином, веслувальний екіпаж слід розглядати як цілісну біосоціальну систему, де поєднуються біомеханічні та психологічні чинники, що визначають ефективність командної діяльності.

Список використаних джерел

1. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посібник. Житомир: Житомирський державний університет ім. І. Франка, 2022. 108 с
2. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.
3. Шакірі М. М. Основні засади формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. Наукові праці МАУП. Сер. Економічні науки. Психологічні науки. 2013. С. 145–150.
4. Яковенко О.О. Формування екіпажів в веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень. Автореферат дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту 24.00.02. Олімпійський та професійний спорт. 2015. Київ. 25 с.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Карбовська А. А., здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Мозолюк О. В., доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У роботі узагальнено сучасні наукові підходи до аналізу змагальної діяльності в єдиноборствах. Розглянуто основні показники оцінювання техніко-тактичних дій, результативності та часової структури поєдинків. Визначено значення стандартизованої реєстрації змагальних дій і комплексного аналізу для об'єктивного оцінювання майстерності спортсменів та вдосконалення тренувального процесу.*

Ключові слова: *єдиноборства, змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, результативність, аналіз.*

Abstract. *The paper summarizes contemporary scientific approaches to the analysis of competitive performance in combat sports. The main indicators used to assess technical and tactical actions, performance effectiveness, and the temporal structure of bouts are examined. The importance of standardized recording of competitive actions and comprehensive analysis for the objective assessment of athletes' performance and the improvement of training processes is highlighted.*

Keywords: *combat sports, competitive performance, technical and tactical actions, performance effectiveness, analysis.*

Вступ. Змагальна діяльність є одним із ключових об'єктів дослідження в теорії та методиці спортивної підготовки, оскільки її аналіз дає змогу визначити особливості реалізації техніко-тактичного потенціалу спортсменів в умовах безпосереднього протиборства. У єдиноборствах ефективність змагальної діяльності визначається сукупністю взаємопов'язаних чинників, серед яких важливе місце посідають результативність технічних дій, тактичні рішення, часова структура поєдинку та специфіка правил змагань. Вивчення цих характеристик сприяє об'єктивному оцінюванню змагальної майстерності, виявленню закономірностей ведення поєдинків і вдосконаленню системи підготовки спортсменів. У зв'язку з цим актуальним є узагальнення сучасних наукових підходів до аналізу змагальної діяльності в різних видах єдиноборств [2, 4, 7].

Мета дослідження – узагальнити сучасні наукові підходи до аналізу змагальної діяльності в єдиноборствах та визначити основні показники її оцінювання.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблематики змагальної діяльності в єдиноборствах.

Результати та їх обговорення. Аналіз наукових джерел засвідчив, що змагальна діяльність у єдиноборствах є складним багатокомпонентним явищем, для дослідження якого необхідно враховувати кількісні та якісні характеристики виконання техніко-тактичних дій, їх результативність, часові параметри поєдинку та особливості досягнення перемоги. У роботі Miarka та інші [8] систематизовано основні підходи до аналізу змагальної діяльності в дзюдо, зокрема реєстрацію частоти застосування прийомів, напрямків атак, результативних дій за одиницю часу та особливостей розвитку сутички. Подібні підходи відображені в дослідженнях українських науковців, присвячених змагальній діяльності борців греко-римського стилю та різним видам єдиноборств [1, 2]. Узагальнення зазначених праць дає підстави розглядати змагальну діяльність як систему взаємопов'язаних показників, які характеризують не лише кінцевий результат поєдинку, а й способи його досягнення. При цьому особливого значення набуває комплексне оцінювання, оскільки окремий показник, наприклад загальна кількість атак або набраних балів, не завжди відображає ефективність техніко-тактичної поведінки спортсмена.

Важливим напрямом аналізу змагальної діяльності є дослідження техніко-тактичної структури поєдинків, що передбачає визначення частоти застосування окремих прийомів, їх результативності, умов виконання та відмінностей між спортсменами різної кваліфікації. У дослідженні [5], присвяченому аналізу чемпіонату Європи з боротьби. Серед них переважали дії, оцінені у два бали (52,16 %), та дії в один бал (43,85 %), тоді як частка чотирибальних прийомів становила 3,99 %. Водночас автори виявили відмінності у використанні технічних прийомів залежно від стилю боротьби: у греко-римській боротьбі частіше застосовувалися захвати тулуба та перевороти

в партері, тоді як у вільній боротьбі переважали атаки ніг. Українські дослідження також акцентують увагу на необхідності врахування структури техніко-тактичних дій і часових характеристик їх виконання [1, 4]. Окремий підхід запропоновано, які визначили 25 вихідних показників техніко-тактичної майстерності спортсменів змішаних єдиноборств і за допомогою методу головних компонент виокремили чотири узагальнені фактори, що пояснювали 88,32 % загальної дисперсії [3, 4].

Іншим важливим компонентом аналізу є часова структура поєдинків, оскільки тривалість змагальної взаємодії, співвідношення активних дій і пауз, а також розподіл атак упродовж поєдинку можуть змінюватися залежно від правил змагань і тактичної поведінки спортсменів. У систематичному огляді [6], що охоплювали результати досліджень поєдинків із дзюдо міжнародного рівня, встановлено зміни середньої тривалості поєдинків у різні періоди дії змагальних правил. Автори також відзначили збільшення частки поєдинків, що переходили до додаткового часу. Наведені результати підтверджують, що часові показники не можна розглядати як незмінні характеристики виду спорту, оскільки вони залежать від нормативних умов змагань і можуть відображати зміни у стратегіях ведення поєдинку. Водночас результати свідчать про важливість дослідження часових характеристик виконання конкретних технічних дій у боротьбі. У сукупності це обґрунтовує необхідність поєднання макрорівня аналізу, який характеризує загальну тривалість і перебіг поєдинку, з мікрорівнем, спрямованим на оцінювання окремих техніко-тактичних епізодів [4, 6, 8].

Узагальнення розглянутих публікацій також засвідчило значення стандартизованих методів реєстрації й оцінювання змагальних показників. Відеоаналіз, педагогічне спостереження, експертне оцінювання та методи математичної статистики дають змогу систематизувати інформацію про перебіг поєдинків, порівнювати результати спортсменів і виявляти відмінності між видами єдиноборств. У дослідженні аналіз відеозаписів поєдинків здійснювали три незалежні експерти [1]. Водночас, узагальнюючи дані щодо специфічного оцінювання результативності в олімпійських єдиноборствах, наголосили на важливості психометричних властивостей тестів, зокрема їхньої валідності, надійності та чутливості [2]. Необхідно враховувати, що оцінювання спеціальної фізичної працездатності не замінює безпосереднього аналізу змагальних дій, а доповнює його, допомагаючи пояснити окремі передумови спортивного результату. Таким чином, результати аналізу літератури дають підстави визначити основними напрямами дослідження змагальної діяльності техніко-тактичну результативність, часові характеристики, способи досягнення перемоги та специфіку ведення поєдинків відповідно до правил конкретного виду єдиноборств. Перспективним є використання уніфікованих систем реєстрації показників із подальшим статистичним аналізом, що забезпечить можливість порівняння результатів між змаганнями, ваговими категоріями та видами єдиноборств. Водночас інтерпретація отриманих даних має враховувати особливості вибірок і методик дослідження, оскільки результати аналізу окремих чемпіонатів або категорій спортсменів не завжди можна поширювати на всю сукупність змагальної діяльності.

Висновки. Аналіз наукових джерел засвідчив, що комплексне дослідження змагальної діяльності в єдиноборствах має ґрунтуватися на поєднанні техніко-тактичних, результативних і часових показників з урахуванням специфіки виду спорту та правил змагань. Перспективним напрямом є застосування стандартизованих методів реєстрації змагальних дій і статистичного аналізу, що сприятиме об’єктивнішому оцінюванню майстерності спортсменів та вдосконаленню тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Лукіна, О., & Вороний, В. (2019). Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Спортивний вісник Придніпров’я, (2), 21–29. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-021

2. Пирог, Ю. А. (2023). Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. Єдиноборства, (1(27)), 49–67. https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.05

3. Радченко, Ю. А., Довганінець, О. Л., & Радченко, А. А. (2025). Сучасні підходи до оцінювання техніко-тактичної майстерності спортсменів у змішаних єдиноборствах. Rehabilitation and Recreation, 19(4), 194–205. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.4.18

4. Радченко, Ю. А., Коробейніков, Г. В., Тропін, Ю. М., Шацьких, В. В., Воронцов, А. В., & Міщенко, В. С. (2019). Часові характеристики техніки виконання кидків борцями в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Єдиноборства, (4), 91–105. https://doi.org/10.15391/ed.2019-4.10

5. Atici, M., Demirli, A., Cesur, B., Isik, O., Talaghir, L.-G., Cosoreanu, M. D., Dorgan, V., & Neofit, A. (2025). A technical–tactical analysis of medal matches in wrestling: Results from the 2024 European Senior Championships. Applied Sciences, 15(14), Article 7673. https://doi.org/10.3390/app15147673

6. Barreto, L. B. M., Santos, M. A., Fernandes Da Costa, L. O., Valenzuela, D., Martins, F. J., Slimani, M., Bragazzi, N. L., Miarka, B., & Brito, C. J. (2022). Combat time in international male judo competitions: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology, 13, Article 817210. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.817210

7. Chaabene, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Capranica, L., Franchini, E., Prieske, O., Hbacha, H., & Granacher, U. (2018). Tests for the assessment of sport-specific performance in Olympic combat sports: A systematic review with practical recommendations. Frontiers in Physiology, 9, Article 386. https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00386

8. Miarka, B., Julio, U. F., Del Vecchio, F. B., Calmet, M., & Franchini, E. (2010). Technique and tactic in judo: A review. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 5(1), 91–112. https://doi.org/10.18002/rama.v5i1.139

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАПРЯМІВ

Гівіряк О. І., здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Балацька Л. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спорту та фітнесу.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. *Розглянуто особливості вдосконалення технічної підготовленості баскетболістів на етапі спеціалізованої підготовки. Представлено результати початкового педагогічного тестування 40 спортсменів групи спеціалізованої підготовки. На основі показників виконання технічних прийомів визначено три пріоритетні індивідуальні напрями вдосконалення: ведення м'яча, передачі та ловіння м'яча, кидки в кошик. Охарактеризовано зміст тренувальних завдань відповідно до визначених напрямів.*

Ключові слова: *баскетболісти, технічна підготовленість, індивідуальні напрями, спеціалізована група підготовки.*

Abstract. *The study examines the features of improving the technical proficiency of basketball players at the stage of specialized training. The results of initial pedagogical testing of 40 athletes from a specialized training group are presented. Based on the assessment of technical skills, three priority areas for individual improvement were identified: dribbling, passing and catching the ball, and shooting. The content of training exercises corresponding to the identified areas is described.*

Keywords: *basketball players, technical proficiency, individual areas of improvement, specialized training group.*

Вступ. Технічна підготовленість баскетболістів характеризується рівнем засвоєння та якістю виконання основних технічних прийомів гри: ведення, передачі, ловіння, кидків м'яча. На етапі спеціалізованої підготовки особливого значення набуває вдосконалення точності, швидкості та стійкості виконання цих прийомів в умовах зміни ігрових ситуацій.

У баскетболістів групи спеціалізованої підготовки рівень володіння окремими технічними прийомами може істотно відрізнятися. Це зумовлює необхідність диференційовано підбирати тренувальні вправи з урахуванням компонентів технічної підготовленості, які потребують першочергового вдосконалення.

Ж. Л. Козіна та Р. П. Перепьолкін у своїх дослідженнях розглядали особливості організації навчально-тренувального процесу баскетболістів з урахуванням індивідуальних відмінностей залежно від рівня підготовленості [1]. Такий підхід є підґрунтям для визначення пріоритетних напрямів удосконалення технічної підготовленості та підбирання тренувальних вправ відповідно до потреб окремих спортсменів.

Дослідження K. Matulaitis і T. Bietkis говорять також про залежність результативності кидків, передач, швидкості ведення від рівня технічних дій і умов їх виконання і наголошують на необхідності удосконалення технічних прийомів у різних ігрових ситуаціях [2,3].

Отже, актуальним є визначення слабких індивідуальних технічних дій баскетболістів групи спеціалізованої підготовки та підбір тренувальних завдань за результатами педагогічного тестування.

Мета дослідження. Визначити пріоритетні індивідуальні напрями та підібрати тренувальні вправи для вдосконалення технічної підготовленості баскетболістів груп спеціалізованої підготовки.

Методи дослідження. Використано аналіз, систематизацію, узагальнення, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі ЧОДЮСШ. У ньому взяли участь 40 баскетболістів (по 20 у контрольній та експериментальній групі) віком 16-17 років групи спеціалізованої підготовки.

Технічну підготовленість оцінювали за результатами шести контрольних вправ, що характеризували виконання ведення, передачі, ловіння та кидків м'яча. Аналізували час ведення м'яча з обведенням стійок на дистанції 20 м, кількість влучань під час штрафних кидків і кидків із різних точок майданчика, кількість передач м'яча в стіну за 30 с та точність передач. На основі результатів тестування порівнювали показники контрольної та експериментальної груп. Для баскетболістів експериментальної групи визначали компоненти технічної підготовленості, які потребували першочергового вдосконалення, та добирали відповідні тренувальні вправи.

Результати та їх обговорення. Педагогічне тестування констатувального експерименту засвідчили однорідні показники технічної підготовленості баскетболістів контрольної та експериментальної груп. За результатами ведення м'яча (20 м) результат контрольної групи становив - 17,05 с, експериментальної - 16,98 с. У тесті зі штрафних кидків контрольна група - 12,80 влучання із 21 спроби, експериментальної - 12,60. Кидки із різних точок майданчика (40 проб) контрольна - 19,20 і 18,80 експериментальна. Виконання передачі м'яча в стіну за 30 с результат контрольної групи - 24,70, експериментальної - 24,20. Результати передач на точність становили відповідно 12,40 і 12,10.

Для вдосконалення технічної підготовленості баскетболістів експериментальної групи було запропоновано тренувальні вправи відповідно до трьох пріоритетних напрямів, визначених за результатами початкового педагогічного тестування.

За напрямом Т1 (ведення м'яча) пропонували виконувати ведення зі зміною напрямку руху та руки за сигналом тренера по 3-4 серії тривалістю 30-45 с із відпочинком 30-60 с. Також передбачали ведення з обведенням стійок і завершенням атаки кидком у кошик – 4-6 проходжень дистанції 15-20 м із відпочинком 45-60 с. Вправи були спрямовані на вдосконалення контролю м'яча, швидкості та координації рухів під час ведення.

За напрямом Т2 (передачі та ловіння м'яча) пропонували передачі у вправі 3×1 зі зміною позицій гравців - 3 серії тривалістю 60–90 с, а також передачі після виходу партнера з-під опіки захисника - 3 серії по 8-10 передач. Інтервали відпочинку між серіями становили 45-60 с. Основну увагу приділяли точності та своєчасності передач, надійності ловіння м'яча й узгодженості дій партнерів.

За напрямом Т3 (кидки в кошик) пропонували виконувати кидки після виходу з-під заслону та ловіння м'яча - 3 серії по 6-8 кидків, а також кидки після зміни напрямку ведення та зупинки - 3 серії по 6 кидків. Відпочинок між серіями становив 60-90 с. Вправи спрямовували на вдосконалення техніки та точності кидків після виконання попередніх рухових дій.

Запропоновані вправи включали до основної частини тренувальних занять без збільшення їх загальної тривалості. Залежно від визначеного напряму вдосконалення змінювали зміст вправ і спрямованість навантаження, зберігаючи загальнокомандну техніко-тактичну підготовку. Така організація занять забезпечувала диференційований підхід до вдосконалення технічних прийомів з урахуванням результатів педагогічного тестування.

Після завершення педагогічного експерименту проведено повторне тестування технічної підготовленості баскетболістів контрольної та експериментальної груп. За всіма шістьма контрольними вправами в обох групах спостерігалося покращення результатів, причому в експериментальній групі зміни середніх показників були більшими.

У вправі «Ведення м'яча з обведенням стійок» час виконання в контрольній групі з 17,05 до 16,65 с, тобто покращився на 0,40 с. В експериментальній групі цей показник зменшився з 16,98 с до 15,55 с, що становило покращення на 1,43 с.

За результатами штрафних кидків у контрольній групі кількість влучань збільшилася з 12,80 до 13,50 із 21 спроби, або на 0,70. В експериментальній групі результат зріс із 12,60 до 15,80 влучань, що відповідало приросту на 3,20.

У кидках із різних точок баскетболісти контрольної групи покращили результат із 19,20 до 20,10 влучань із 40 спроб, тобто на 0,90. В експериментальній групі кількість влучань збільшилася з 18,80 до 24,00, або на 5,20.

Під час виконання передач м'яча в стіну за 30 с показник контрольної групи зріс із 24,70 до 25,60, що становило покращення на 0,90 с. В експериментальній групі кількість передач збільшилася з 24,20 до 29,10, або на 4,90 с.

У вправі на точність передач результат контрольної групи підвищився з 12,40 до 13,00, тобто на 0,60. В експериментальній групі відповідний показник зріс із 12,10 до 15,00, що становило покращення на 2,90.

Час виконання вправи «Ловіння м'яча» в контрольній групі скоротився з 10,80 до 10,50 с, або на 0,30 с. В експериментальній групі результат покращився з 10,70 до 9,60 с, тобто на 1,10 с.

Отримані результати свідчать про більшу величину покращення всіх досліджуваних показників в експериментальній групі порівняно з контрольною. Найпомітніший приріст результатів спостерігався в кидках із різних точок, передач м'яча в стіну за 30 с та штрафних кидків.

Для детальнішого аналізу результатів експериментальної групи розглянуто зміни технічної підготовленості за трьома пріоритетними напрямами: Т1 - ведення м'яча, Т2 - передачі та ловіння м'яча, Т3 - кидки в кошик.

За напрямом Т1 час ведення м'яча з 18,20 до 16,30 с, або на 1,90 с. Кількість влучних штрафних кидків збільшилася з 13,80 до 16,00, а кидків із різних точок - із 20,00 до 24,00, що становило покращення на 2,20 та 4,00 влучання відповідно. Результат передач м'яча в стіну за 30 с зріс із 25,00 до 29,00 передач, точність передач - із 13,00 до 15,40, а час ловіння м'яча зменшився з 10,40 до 9,42 с.

За напрямом Т2 час ведення м'яча з обведенням стійок зменшився з 16,80 до 15,55 с, тобто на 1,25 с. Кількість влучних штрафних кидків збільшилася з 14,00 до 16,83, а кидків із різних точок - із 21,17 до 26,17. У вправі на передачу м'яча в стіну за 30 с результат зріс із 21,50 до 27,00 передач, що становило покращення на 5,50. Точність передач підвищилася з 10,00 до 13,50, а час ловіння м'яча скоротився з 11,80 до 10,30 с.

За напрямом Т3 час ведення м'яча з обведенням стійок скоротився з 16,42 до 15,13 с, або на 1,29 с. Результат штрафних кидків покращився з 11,00 до 15,00 влучань, а кидків із різних точок - із 16,56 до 22,56, що становило приріст на 4,00 та 6,00 влучань відповідно. Кількість передач м'яча в стіну за 30 с збільшилася з 25,56 до 30,56, точність передач - із 13,00 до 15,78.

Висновки. У ході дослідження встановлено, що врахування індивідуальних напрямів у технічній підготовленості баскетболістів спеціалізованої підготовки дає змогу покращити за швидкість ведення м'яча, передач, ловіння та кидки.

Таким чином, добір вправ є доцільним способом удосконалення технічних прийомів баскетболістів на етапі спеціалізованої підготовки в межах звичайної тривалості тренувальних занять.

Список використаних джерел

1. Гребінка Г. Я. Удосконалення фізичної та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт, 01 Освіта/Педагогіка. Львів, 2023. 220с.

2. Кужель, М., Скавронський, О., & Стасюк, В. (2022). Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (25), 72–77. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-25.72-77

3. Козіна Ж. Л., Перепьолкін Р. П. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу баскетболістів 1 розряду на основі факторних моделей. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2005. № 2. С. 31–37. URL: https://tmfv.com.ua/journal/article/view/169

4. Прозар, М., Петрова, Ю., Якушева, Ю., Буртова, О., Лежньова, О., Гетьман, С., Юрчишин, Ю., & Балацька, Л. (2025). Зміни у фізичному розвитку та підготовленості юних баскетболістів протягом першого року базової підготовки в дитячій юнацькій спортивній школі. Вісник Кам'янець-

Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (30(1), 47–53. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).47-53

5. Сілантьєв С. О. Оптимізація техніко-тактичної підготовки баскетболістів 18–20 років у річному тренувальному циклі : кваліфікаційна робота магістра : спец. 017 «Фізична культура і спорт». Суми : Сумський державний університет, 2025. 60 с.

6. Ткаченко І. М. Удосконалення точності кидків баскетболістами на етапі підготовки до високих спортивних досягнень : кваліфікаційна робота магістра : спец. 017 «Фізична культура і спорт». Суми : Сумський державний університет, 2022. 69 с.

7. Matulaitis K., Bietkis T. Prediction of Offensive Possession Ends in Elite Basketball Teams. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 3. Article 1083. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph18031083

8. Aguiar R. A. B., Egido J. M. G., Andrés J. M. P., Ortega-Toro E. Influence of Rule Manipulation on Technical-Tactical Actions in Young Basketball Players: A Scoping Review. *Children*. 2023. Vol. 10, No. 2. Article 323. DOI: https://doi.org/10.3390/children10020323

СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПІДГОТОВКИ ЕКІПАЖІВ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ У ЧОВНАХ «ДРАКОН»

Байдуга М. А, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет

Флерчук В. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Анотація. *Веслування на човнах «Дракон» набуває популярності та входить до світової спортивної еліти. Успіх екіпажів значною мірою залежить від методичних і технологічних інновацій у тренувальному процесі. Використання субмаксимальних і змагальних навантажень дозволяє проявити ключові техніко-тактичні та фізичні якості. Зі зростанням майстерності покращується психологічний клімат команди, знижується тривожність і підвищується самооцінка.*

Ключові слова: *змагальна діяльність, фізична підготовка, етап підготовки, результативність, комплектування, спортивний відбір.*

Abstract. *Dragon boat rowing is gaining popularity and becoming part of the global sporting elite. The success of crews largely depends on methodological and technological innovations in the training process. The use of submaximal and competitive loads allows athletes to demonstrate key technical, tactical, and physical qualities. With increasing mastery, the team's psychological climate improves, anxiety decreases, and self-esteem rises.*

Keywords: *competitive activity, physical training, training stage, performance, crew selection, sports selection.*

Вступ. За даними Міжнародної федерації веслування, рівень майстерності спортсменів Австралії, Канади, США та європейських країн у змаганнях на човнах «Дракон» суттєво зріс, що потребує нових підходів до підготовки [1]. Наукові дослідження акцентують на вдосконаленні фізичної та техніко-тактичної майстерності, а тренери найбільше значення надають передзмагальному етапу (72% опитаних) [3].

При плануванні підготовки веслувальників екіпажу «Дракон» необхідно враховувати широкий спектр факторів і регламентуючих компонентів, що впливають на ефективність змагальної практики, яка може реалізовуватися як у офіційних, так і в неофіційних стартах [5]. Водночас спортивні змагання не слід розглядати лише як різновид рухової діяльності, спрямованої на досягнення високих результатів. Як зазначає В.Н. Платонов змагання є «… своєрідною моделлю людських відносин, реально існуючих у суспільстві та проявлюваних у процесі різноманітних контактів, що супроводжують дану діяльність» [6].

Сучасні змагання на човнах «Дракон» залишаються видовищними та емоційно насиченими: це радість зустрічей, тріумф перемог і гіркота поразок, накопичення досвіду та формування планів на майбутнє. Важливу роль у результативності виступів відіграє правильний відбір спортсменів до

складу екіпажу. Практика й статистичний аналіз свідчать, що провідні команди світу здебільшого формуються з веслувальників, які на підготовчому етапі приділяють особливу увагу індивідуальній роботі в байдарках і каное. Такий підхід забезпечує розвиток техніки, фізичних якостей та створює основу для подальшої ефективної командної взаємодії.

Розташування спортсменів у човні також впливає на результат: досвідчені веслувальники займають перші номери, «силова установка» — середні, а на кормі розміщуються спортсмени з меншими антропометричними показниками [1, 2]. Важливим є й «скатування» — узгодженість дій екіпажу. Приклад, наведений В.Ю. Кисельовим, доводить, що «скатані» спортсмени можуть перевершити індивідуально сильних, але неузгоджених [1].

Таким чином, успішність екіпажів «Дракон» визначається комплексом чинників: фізичною та техніко-тактичною підготовкою, мотивацією, психологічним кліматом і педагогічним досвідом тренерів [1, 4].

Мета дослідження. Виявити особливості спортивної підготовки екіпажів на човнах «Дракон» та визначити чинники, що забезпечують ефективність їхньої змагальної діяльності.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел**,** педагогічні спостереження за процесом тренувань і змагань екіпажів «Дракон», анкетування та опитування тренерів щодо значущості етапів підготовки, експериментальні дослідження, статистичний аналіз результатів (t-критерій Стьюдента, критерій Вілкоксона, кореляційний аналіз).

Результати та їх обговорення. Ефективність змагальної діяльності значною мірою залежить від особистісних якостей і психологічного стану як кожного спортсмена, так і команди в цілому. Для оцінки цих параметрів було досліджено рівень тривожності та самооцінки веслувальників, що дозволило визначити їхній психоемоційний стан і готовність до колективної роботи.

На нашу думку, самооцінка спортсмена проявляється у здатності критично оцінювати власні дії, співвідносити власні можливості з вимогами середовища, адекватно аналізувати події та реалізовувати поставлені цілі в умовах екстремальної мобілізації духовних і фізичних ресурсів.

Вивчення особливостей самооцінки веслувальників-драконбордистів та їхніх міжособистісних взаємин проводилося за допомогою методики Т. Лірі, а рівень тривожності, як базового психологічного стану, визначався відповідно до методів Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна.

Реактивна тривожність вимірювалася за 40 хвилин до старту, а особистісна - через тиждень після змагань. Отримані результати обговорювалися на засіданні тренерського складу за участю всієї команди «Дракон».

Аналіз досліджень, проведених протягом трьох років, показав, що зі зростанням спортивної майстерності самооцінка спортсменів істотно покращується, що пов’язано з підвищенням рівня їхніх прагнень і успіхами у спортивній діяльності.

Подібну динаміку спостережень щодо рівня тривожності: на початковому етапі формування екіпажу (2023 рік) показники особистісної та реактивної тривожності перебували на верхніх межах.

За результатами року занять рівень тривожності спортсменів суттєво знизився. У 2024 році показники ситуативної тривожності порівняно з вихідними величинами зменшилися, тоді як особистісна тривожність скоротилася лише на 18%.

Було також встановлено наявність чітких кореляційних зв’язків між емоційними проявами веслувальників. Зокрема, зниження інтенсивності емоції «радості» супроводжувалося підвищенням рівня особистісної тривожності ($r = –0,61$; $p = 0,03$) та зростанням проявів емоції «страху» ($r = +0,51$; $p = 0,02$).

Висновки. Таким чином, успішність змагальної діяльності екіпажів багатомісних човнів «Дракон» визначається комплексом чинників:

- педагогічним досвідом тренерського складу у відборі спортсменів з відповідними руховими та мотиваційними установками;
- розвитком спеціальних фізичних, техніко-тактичних і психофізіологічних якостей;
- формуванням сприятливого психологічного клімату, що забезпечує взаєморозуміння, згуртованість та «скатування» екіпажу;
- раціональним плануванням навчально-тренувального процесу на всіх етапах спортивної підготовки.

Список використаних джерел

1. Єременко, Н. П., & Цзяле, Л. (2024). Особливості побудови тренувальної програми у веслуванні на човнах «Дракон»; на початковому етапі підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (10(183), 104-108.

2. Скворцова О. О. Особливості фізичної підготовки веслувальників на човнах «Дракон» Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра олімпійського та професійного спорту. Херсон : ХДУ, 2020. – 46 с.

3. Солтик С. О., Флерчук В. В., Солтик О. О. Розвиток фізичних якостей веслувальників на човнах «Дракон» / Фізична культура і спорт, актуальні питання : зб. тез доп. IV регіон. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Хмельницький, 25 жовт. 2024 р.). Хмельницький : ХНУ, 2024. С. 41-43.

4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.: іл.

5. International Canoe Federation. Disciplines. Dragon Boat [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/ disciplines/dragon-boat. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.

СПЕЦИФІКА ВПЛИВУ ТИПОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА СПОРТИВНІ ДОСЯГНЕННЯ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-КАНОЇСТІВ

Василенко А. А., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Флерчук В. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет.

Анотація. *Досліджено взаємозв'язок типологічної підготовленості кваліфікованих веслувальників-каноїстів із їх спортивними результатами. Виявлено, що індивідуально-психологічні та фізіологічні показники суттєво впливають на ефективність тренувального процесу й змагальну діяльність. Результати підтверджують значення типологічних характеристик у досягненні високої результативності.*

Ключові слова: *форфо-функціональний стан, змагальна діяльність, каноїсти, спеціальна підготовленість, взаємозв'язки показників.*

Abstract. *The study examines the relationship between the typological preparedness of qualified canoe rowers and their athletic performance. It was found that individual psychological and physiological indicators significantly influence the effectiveness of training and competitive activity. The results confirm the importance of typological characteristics in achieving high performance.*

Keywords: *morpho-functional state, competitive activity, canoeists, special preparedness, indicator interrelations.*

Вступ. Сучасний розвиток веслувального спорту висуває нові вимоги до системи підготовки спортсменів, зокрема до врахування їхніх індивідуально-типологічних особливостей. Дослідники [1, 2, 4,] наголошують на важливості застосування типологічних засобів у тренувальному процесі веслувальників-каноїстів. Водночас ключові методичні положення цього підходу залишаються недостатньо розробленими: не визначено оптимальні засоби та послідовність їх використання, не встановлено специфіку взаємозв'язку морфо-функціональних показників, психічних характеристик і спеціальної підготовленості спортсменів із результатами змагальної діяльності [2, 3].

У спорті найвищих досягнень важливим є раннє виявлення обдарованих спортсменів, адже рекордні результати демонструють ті, хто має оптимальні показники для конкретного виду спорту. Морфологічні, функціональні та психологічні особливості визначають рівень адаптації до навантажень, тоді як цілеспрямована діяльність тренера сприяє формуванню специфічного морфо-функціонального статусу. Найбільше значення мають морфологічні характеристики, що враховуються при багаторічній підготовці, виборі спеціалізації, дистанції та комплектуванні екіпажів. Дослідження підтверджують їхній вплив на стиль веслування, техніку рухів, працездатність і спортивні досягнення [2].

У цьому контексті актуальним є завдання виявлення типологічних особливостей рухових можливостей веслувальників-каноїстів, визначення закономірностей їх взаємозв'язку та класифікації спортсменів за типами («швидкісний», «технічний», «універсальний», «силовий», «витривалий»). Такий підхід дозволяє більш обґрунтовано підбирати тренувальні засоби, враховуючи індивідуальні характеристики, що забезпечують підвищення результативності змагальної діяльності [1, 4].

З огляду на високий рівень конкуренції у сучасному спорті, дослідження типологічної підготовленості кваліфікованих веслувальників-каноїстів набуває особливої значущості, адже саме вона виступає важливим чинником досягнення стабільних і високих результатів.

Мета дослідження. Виявити специфіку взаємозв'язку показників морфо-функціонального стану, психомоторних характеристик та спеціальної підготовленості кваліфікованих веслувальників-каноїстів із їх спортивними результатами, а також визначити типологічні групи спортсменів для оптимізації тренувального процесу.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури та статистичних матеріалів.
- анкетування спортсменів і тренерів для визначення значущості типо-специфічних засобів підготовки.
- педагогічне спостереження та контроль у процесі тренувальної діяльності.
- методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Результати та їх обговорення. Анкетування показало, що більшість спортсменів-веслувальників не визначали свою типологічну належність (82%), не застосовували відповідні засоби у тренувальному процесі (90.1%) і не знали критеріїв для такого розподілу (98,3%). Більшість тренерів (84,8%) визнавали необхідність типологічного групування, проте лише 56,3% могли назвати частину критеріїв, а 23,4% використовували наукові рекомендації. Приблизно половина (51,3%) застосовувала модельні характеристики лише епізодично. Це свідчить про наявність серйозних проблем у напрямі типологічної підготовки кваліфікованих веслувальників-каноїстів.

Для подальшого аналізу було сформовано п'ять груп спортсменів («універсальна», «технічна», «швидкісна», «силова», «витривала») по 12-16 осіб. У них визначалися морфо-функціональні показники, рівень спеціальної підготовленості, психомоторні характеристики та результати змагань на дистанціях 200, 500 і 1000 м. Виявлено різну кількість достовірних взаємозв'язків (із 45 можливих): технічна – 20, універсальна – 18, силова – 20, швидкісна – 16, витривала – 15.

На дистанції 200 м у спортсменів універсального типу результати корелювали з максимальною швидкістю веслування (r=-0,684), темпом (r=-0,654) та силовими вправами (жим штанги 30 кг, r=-0,681). У технічного типу виділено п'ять взаємозв'язків, серед яких точність диференціювання тягових зусиль у воді (r=-0,674), максимальна швидкість (r=-0,628), темп (r=-0,634). Для швидкісного типу ключовими були максимальна швидкість (r=-0,738), темп (r=-0,726) і силові вправи (r=-0,661). У силового типу – тяга штанги (r=-0,720), у витривалого – швидкість (r=-0,564) і темп (r=-0,584).

На дистанції 1000 м структура взаємозв'язків змінювалася. Універсальний тип показав значущість PWC170 (r=-0,637) і розмаху рук (r=-0,551); технічний – ЖЄЛ (r=-0,642) та точність диференціювання зусиль (r=-0,631); швидкісний – PWC170 (r=-0,617) і довжину руки (r=-0,621); силовий – PWC170 (r=-0,698) і довжину руки (r=-0,692); витривалий – PWC170 (r=-0,714) і довжину прокату (r=-0,566).

Таким чином, у різних типологічних групах веслувальників-каноїстів виявлено специфіку впливу морфофункціональних, психомоторних і спеціальних показників на результати змагальної діяльності на дистанціях 200, 500 і 1000 м.

Висновки. Типологічний підбір засобів спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих веслувальників-каноїстів формує специфічну базу тренувального процесу, що сприяє інтенсивному зростанню спортивних результатів на конкретних дистанціях. Такий підхід потребує чіткої специфікації тренувальних засобів і подальшої ґрунтовної розробки цього напряму в практиці фахівців веслувального спорту.

Список використаних джерел

1. Єзик К. А., Ленько Д. Є., Чернишов С. О., Джим В. Ю. Вплив занять пауерліфтингом на прояв антропометричних показників окружностей частин тіла пауерліфтерів на різних етапах багаторічної підготовки // Фізичне виховання та спорт. 2025. No(3), С. 120–127.

2. Козлова О., Байхуей Ю. Антропометричні особливості кваліфікованих стрибунів у довжину як важливий чинник вдосконалення технічної майстерності // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2025. No 1, С. 108–119

3. Ладика П. І. Аналіз антропометричних показників юнаків 16-17 років та їх вплив на швидкість бігу на коротких дистанціях // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2017. С. 52–54.8.

4. Нестерова Л. Є., Рожков В. О. Порівняльна характеристика біомеханічних параметрів техніки штовхання ядра різними способами // Молода спортивна наука України. 2016. Вип.20. Кн.1. Т.1. С. 174-176.

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Гнатчук Я. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Фартушняк О. Ю., здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет

Корольчук Н. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет

Анотація. *Розглянуто значення координаційних здібностей для підвищення ефективності змагальної діяльності волейболістів. Охарактеризовано основні складові координаційної підготовленості, зокрема просторове орієнтування, диференціювання рухових зусиль, реакцію на рухомий об'єкт, динамічну рівновагу та здатність до перебудови рухових дій. Обґрунтовано доцільність використання спеціальних координаційних вправ у поєднанні з технічними прийомами й ігровими завданнями для вдосконалення спортивної майстерності волейболістів.*

Ключові слова: *волейбол, координаційні здібності, змагальна діяльність, координаційна підготовка, тренувальний процес.*

Abstract. *The paper examines the importance of coordination abilities in improving the competitive performance of volleyball players. The main components of coordination training are characterized, including spatial orientation, differentiation of movement efforts, reaction to a moving object, dynamic balance, and the ability to adapt motor actions. The study substantiates the use of specialized coordination exercises combined with technical skills and game-based tasks to improve the athletic performance of volleyball players.*

Keywords: *volleyball, coordination abilities, competitive performance, coordination training, training process.*

Вступ. Сучасний волейбол характеризується високою інтенсивністю ігрових дій, швидкою зміною ситуацій та необхідністю прийняття рішень в умовах обмеженого часу. Ефективність змагальної діяльності волейболістів залежить не лише від рівня розвитку сили, швидкості й витривалості, а й від здатності точно та своєчасно виконувати технічні та тактичні прийоми, координувати рухи різних частин тіла й адаптуватися до непередбачуваних дій суперника [2; 3].

Особливого значення набувають координаційні здібності, які забезпечують узгодженість рухових дій під час приймання м'яча, передач, атакувальних ударів, блокування та захисних переміщень. Недостатній рівень їх розвитку може ускладнювати виконання технічних прийомів і знижувати стабільність ігрових дій. Дослідження взаємозв'язку координаційних показників із техніко-тактичною підготовленістю волейболістів підтверджують актуальність цілеспрямованого вдосконалення цієї складової спортивної майстерності [1; 4].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати значення координаційних здібностей як чинника ефективності змагальної діяльності волейболістів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняння й систематизація наукових даних.

Результати та їх обговорення. Координаційні здібності в спортивній діяльності розглядаються як сукупність властивостей, що визначають готовність спортсмена до раціонального керування рухами, точного відтворення заданих рухових дій і швидкої перебудови рухової діяльності відповідно до умов, що змінюються. У волейболі вони мають специфічний характер, оскільки більшість технічних прийомів виконується після оцінювання траєкторії польоту м'яча, визначення положення партнерів і суперників та вибору оптимального способу реагування [1; 3].

Однією з важливих складових є здатність до просторового орієнтування, яка дає змогу спортсменові визначати своє положення на майданчику, оцінювати відстань до м'яча й партнерів та своєчасно обирати напрямок переміщення. Вона особливо важлива для гравців захисної лінії під час приймання подачі й захисту після атакувальних ударів.

Не менш значущою є здатність до диференціювання рухових зусиль, тобто точного регулювання сили, амплітуди та швидкості рухів. Вона проявляється під час виконання передач різної висоти й дальності, спрямування м'яча в задану зону та контролю сили удару. Високий рівень такої здатності сприяє точності технічних дій і узгодженості взаємодії між гравцями.

Важливе місце посідає реакція на рухомий об'єкт і здатність до перебудови рухових дій. Волейболіст повинен швидко реагувати на подачу, зміну напрямку атаки, дії блокувальників та нетипову траєкторію м'яча. У таких умовах результативність залежить не лише від швидкості реакції, а й від правильності вибору рухової дії та її точного виконання. Дослідження координаційної підготовленості волейболістів також засвідчують важливість здатності пристосовувати й перебудовувати рухові дії відповідно до ігрових завдань [2].

Окрему роль відіграє динамічна рівновага, що забезпечує збереження контролю над положенням тіла під час стрибків, приземлень, різких переміщень і виконання ударів у складних положеннях. Її належний розвиток сприяє стабільності рухів та ефективному переходу від однієї ігрової дії до іншої.

Зв'язок між основними координаційними здібностями та змагальною діяльністю волейболістів узагальнено в (табл 1).

Таблиця 1

Значення координаційних здібностей для ефективності змагальної діяльності волейболістів

Координаційна здібність	**Прояв**	**Значення для змагальної діяльності**
Просторове орієнтування	Вибір позиції та напрямку переміщення	Своєчасне зайняття оптимальної позиції
Диференціювання рухових зусиль	Регулювання сили передачі та удару	Підвищення точності технічних дій
Реакція на рухомий об'єкт	Реагування на подачі та атаки	Скорочення затримки реагування
Перебудова рухових дій	Зміна способу переміщення або приймання м'яча	Адаптація до непередбачуваних ситуацій
Динамічна рівновага	Контроль тіла під час стрибків і приземлень	Стабільність рухів і готовність до наступної дії

Удосконалення координаційних здібностей доцільно здійснювати за допомогою спеціально підібраних вправ, які поступово ускладнюються та відтворюють умови змагальної діяльності. До таких засобів належать переміщення в різних напрямках за сигналом тренера, приймання м'ячів із непередбачуваною траєкторією, виконання передач після зміни напрямку руху, вправи на динамічну рівновагу та ігрові завдання зі змінними умовами.

Важливо, щоб координаційні вправи не обмежувалися ізольованим виконанням рухів. Їх доцільно поєднувати з технічними й тактичними завданнями, оскільки в реальній грі волейболіст одночасно сприймає інформацію, оцінює ситуацію, приймає рішення та виконує рухову дію. Такий підхід сприяє формуванню здатності застосовувати набуті навички в умовах змагальної діяльності.

Розвиток координаційних здібностей волейболістів передбачає використання вправ, спрямованих на вдосконалення швидкості реагування, точності рухів, просторового орієнтування, рівноваги та здатності змінювати рухові дії відповідно до ігрової ситуації. Для розвитку швидкості реагування застосовують переміщення до м'яча за несподіваним звуковим або зоровим сигналом. Точність і узгодженість рухів удосконалюють за допомогою передач м'яча після зміни напрямку

переміщення. Просторове орієнтування розвивають шляхом виконання завдань на переміщення між визначеними зонами волейбольного майданчика.

Для вдосконалення динамічної рівноваги використовують вправи з контрольованим приземленням після стрибка та переходом до наступної рухової дії. Здатність до перебудови рухових дій формують за допомогою ігрових завдань зі зміною умов взаємодії гравців і напрямків атаки.

Зазначені вправи включають до різних частин тренувального заняття відповідно до його завдань. Результативність координаційної підготовки оцінюють за допомогою стандартизованих рухових тестів, вправ із волейбольним м'ячем та аналізу техніко-тактичних показників під час гри. Комплексне використання цих методів дає змогу визначити зміни координаційних здібностей і оцінити їх прояв у процесі ігрової діяльності.

Висновки.

1. Координаційні здібності є важливою складовою підготовленості волейболістів і впливають на точність, своєчасність та узгодженість виконання технічних і тактичних дій. Найбільшого значення в умовах змагань набувають просторове орієнтування, диференціювання рухових зусиль, реакція на рухомий об'єкт, динамічна рівновага та здатність до перебудови рухових дій.

2. Для вдосконалення координаційної підготовленості доцільно використовувати комплекс спеціальних вправ, поєднувати їх із технічними прийомами та ігровими завданнями, поступово ускладнюючи умови виконання. Перспективним напрямом подальших досліджень є експериментальна перевірка ефективності спеціалізованих комплексів координаційних вправ і визначення їхнього зв'язку з показниками змагальної результативності волейболістів.

Список використаних джерел

1. Ковцун В. В., Ковцун В. І., Гнатчук Я. І., Лещак О. М., Демидюк С. Ю. Зміни показників ігрової діяльності кваліфікованих волейболісток за результатами програми розвитку координаційних здібностей. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 4(190). С. 62–66. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).12.

2. Wang Q., Guo Y. Research on the Development of Coordination Ability and Training Methods of Junior Volleyball Players. *Journal of Educational Theory and Practice*. 2025. Vol.2(4).

3. Guntur, G., Shahril M. I., Suhadi S., Kriswanto E. S., Nadzalan A. M. The influence of jumping performance and coordination on the spike ability of young volleyball athletes. Pedagogy of Physical Culture and Sports. 2022. Vol. 26(6). Pp.374-380.

4. Huseynli C., Hajiyev Z. Physical training structure and the development of motor abilities in adolescent volleyball players. *German International Journal of Modern Science/Deutsche Internationale Zeitschrift für Zeitgenössische Wissenschaft*. 2026. Vol.130. P.80.

СТРУКТУРНІ ЗАСАДИ КОМПЛЕКТУВАННЯ ЕКІПАЖІВ У ВЕСЛУВАННІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мандров А. В, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Флерчук В. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *На етапі початкової підготовки важливо формувати команду як згуртований колектив, що сприяє розвитку внутрішніх відносин і конкуренції між клубами та школами. Діти приходять у спорт у складний підлітковий період (12–14 років), коли дружні стосунки переважають над робочими. Тому комплектування новачків має акцентуватися на злагодженості та позитивному кліматі групи.*

Ключові слова: *веслувальний спорт, комплектування екіпажів, етап початкової підготовки.*

Abstract. *At the initial training stage, it is important to form the team as a cohesive collective that fosters internal relationships and competition between clubs and schools. Children enter rowing during a*

challenging adolescent period (12–14 years), when friendships dominate over working relationships. Therefore, the selection of beginners should emphasize team cohesion and a positive group climate.

Keywords: *rowing sport, crew selection, initial training stage.*

Вступ. Комплектування дитячих екіпажів сьогодні виступає важливим педагогічним інструментом, що сприяє утриманню юних спортсменів у гребному спорті та формуванню їхньої зацікавленості веслуванням. Науково обґрунтована методика комплектування, яка враховує особливості початкового етапу підготовки, є актуальною проблемою сучасних досліджень і потребує подальшої розробки.

Виходячи із запитів сучасної практики, особливо важливою ця проблема є для веслувальників на етапі початкової підготовки. Вибір та відсіювання спортсменів у процесі формування команд на початковому етапі підготовки, таким чином, сприяє вирішенню питань початкового відбору [1].

В теорії веслувального спорту комплектування екіпажу спрямовано на вивчення окремих аспектів цього процесу і узагальнення практичного досвіду тренерів. Сучасні педагоги-практики не ставлять під сумнів, що "комплектування та підготовка екіпажів є відповідальним стратегічним, організаційним та методичним завданням" (О. О. Яковенко), навчально-тренувального процесу. Реалізація завдання підвищення ефективності підготовки веслувальників вимагає розробки сучасних науково-обґрунтованих технологій і методик.

Розвиток системи підготовки спортсменів на етапі охоплює ряд пріоритетних напрямів, серед яких автори [3, 4] виділяють орієнтацію системи підготовки спортсменів на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності та максимальну орієнтацію на реалізацію індивідуальних задатків та здібностей спортсменів при визначенні раціональної структури змагальної діяльності, побудові багаторічної підготовки.

Комплектування перспективних екіпажів на початковому етапі – гостре сучасне практичне завдання, вирішення якого утруднюється відсутністю науково-обґрунтованої методики комплектування екіпажів, що враховує особливості початкового етапу підготовки [2].

Мета дослідження. Обґрунтувати та перевірити ефективність методики комплектування веслувальних екіпажів на етапі початкової підготовки, яка враховує біомеханічні та соціально-психологічні особливості спортсменів.

Методи дослідження:

- аналіз і узагальнення етапів комплектування та розвитку групових відносин;
- спостереження і експеримент;
- тестування;
- використання спеціальних фізичних і психологічних вправ для формування структури екіпажу;
- річний порівняльний експеримент для перевірки ефективності методики.

Результати та їх обговорення. На початку емпіричного дослідження ми визначили загальний алгоритм формування гребних екіпажів, узагальнивши та зіставивши:

- етапи комплектування екіпажів за часовим критерієм;
- етапи розвитку груп за міжособистісними відносинами;
- особливості роботи з веслувальниками на різних стадіях розвитку колективних відносин (за результатами педагогічних спостережень).

Розвиваючи ідею про унікальну «командність» веслувального спорту, ми дослідили взаємозв'язки біомеханічних і соціально-психологічних параметрів у структурі екіпажів. Встановлено, що об'єднання веслувальників у біомеханічну систему створює особливу щільність соціально-психологічного клімату команди. Педагогічний експеримент показав, що сформована структура екіпажу сприяє вирішенню низки тренувальних завдань на етапі початкової підготовки.

На наступному етапі було обґрунтовано шість критеріїв комплектування екіпажів новачків, пов'язаних із видами підготовки, та визначено місце соціально-психологічного аспекту серед них. Для діагностики сумісності веслувальників розроблено метод оцінки, який показав достовірну кореляцію між результатами оцінювання та часом проходження контрольної дистанції.

У ході досліджень із використанням опитувань, тестувань, педагогічних спостережень та соціометричних методів були визначені конкретні способи управління групою веслувальників при створенні екіпажу, комплекси вправ, що сприяють цьому процесу, а також діяльність тренера, спрямована на його забезпечення.

На основі проведених досліджень була розроблена методика комплектування екіпажів на етапі початкової підготовки. Вона включає комплекс шляхів і способів формування організованих команд, здатних ефективно виконувати тренувальні та змагальні завдання.

Основні складові методики:

- формування екіпажів: чотири етапи педагогічного, психологічного й організаційного розподілу дій у часі, спрямовані на перехід від групи веслувальників-одиночників до командної взаємодії.
- критерії комплектування: сумісність спортсменів за фізичними, технічними, психологічними та теоретичними показниками.
- соціально-психологічні фактори: особливості малих груп, процеси соціалізації, життєздатність і стійкість колективів, індивідуальні та командні особливості, розміщення спортсменів у човні, вибір загрібного та розподіл ролей.
- методи діагностики: форма оцінки окремих критеріїв і комплексна оцінка сформованого екіпажу.
- процес управління: організаційно-педагогічні та виховні заходи, планування занять на суходолі і воді, система відбору.
- методи формування структури екіпажу: спеціальні фізичні та психологічні вправи, способи «скочування» команди, корекція установок.

Річний експеримент підтвердив ефективність методики формування екіпажів на етапі початкової підготовки. Створені команди успішно виконали тренувальні та змагальні завдання, що сприяло покращенню психологічного клімату, зростанню мотивації та спортивних амбіцій. Методика забезпечила екіпажам стійкий соціальний статус, життєздатність і перспективність груп новачків.

Висновки. Дослідження дозволили представити системний механізм комплектування екіпажів на етапі початкової підготовки у веслувальному спорті. Він інтегрує концепцію «командності», сучасні особливості набору та методику формування екіпажів. Застосування механізму забезпечує головний педагогічний результат — успішні виступи на змаганнях, а також важливі приватні результати: покращення психологічного клімату, зростання мотивації та формування стійкого соціального статусу команд.

Список використаних джерел

1. Максимович А. Соціально-психологічний клімат колективу та шляхи його оптимізації. Актуальні проблеми менеджменту та публічного управління в умовах інноваційного розвитку економіки: зб. наук. праць. Тернопіль: ТНЕУ, 2020. С. 297-299.
2. Шакірі М. М. Основні засади формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. Наукові праці МАУП. Сер. Економічні науки. Психологічні науки. 2013. С. 145–150.
3. Яковенко О.О. Формування екіпажів в веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень. Автореферат дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту 24.00.02. Олімпійський та професійний спорт. 2015. Київ. 25 с
4. Saienko V. G. Conceptual community of psychological pedagogy challenges of human intelligence by influence of development of enterprise function / V. G. Saienko, H. V. Tolchieva // Mechanisms of stimulation of socio- economic development of regions in conditions of transformation : Monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. – P. 302 – 313.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОЧИХ РЕГБІЙНИХ КОМАНД

Гуна В. Ю., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах розглянуто сучасні підходи до фізичної підготовки жіночих регбійних команд з урахуванням специфіки змагальної діяльності та індивідуальних особливостей регбісток. Визначено основні напрями розвитку сили, швидкості, спеціальної витривалості й координації. Обґрунтовано значення індивідуалізації тренувальних навантажень, контролю функціонального стану, профілактики травматизму та оптимізації відновлення для підвищення спортивної результативності.*

Ключові слова: *жіноче регбі, фізична підготовка, силові якості, швидкість, спеціальна витривалість, індивідуалізація тренувань, профілактика травматизму.*

Abstract. *These abstracts examine modern approaches to the physical preparation of women's rugby teams, taking into account the specific nature of competitive activity and the individual characteristics of the athletes. Key areas for developing strength, speed, sport-specific endurance, and coordination are identified. The importance of individualizing training loads, monitoring functional status, preventing injuries, and optimizing recovery to enhance athletic performance is substantiated.*

Keywords: *women's rugby, physical preparation, strength capabilities, speed, sport-specific endurance, individualization of training, injury prevention.*

Вступ. Жіноче регбі є одним із напрямів розвитку сучасного спорту, що характеризується зростанням популярності, підвищенням рівня спортивної майстерності та посиленням вимог до фізичної підготовленості регбісток. Змагальна діяльність у регбі передбачає виконання значного обсягу бігової роботи, прискорень, змін напрямку руху, стрибків, захоплень і контактних єдиноборств. Ефективність виконання техніко-тактичних дій залежить від рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, координації та здатності організму відновлюватися після інтенсивних навантажень [3].

Фізична підготовка жіночих регбійних команд має ґрунтуватися на загальних закономірностях спортивного тренування та враховувати індивідуальні особливості спортсменок, їхній вік, рівень кваліфікації, ігрове амплуа й тренувальний досвід. Особливого значення набувають розвиток максимальної та вибухової сили, вдосконалення швидкісно-силових якостей, підвищення спеціальної витривалості й формування стійкості до повторних високоінтенсивних навантажень.

Важливим аспектом підготовки є забезпечення безпеки спортсменок. Контактний характер регбі потребує систематичного навчання техніки захоплень, розвитку балансу тулуба, сили м'язів нижніх кінцівок і контролю рухів під час приземлення та зміни напрямку. Профілактичні програми мають бути спрямовані на зменшення ризику травм, зокрема ушкоджень колінного суглоба, а також на підтримання оптимального співвідношення тренувальних навантажень та відновлення [1].

Отже, удосконалення системи фізичної підготовки жіночих регбійних команд є актуальним завданням теорії та практики спортивного тренування й потребує комплексного підходу до розвитку фізичних якостей, контролю навантажень і профілактики травматизму.

Мета дослідження – визначити та теоретично обґрунтувати особливості фізичної підготовки жіночих регбійних команд з урахуванням специфіки змагальної діяльності, індивідуальних особливостей спортсменок і вимог до забезпечення спортивної результативності.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури з теорії і методики підготовки жіночих регбійних команд.

Результати та їх обговорення. Аналіз особливостей змагальної діяльності дає змогу визначити основні напрями фізичної підготовки жіночих регбійних команд. До них належать розвиток сили, швидкісних здібностей, спеціальної витривалості, спритності, координації та здатності ефективно виконувати технічні прийоми в умовах фізичного контакту й втоми.

Одним із провідних компонентів є силова підготовка. Достатній рівень максимальної та вибухової сили забезпечує ефективність прискорень, боротьби за м'яч, захоплень і протидії супернику. Для її розвитку доцільно застосовувати вправи з обтяженнями, присідання, тягові рухи, випади, стрибкові вправи та метання медболів. Навантаження необхідно добирати відповідно до рівня підготовленості спортсменок, поступово збільшуючи складність і контролюючи техніку виконання вправ.

Важливе місце посідає швидкісна підготовка, яка передбачає розвиток стартового прискорення, максимальної швидкості бігу, швидкісної реакції та здатності швидко змінювати напрямок руху. У тренувальному процесі доцільно використовувати спринти на короткі дистанції, старти з різних положень, човниковий біг, вправи на гальмування й повторні прискорення. Виконання цих вправ має відбуватися за умови належного відпочинку, що сприяє підтриманню високої якості рухів [2].

Спеціальна витривалість є необхідною умовою збереження працездатності протягом матчу. У регбі-7 особливо важливими є здатність повторювати високоінтенсивні бігові дії, швидко відновлюватися між ігровими епізодами та підтримувати ефективність техніко-тактичних дій упродовж турніру. У регбі-15 підготовка має також враховувати тривалість матчу, значний обсяг переміщень різної інтенсивності та потребу в багаторазовому виконанні контактних дій. Тому програми витривалості повинні відповідати формату гри, календарю змагань і функціональним можливостям спортсменок.

Окрему увагу необхідно приділяти індивідуалізації тренувального процесу. Фізичні навантаження мають диференціюватися з урахуванням віку, спортивного досвіду, ігрового амплуа, попередніх травм і поточного функціонального стану. Доцільно поєднувати загальну фізичну підготовку зі спеціальними вправами, які відтворюють характерні рухові дії регбі. Такий підхід сприяє поступовому підвищенню тренувального навантаження та зменшує ризик перевтоми.

Специфічною складовою підготовки жіночих регбійних команд є профілактика травматизму. Програми профілактики мають включати зміцнення м'язів нижніх кінцівок і тулуба, вправи на баланс, контроль положення колін під час приземлення, стрибків і зміни напрямку руху, а також навчання безпечної техніки захоплень. Особливого значення набуває розвиток нейром'язового контролю, який допомагає спортсменкам ефективніше керувати положенням тіла під час динамічних рухів [4].

Планування відновлення також є важливим чинником ефективності тренувального процесу. Для контролю стану спортсменок можуть використовуватися оцінювання суб'єктивного сприйняття навантаження, моніторинг сну, втоми, м'язового болю та результатів контрольних тестів. За потреби тренувальні навантаження коригуються відповідно до індивідуальної реакції організму. Менструальний цикл та пов'язані з ним симптоми доцільно враховувати індивідуально, якщо вони впливають на самопочуття або працездатність спортсменки, не застосовуючи універсальних схем тренування для всіх жінок.

Таким чином, фізична підготовка жіночих регбійних команд має передбачати комплексний розвиток фізичних якостей, використання спеціалізованих вправ, індивідуалізацію навантажень і систематичний контроль відновлення. Поєднання цих компонентів створює передумови для підвищення спортивної результативності та збереження здоров'я спортсменок.

Висновки. Фізична підготовка є важливою складовою системи підготовки жіночих регбійних команд і має забезпечувати розвиток сили, швидкості, спеціальної витривалості, спритності та координації відповідно до вимог змагальної діяльності. Основними напрямами вдосконалення фізичної підготовленості є розвиток максимальної та вибухової сили, швидкісно-силових здібностей, повторної спринтерської здатності й уміння зберігати ефективність техніко-тактичних дій в умовах втоми. Ефективність тренувального процесу залежить від індивідуалізації навантажень з урахуванням віку, кваліфікації, ігрового амплуа, функціонального стану та попереднього тренувального досвіду спортсменок.

Список використаних джерел

1. Квасниця О., Тищенко В., Латишев М., Квасниця І., Омельчук М., Кірсанов М. Аналіз змагальної діяльності команд з врахуванням результату гри на чемпіонаті Європи з регбі-15. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2024. № 1 (11). С. 108–115.

2. Colomer C. M., Pyne D. B., Mooney M., McKune A., Serpell B. G. Performance analysis in rugby union: a critical systematic review. *Sports Medicine-Open*. 2020. Vol. 6. P. 1–15. DOI:10.1186/s40798-019-0232-x.

3. Fontana F. Y., Colosio A. L., Da Lozzo G., Pogliaghi S. Player's success prediction in rugby union: From youth performance to senior level placing. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2017. Vol. 20, No. 4. P. 409–414. DOI:10.1016/j.jsams.2016.08.017.

4. Kvasnytsya O., Tyshchenko V., Latyshev M., Kvasnytsya I., Kirsanov M., Plakhotniuk O., Buhaiov M. Team Performance Indicators That Predict Match Outcome in Rugby Union. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 2024. Vol. 15, No. 1. P. 203–216. DOI: 10.54141/psbd.1342340.

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ТРЕНУВАЛЬНИХ І ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Тарадай В. В., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет
Мозолюк О. В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *Розглянуто сучасні особливості контролю тренувальних і змагальних навантажень у спорті. Висвітлено можливості використання GPS-систем, акселерометрів, моніторингу частоти серцевих скорочень і суб'єктивної оцінки навантаження. Обґрунтовано доцільність комплексного підходу до моніторингу для індивідуалізації тренувального процесу, контролю відновлення та профілактики травматизму.*
Ключові слова: *тренувальні навантаження, спортивний моніторинг, цифрові технології, функціональний стан, індивідуалізація.*

Abstract. *The paper examines contemporary approaches to monitoring training and competition loads in sports. The potential of GPS systems, accelerometers, heart rate monitoring, and subjective load assessment is highlighted. The importance of an integrated monitoring approach is substantiated to support training individualization, recovery monitoring, and injury prevention.*
Keywords: *training loads, sports monitoring, digital technologies, functional status, individualization.*

Вступ. Сучасний спорт характеризується зростанням інтенсивності тренувальної та змагальної діяльності, що зумовлює необхідність удосконалення контролю фізичних навантажень і функціонального стану спортсменів. Ефективне управління тренувальним процесом потребує своєчасного отримання інформації про обсяг та інтенсивність виконаної роботи, індивідуальну реакцію організму й перебіг відновлення. Особливого значення набуває використання комплексного підходу, який поєднує об'єктивні показники навантаження із суб'єктивними оцінками спортсменів [1, 6].

Розвиток цифрових технологій розширює можливості моніторингу завдяки застосуванню GPS-систем, акселерометрів, пульсометрів і програмних засобів аналізу даних. Водночас актуальним залишається питання раціонального поєднання різних методів контролю з урахуванням специфіки виду спорту та особливостей спортсменів [2, 4, 8].

Мета дослідження – визначити сучасні особливості контролю тренувальних і змагальних навантажень у спорті на основі аналізу наукової літератури.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури з проблем контролю тренувальних і змагальних навантажень.

Результати та їх обговорення. Контроль тренувальних і змагальних навантажень є важливою складовою системи підготовки спортсменів, оскільки забезпечує отримання інформації про обсяг, інтенсивність і характер виконуваної роботи, а також реакцію організму на фізичні навантаження. Аналіз наукової літератури свідчить про поступовий перехід від використання окремих контрольних показників до комплексного моніторингу, який передбачає поєднання даних про тренувальну діяльність, функціональний стан і суб'єктивне сприйняття навантаження спортсменом. Відповідно до рекомендацій Bourdon et al. [4], ефективний контроль передбачає систематичне збирання, інтерпретацію та використання інформації для коригування тренувального процесу. При цьому важливим є розмежування зовнішнього навантаження, яке характеризує фактично виконану роботу, та внутрішнього навантаження, що відображає індивідуальну фізіологічну й психофізіологічну реакцію спортсмена. Такий підхід дає змогу враховувати відмінності у функціональних можливостях, рівні підготовленості та відновленні спортсменів навіть за однакових параметрів тренувального завдання.

Важливим напрямом удосконалення контролю є використання технологій об'єктивного вимірювання зовнішнього навантаження. Зокрема, GPS-системи дають змогу визначати загальну дистанцію, швидкість пересування, кількість прискорень і гальмувань, а також інші характеристики рухової діяльності спортсменів у командних ігрових видах спорту. Акселерометрія розширює можливості моніторингу завдяки реєстрації рухової активності та оцінюванню механічних характеристик навантаження. У систематичних оглядах Gómez-Carmona et al. [5] і Kupperman та Hertel [6] розглянуто можливості використання відповідних технологій для оцінювання зовнішнього навантаження та дослідження його зв'язку з ризиком травматизму. Водночас отримані за допомогою пристроїв показники потребують інтерпретації з урахуванням специфіки виду спорту, характеру тренувального заняття та індивідуальних особливостей спортсмена. Наприклад, однакова дистанція, подолана двома гравцями, не обов'язково свідчить про однакову інтенсивність роботи, оскільки може супроводжуватися різною кількістю прискорень, контактних епізодів і змін напрямку руху.

Не менш важливим компонентом контролю є оцінювання внутрішнього навантаження, яке характеризує індивідуальну реакцію організму на виконану роботу. Одним із доступних методів є

суб'єктивна оцінка сприйманого навантаження, який враховує суб'єктивну інтенсивність тренування та його тривалість. У дослідження Rago та інші [7] розглянуто особливості використання оцінки сприйманого навантаження для моніторингу тренувального процесу у професійному футболі. Практична цінність цього підходу полягає в можливості регулярного отримання інформації без використання складного обладнання, що робить його придатним для застосування в спортивних організаціях із різним рівнем матеріально-технічного забезпечення. Додаткові можливості надає моніторинг частоти серцевих скорочень, який дає змогу оцінювати реакцію серцево-судинної системи на фізичну роботу. Поєднання таких показників із даними про тривалість і структуру занять, самопочуття та відновлення спортсменів сприяє більш повному розумінню характеру тренувального впливу [3, 4]. Дослідники також звертають увагу на перспективи використання сучасних технологій моніторингу в спортивній підготовці [1] та оцінювання психофізичного стану [2]. Це підкреслює доцільність застосування комплексного підходу, за якого об'єктивні вимірювання доповнюються суб'єктивними оцінками, а результати аналізуються в динаміці.

Окремого значення набуває контроль навантажень у контексті збереження здоров'я спортсменів, попередження перевтоми та зниження ризику травм і захворювань. У консенсусних документах Міжнародного олімпійського комітету наголошується на необхідності врахування величини навантаження, індивідуальної готовності спортсмена, достатності відновлення та інших чинників, які можуть впливати на стан здоров'я [8, 9]. Збільшення обсягу чи інтенсивності тренувальної роботи саме по собі не гарантує підвищення спортивного результату, якщо воно не відповідає функціональним можливостям спортсмена та не супроводжується належним відновленням. У зв'язку з цим сучасна система контролю має передбачати регулярне порівняння запланованих і фактичних параметрів навантаження, аналіз змін функціональних показників та своєчасне виявлення несприятливих тенденцій. Перспективним напрямом є інтеграція результатів моніторингу в цифрові системи, що забезпечують накопичення даних, автоматизацію розрахунків і візуалізацію індивідуальної динаміки спортсменів [1, 4].

Висновки. Контроль тренувальних і змагальних навантажень у сучасному спорті ґрунтується на комплексному використанні об'єктивних і суб'єктивних показників, що дає змогу оцінювати виконану роботу, індивідуальну реакцію організму та особливості відновлення спортсменів. Перспективним напрямом є інтеграція цифрових технологій у систему моніторингу для систематичного накопичення, аналізу й інтерпретації даних. Поєднання різних методів контролю сприяє індивідуалізації тренувального процесу, своєчасному виявленню несприятливих змін функціонального стану та обґрунтованому коригуванню навантажень.

Список використаних джерел

1. Балацька, Л., Соботюк, С., & Мартин, П. (2026). Використання сучасних технологій моніторингу у тренувальному процесі спортсменів різних видів спорту. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 1, 464–471. https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.51

2. Головач, І., Білецька, В., Цикоза, Є., & Петрова, Н. (2024). Моніторинг психофізичного стану студентів, які навчаються за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 2(1), 166–173. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.65

3. Яловик, В. Т., Сахарук, І. С., Олещук, В. В., & Будкевич, Г. (2012). Побудова індивідуального тренування скороходів на основі моніторингу частоти серцевих скорочень. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (4(20)), 514–518.

4. Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., Gregson, W., & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. International Journal of Sports Physiology and Performance, 12(Suppl. 2), S2-161–S2-170. https://doi.org/10.1123/IJSPP.2017-0208

5. Gómez-Carmona, C. D., Bastida-Castillo, A., Ibáñez, S. J., & Pino-Ortega, J. (2020). Accelerometry as a method for external workload monitoring in invasion team sports: A systematic review. PLOS ONE, 15(8), Article e0236643. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236643

6. Kupperman, N., & Hertel, J. (2020). Global positioning system-derived workload metrics and injury risk in team-based field sports: A systematic review. Journal of Athletic Training, 55(9), 931–943. https://doi.org/10.4085/1062-6050-473-19

7. Rago, V., Brito, J., Figueiredo, P., Costa, J., Krustrup, P., & Rebelo, A. (2020). Internal training load monitoring in professional football: A systematic review of methods using rating of perceived exertion.

The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 60(1), 160–171. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.10000-X

8. Schwellnus, M., Soligard, T., Alonso, J.-M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., Gabbett, T., Gleeson, M., Hägglund, M., Hutchinson, M. R., Janse van Rensburg, C., Meeusen, R., Orchard, J. W., Pluim, B. M., Raftery, M., Budgett, R., & Engebretsen, L. (2016). How much is too much? (Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness. British Journal of Sports Medicine, 50(17), 1043–1052. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096572

9. Soligard, T., Schwellnus, M., Alonso, J.-M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., Gabbett, T., Gleeson, M., Hägglund, M., Hutchinson, M. R., Janse van Rensburg, C., Khan, K. M., Meeusen, R., Orchard, J. W., Pluim, B. M., Raftery, M., Budgett, R., & Engebretsen, L. (2016). How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. British Journal of Sports Medicine, 50(17), 1030–1041. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581

ЗМІСТ І ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Манькевич І. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Дякун М. А., викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах розглянуто зміст та особливості технічної підготовленості баскетболістів у навчально-тренувальному процесі. Визначено основні компоненти технічної підготовки та охарактеризовано значення володіння м'ячем, передач, ведення, кидків і техніки переміщень для ефективності ігрової діяльності. Обґрунтовано необхідність системного вдосконалення технічних дій з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів та специфіки змагальної діяльності.*

Ключові слова*: баскетбол, технічна підготовка, технічна майстерність, баскетболісти, навчально-тренувальний процес.*

Abstract. *The theses examine the content and specific features of basketball players' technical fitness in the training process. The main components of technical training are identified, and the importance of ball handling, passing, dribbling, shooting and movement techniques for effective game performance is characterized. The necessity of systematic improvement of technical skills, taking into account individual abilities and the specifics of competitive activity, is substantiated.*

Keywords*: basketball, technical training, technical mastery, basketball players, training process.*

Вступ. Технічна підготовка є одним із провідних компонентів системи спортивного тренування баскетболістів. Рівень технічної майстерності безпосередньо впливає на здатність спортсмена ефективно реалізовувати тактичні завдання та діяти в умовах високої інтенсивності й постійної зміни ігрових ситуацій [1; 2].

Специфіка баскетболу полягає у значній різноманітності технічних дій, які виконуються в умовах обмеженого часу та простору. Спортсмен повинен одночасно контролювати м'яч, оцінювати розташування партнерів і суперників, обирати доцільний спосіб продовження атаки або захисної дії. Тому технічна підготовленість не може розглядатися лише як механічне володіння окремими прийомами, а передбачає здатність ефективно застосовувати їх відповідно до конкретної ігрової ситуації [2; 3].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати зміст та визначити основні особливості технічної підготовленості баскетболістів у навчально-тренувальному процесі.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теорії і методики спортивної підготовки та баскетболу, аналіз сучасних підходів до технічної підготовки спортсменів, систематизацію та узагальнення наукових положень.

Результати та їх обговорення. Технічна підготовленість баскетболіста являє собою рівень сформованості рухових умінь і навичок, необхідних для ефективного виконання технічних дій в

умовах тренувальної та змагальної діяльності. Її основу становить оволодіння системою прийомів нападу та захисту, а також здатність застосовувати їх відповідно до ситуації, що виникає під час гри [1; 3].

До основних компонентів технічної підготовки баскетболістів належать техніка переміщень, володіння м'ячем, передачі, ведення, кидки, підбирання м'яча та індивідуальні захисні дії. Кожен із зазначених компонентів має власну структуру, однак у реальній ігровій діяльності вони тісно взаємопов'язані.

Техніка переміщень створює основу для виконання більшості ігрових дій. До неї належать біг, зупинки, повороти, зміни напрямку та швидкості руху, стрибки, приставні та схресні кроки. Ефективне виконання переміщень дозволяє спортсмену своєчасно займати необхідну позицію, створювати умови для отримання м'яча та здійснювати результативні захисні дії [2].

Важливим компонентом технічної підготовленості є володіння м'ячем. Ведення м'яча повинно забезпечувати спортсмену можливість змінювати напрямок і швидкість руху, обходити суперника, створювати простір для передачі або кидка. Особливого значення набуває здатність контролювати м'яч без постійного зорового контролю, що дозволяє баскетболісту одночасно оцінювати ситуацію на майданчику [2; 4].

Передачі є одним із основних засобів організації командної взаємодії. Технічна підготовка передбачає оволодіння різними способами передачі м'яча та здатність точно виконувати їх залежно від відстані, напрямку руху партнерів, протидії суперника та темпу ігрової ситуації. Точність і своєчасність передачі значною мірою визначають ефективність командної атаки [3].

Особливе місце в технічній підготовці посідають кидки в кошик. Ефективність кидкової підготовки визначається не лише технічно правильною структурою руху, а й стабільністю виконання кидка в умовах протидії, після переміщення, зупинки, передачі або ведення м'яча. Тому на етапі вдосконалення техніки необхідно поступово наближати умови виконання кидків до змагальних [1; 4].

Захисна техніка охоплює стійку, переміщення, протидію веденню, перехоплення, накривання кидка та боротьбу за відскок. Її ефективність залежить від швидкості реакції, координації, рівноваги, спеціальної витривалості та здатності прогнозувати дії суперника. Таким чином, технічна підготовленість перебуває у тісному взаємозв'язку з фізичною та тактичною підготовкою [1; 3].

Однією з основних особливостей сучасної технічної підготовки є необхідність переходу від ізольованого багаторазового повторення окремих прийомів до їх виконання у варіативних умовах. На початкових етапах засвоєння технічної дії важливим є формування правильної рухової структури. Надалі необхідно поступово ускладнювати умови її виконання: змінювати швидкість, напрямок, відстань, вихідне положення, використовувати пасивну та активну протидію суперника [2; 4].

Важливим принципом удосконалення технічної підготовленості є систематичне поєднання технічних вправ із фізичними та тактичними завданнями. Наприклад, ведення м'яча може виконуватися після швидкісного переміщення, передача – в умовах обмеженого часу, а кидок – після зміни напрямку руху або проходу під кільце. Такий підхід дозволяє наблизити тренувальну діяльність до реальних умов змагань.

Особливого значення набуває індивідуалізація технічної підготовки. Спортсмени можуть відрізнятися за рівнем координаційних здібностей, швидкістю засвоєння рухових навичок, антропометричними показниками, ігровим амплуа та попереднім руховим досвідом. Тому зміст технічних вправ, їх складність, кількість повторень і умови виконання доцільно адаптувати до індивідуальних можливостей баскетболістів [1; 3].

Важливим компонентом навчально-тренувального процесу є контроль технічної підготовленості. Для цього можуть використовуватися тести на точність передач, швидкість і якість ведення м'яча, результативність кидків із різних позицій, виконання комплексних технічних завдань. Регулярний контроль дозволяє оцінити динаміку технічної майстерності, виявити слабкі компоненти та своєчасно коригувати зміст тренувальних занять [3; 5].

Отже, технічна підготовленість баскетболіста є комплексною характеристикою, яка формується в процесі тривалої систематичної роботи. Її високий рівень передбачає не тільки володіння широким арсеналом технічних прийомів, а й здатність швидко, точно та раціонально застосовувати їх відповідно до конкретної ігрової ситуації.

Висновки. Технічна підготовленість є фундаментальною складовою спортивної майстерності баскетболістів і визначає можливості ефективної реалізації тактичних завдань у змагальній діяльності. Її зміст охоплює техніку переміщень, ведення та передачі м'яча, кидки, підбирання, а також індивідуальні захисні дії.

Ефективність технічної підготовки забезпечується систематичністю, поступовим ускладненням вправ, варіативністю умов їх виконання та наближенням тренувальних завдань до реальних змагальних ситуацій. Важливими умовами є також урахування індивідуальних особливостей спортсменів та взаємозв'язок технічної підготовки з фізичною і тактичною.

Перспективним напрямом подальших досліджень є експериментальне обґрунтування комплексу спеціальних вправ для вдосконалення технічної підготовленості баскетболістів різного віку та визначення його впливу на ефективність техніко-тактичних дій у змагальній діяльності.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
4. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2002. 296 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Павлюк О. С., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет
Гавриленко Л. І., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет

Анотація. *У статті розглянуто особливості розвитку загальної витривалості у веслувальників, визначено значення аеробних можливостей організму та засобів тренувального впливу для підвищення працездатності й ефективності спортивної підготовки.*

Ключові слова: *веслувальники, загальна витривалість, фізична підготовка, аеробні можливості, тренувальний процес.*

Abstract. *The article examines the specific features of developing general endurance in rowers, highlighting the importance of aerobic capacity and training methods for improving performance and the effectiveness of sports training.*

Keywords: *rowers, general endurance, physical fitness, aerobic capacity, training process.*

Вступ. Загальна витривалість є однією з провідних фізичних якостей веслувальників, що визначає їхню працездатність, здатність виконувати тривалу фізичну роботу та ефективність спортивної діяльності. Її розвиток забезпечує підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення аеробного енергозабезпечення та створює передумови для зростання спортивних результатів.

Мета дослідження. Теоретичне дослідження особливості розвитку загальної витривалості у веслувальників.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняння наукових підходів, систематизація засобів та методів тренувань.

Результати та їх обговорення. Загальна витривалість є важливою складовою фізичної підготовленості веслувальників, оскільки визначає здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу, протистояти розвитку втоми та підтримувати необхідний рівень працездатності. Її фізіологічною основою є узгоджене функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем,

ефективність транспортування й утилізації кисню, а також здатність енергетичних систем забезпечувати м'язову діяльність відповідно до інтенсивності навантаження.

У веслуванні на байдарках і каное витривалість розвивається завдяки специфічній циклічній роботі, яка передбачає багатократне повторення гребкових рухів, активну участь м’язів верхніх і нижніх кінцівок, тулуба, а також підтримання злагодженої координації рухів протягом тривалого періоду. Як зазначають у систематичному огляді Álvarez-Yates і García-García (2021), успішність у веслуванні на гладкій воді визначається сукупністю фізіологічних, біомеханічних, нейром'язових та антропометричних факторів. Їхній вплив варіюється залежно від конкретної дисципліни та індивідуальних технічних особливостей спортсмена. [1].

Однією з провідних фізіологічних характеристик витривалості є максимальне споживання кисню (VO_2max), що відображає граничну здатність організму поглинати, транспортувати й використовувати кисень під час інтенсивної фізичної роботи. Його рівень залежить від продуктивності серця, кисневої ємності крові, периферичного кровообігу та здатності скелетних м’язів використовувати кисень для ресинтезу аденозинтрифосфату (АТФ). У веслувальників високий рівень аеробних можливостей створює фізіологічне підґрунтя для тривалої роботи та відновлення між інтенсивними навантаженнями. Водночас VO_2max не є єдиним критерієм витривалості, оскільки важливе значення мають також порогові показники, потужність роботи та економічність рухів [1; 2].

Важливе значення має також поріг аеробного та анаеробного обміну. Ці показники характеризують інтенсивність роботи, за якої змінюється метаболічна відповідь організму, зокрема співвідношення утворення й утилізації лактату та вентиляційна реакція. Чим вищу потужність спортсмен здатний підтримувати поблизу відповідного порогу без надмірного накопичення втоми, тим більші його можливості тривало виконувати інтенсивну роботу. У дослідженні Дяченка та співавторів (2024) функціональну підготовленість веслувальників на каное оцінювали за допомогою газообміну, концентрації лактату крові та ергометричних показників. Автори розглядали аеробні й анаеробні характеристики як взаємопов'язані компоненти функціонального потенціалу спортсмена [3].

Іншим важливим аспектом є взаємодія аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення. Аеробні механізми відіграють провідну роль у забезпеченні тривалої роботи та відновленні енергетичних ресурсів між інтенсивними зусиллями. Анаеробні механізми забезпечують швидке утворення енергії під час стартового прискорення, підвищення темпу гребків і фінішного ривка. Співвідношення внеску цих систем змінюється залежно від тривалості дистанції, інтенсивності роботи, кваліфікації спортсмена та характеру змагальної діяльності. Тому загальну витривалість доцільно розглядати як фізіологічну основу, яка сприяє ефективнішій реалізації спеціальної працездатності, але не замінює її [1; 2; 3].

Особливе місце у розвитку витривалості посідає адаптація скелетних м’язів до систематичних навантажень. Тренування на витривалість сприяє підвищенню окиснювальних можливостей м’язової тканини, розвитку мітохондріального апарату, поліпшенню капіляризації та ефективнішому використанню енергетичних субстратів. Для веслувальників важливим є не тільки розвиток загальної аеробної продуктивності, а й здатність м’язів, які беруть участь у гребкових рухах, багаторазово розвивати необхідне зусилля без істотного погіршення техніки. Водночас механічна ефективність веслування залежить від узгодженості роботи м’язових груп, технічної майстерності та зовнішнього опору руху човна [1; 2].

Важливим фізіологічним проявом розвитку витривалості є підвищення стійкості організму до втоми. Під час тривалої або інтенсивної роботи втома формується внаслідок комплексу чинників: змін енергетичного забезпечення, порушень іонного балансу, накопичення метаболітів, змін нервово-м’язової активації та збільшення суб’єктивного відчуття навантаження. У дослідженні Дяченка та співавторів (2025), присвяченому функціональному забезпеченню спеціальної працездатності веслувальників на каное, розглянуто взаємозв’язок стійкого функціонального стану, порогу втоми та механізмів її компенсації. Автори підкреслюють значення комплексного оцінювання фізіологічних та ергометричних показників для розуміння працездатності спортсменів [4].

Отже, фізіологічні основи загальної витривалості веслувальників охоплюють аеробну продуктивність, порогові характеристики енергозабезпечення, взаємодію аеробних і анаеробних механізмів, адаптацію скелетних м'язів та здатність підтримувати функціональну стійкість за умов навантаження. Ці компоненти необхідно розглядати комплексно, оскільки жоден окремий показник не може повністю характеризувати рівень витривалості. Для її оцінювання доцільно поєднувати показники споживання кисню, вентиляційних або лактатних порогів, потужності роботи, частоти серцевих скорочень і результатів стандартизованих тестів на воді чи ергометрі [1; 3; 4].

Висновки. Узагальнення наукових джерел дало змогу визначити, що загальна витривалість є важливою складовою фізичної підготовленості веслувальників на байдарках і каное, яка забезпечує тривале виконання фізичної роботи та підтримання необхідного рівня працездатності. Її розвиток залежить від рівня аеробних можливостей організму, ефективності енергетичного забезпечення м'язової діяльності, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, порогових характеристик фізичної працездатності й здатності протистояти втомі.

Встановлено, що оцінювання загальної витривалості веслувальників доцільно здійснювати комплексно, враховуючи показники максимального споживання кисню, частоту серцевих скорочень, порогові характеристики та здатність зберігати ефективність рухових дій під час тривалого навантаження. Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні ефективних засобів і методів розвитку загальної витривалості з урахуванням рівня підготовленості, функціональних можливостей та індивідуальних особливостей веслувальників.

Список використаних джерел

1. Lee Y. S., Dingley A., Lum D., Tan F., Fernandes J. F. T. Physiological and Physical Determinants of Flat-Water Kayaking. Muscles. 2025. Vol. 4, No. 3. Article 32. https://doi.org/10.3390/muscles4030032
2. Álvarez-Yates T., García-García O. Determinants of flatwater canoeing and kayaking performance: a systematic review. Medicina dello Sport. 2021. Vol. 74, No. 3. P. 355–383. https://doi.org/10.23736/S0025-7826.21.03863-1
3. Дяченко А., Ван Ц., Ніконоров Д., Го Ж. Контроль енергетичних реакцій веслувальників на каное на етапі підготовки до вищих досягнень. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024. № 1(11). С. 97–107. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.17
4. Дяченко А., Го Ж., Го П., Кун С. Характеристики стійкого стану і сталого розвитку реакцій функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників на каное. Спортивна наука та здоров'я людини. 2025. № 1(13). С. 64–72. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.16
5. Rosdahl H., Calbet J., Sheel A. W., Boushel R. Physiology of canoeing. In: Handbook of Sports Medicine and Science: Canoeing. Wiley-Blackwell. 2019. https://doi.org/10.1002/9781119097198.ch4

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Руденюк В. І., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Мозолюк О. В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У статті розглянуто сучасні підходи до розвитку спеціальної витривалості спортсменів у спортивних єдиноборствах. На основі аналізу наукової літератури охарактеризовано особливості енергозабезпечення, застосування інтервальних методів тренування, спеціально-підготовчих вправ та індивідуалізації навантажень. Обґрунтовано значення комплексного контролю спеціальної працездатності й функціонального стану спортсменів.*

Ключові слова: *спеціальна витривалість, спортивні єдиноборства, інтервальне тренування, фізична підготовленість, функціональний контроль.*

Abstract. *The article examines modern approaches to developing sport-specific endurance in combat sports athletes. Based on a review of scientific literature, it characterizes energy system contributions, the application of interval training methods, sport-specific exercises, and individualized training loads. The importance of comprehensive monitoring of sport-specific performance and athletes' functional status is substantiated.*

Keywords: *sport-specific endurance, combat sports, interval training, physical fitness, functional monitoring.*

Вступ. Спеціальна витривалість є однією з провідних складових фізичної підготовленості спортсменів у спортивних єдиноборствах, оскільки визначає здатність ефективно виконувати специфічні рухові дії протягом поєдинку, підтримувати їхню інтенсивність і протидіяти розвитку втоми. Особливості її прояву зумовлені характером змагальної діяльності, яка передбачає чергування короткочасних вибухових зусиль, атакувальних і захисних дій, силового протиборства та періодів відносного відновлення. Це обумовлює необхідність комплексного розвитку аеробних і анаеробних механізмів енергозабезпечення з урахуванням специфіки конкретного виду єдиноборств [3, 5].

Сучасні підходи до розвитку спеціальної витривалості передбачають застосування високоінтенсивного інтервального тренування, фартлеку, спеціально-підготовчих вправ і засобів контролю функціонального стану спортсменів. Водночас важливого значення набуває індивідуалізація тренувальних навантажень відповідно до кваліфікації, функціональних можливостей і характеру змагальної діяльності. У зв'язку з цим актуальним є узагальнення сучасних наукових даних щодо ефективних методів розвитку спеціальної витривалості та визначення основних напрямів їх практичного застосування у підготовці спортсменів різних видів єдиноборств [1, 2, 6].

Мета дослідження – визначити сучасні підходи до розвитку спеціальної витривалості спортсменів у спортивних єдиноборствах на основі аналізу наукової літератури.

Методи дослідження. Використано теоретичний аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел, присвячених фізіологічним особливостям змагальної діяльності, методам розвитку спеціальної витривалості та контролю функціональної підготовленості спортсменів. Проаналізовано вітчизняні й зарубіжні дослідження різних видів єдиноборств.

Результати та їх обговорення. Спеціальна витривалість спортсменів у спортивних єдиноборствах є комплексною фізичною якістю, що забезпечує здатність ефективно виконувати специфічні рухові дії протягом поєдинку, підтримувати їхню інтенсивність і протидіяти розвитку втоми. Її формування пов'язане з особливостями змагальної діяльності, чергуванням високоінтенсивних атакувальних і захисних дій, короткочасних вибухових зусиль та періодів відновлення. За результатами огляду E. Franchini, енергозабезпечення змагальної діяльності в олімпійських єдиноборствах передбачає одночасну участь аеробних та анаеробних механізмів, співвідношення яких залежить від характеру рухової діяльності та специфіки конкретного виду спорту [5]. Відповідно, розвиток спеціальної витривалості доцільно розглядати не як ізольоване вдосконалення аеробної працездатності, а як комплексну підготовку до повторного виконання інтенсивних специфічних дій зі збереженням їхньої технічної ефективності. Такий підхід передбачає поєднання засобів загальної фізичної підготовки зі спеціально-підготовчими вправами, які відтворюють характерні для боксу, боротьби та дзюдо режими навантаження. При цьому важливого значення набуває відповідність тренувальних засобів структурі змагальної діяльності, оскільки високий рівень загальної працездатності сам по собі не гарантує здатності ефективно виконувати специфічні техніко-тактичні дії в умовах наростання втоми [5; 7].

Одним із перспективних напрямів розвитку спеціальної витривалості є використання інтервальних методів тренування, зокрема високоінтенсивного інтервального тренування та фартлеку. Їхня методична цінність полягає в можливості регулювати тривалість і інтенсивність робочих інтервалів, співвідношення навантаження та відпочинку, а також поступово адаптувати організм спортсмена до повторних інтенсивних зусиль. У дослідженні було розроблено й експериментально перевірено програму вдосконалення загальної та спеціальної витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки із застосуванням фартлеку. У дослідженні взяли участь 19 спортсменів віком у середньому 15,21 ± 0,54 року, яких розподілили на експериментальну та контрольну групи. За результатами експерименту в експериментальній групі встановлено статистично значущі переваги за показниками бігу на 2000 м, бігу на 300 м, стрибків через скакалку протягом однієї хвилини та кількості ударів за 30 секунд порівняно з контрольною групою [4]. Водночас за окремими функціональними показниками достовірних міжгрупових відмінностей не виявлено, що свідчить про необхідність комплексного оцінювання ефективності тренувальних програм. Додаткові докази доцільності інтервального підходу наведено в систематичному огляді у спортсменів олімпійських єдиноборств: автори виявили позитивний вплив цього методу на максимальне споживання кисню, пікову та середню потужність, хоча величина ефекту залежала від досліджуваного показника й параметрів тренувального втручання [8]. Інтервальні методи можуть бути ефективним засобом розвитку спеціальної витривалості за умови обґрунтованого дозування навантажень, поступового підвищення їхньої інтенсивності та врахування віку й кваліфікації спортсменів.

Важливим компонентом сучасного підходу є індивідуалізація тренувального процесу на основі об'єктивного контролю спеціальної фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів. У дослідженні Ю. Пирога за участю 24 дзюдоїстів різної кваліфікації встановлено, що висококваліфіковані спортсмени демонстрували достовірно кращі результати за низкою показників швидкісно-силової, силової та спеціальної витривалості, зокрема в тестах на виконання кидків партнера та учі-комі протягом однієї хвилини [2]. Це підтверджує доцільність використання комплексу контрольних вправ, які відображають специфіку змагальної діяльності, замість оцінювання витривалості виключно за результатами бігових тестів. Додаткове значення має моніторинг функціональних реакцій організму. Фахівці дослідили особливості спеціальної роботоздатності дзюдоїсток високої кваліфікації в різні фази менструального циклу та встановили відмінності у проявах працездатності, частоті серцевих скорочень після навантаження і швидкості відновлення [3]. Ці результати обґрунтовують необхідність урахування індивідуальних особливостей спортсменок під час планування тренувальних навантажень і трактування результатів функціонального контролю. Водночас перспективним є поєднання результатів спеціальних тестів із показниками частоти серцевих скорочень, суб'єктивного сприйняття навантаження та динаміки відновлення. Огляд серцево-судинних адаптацій у дзюдо також акцентує увагу на значенні аеробної підготовленості, автономної регуляції серцевої діяльності та моніторингу функціонального стану для підтримання працездатності й запобігання надмірному тренувальному навантаженню [7].

Узагальнення опрацьованих джерел дає підстави виокремити три взаємопов'язані напрями сучасного розвитку спеціальної витривалості спортсменів у єдиноборствах: використання інтервальних методів із регульованим співвідношенням навантаження та відпочинку; застосування спеціально-підготовчих вправ і тестів, наближених до структури змагальної діяльності; індивідуалізація підготовки на основі систематичного контролю фізичних і функціональних показників. При цьому необхідно враховувати, що результати досліджень кардіореспіраторної підготовленості осіб, які не займаються спортом професійно, не можна безпосередньо переносити на кваліфікованих спортсменів, хоча систематичний огляд олімпійських єдиноборств підтверджує потенціал таких видів рухової діяльності для покращення аеробної працездатності [6].

Висновки. Сучасний розвиток спеціальної витривалості спортсменів у спортивних єдиноборствах ґрунтується на поєднанні інтервальних методів тренування, спеціально-підготовчих вправ та індивідуалізації фізичних навантажень. Ефективність підготовки доцільно оцінювати за комплексом показників спеціальної працездатності, функціонального стану та відновлення організму. Вибір тренувальних засобів і режимів навантаження має враховувати специфіку виду єдиноборств, кваліфікацію та індивідуальні особливості спортсменів.

Список використаних джерел

1. Вихор, В. І. (2012). Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (3(19)), 319–323. https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/789

2. Пирог, Ю. (2023). Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів різної кваліфікації. Єдиноборства, (3(29)), 81–97. https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.08

3. Шахліна, Л. Я.-Г., Чистякова, М. О., & Авінов, В. (2023). Особливості спеціальної роботоздатності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо, в різні фази менструального циклу. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, (2), 39–44. https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.39-44

4. Яровий, М. В., Востроknутов, Л. Д., Цимбалюк, Ж. О., Руденко, А. В., & Шутєєв, В. В. (2023). Удосконалення витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Єдиноборства, (3(29)), 133–144. https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.11

5. Franchini, E. (2023). Energy system contributions during Olympic combat sports: A narrative review. Metabolites, 13(2), Article 297. https://doi.org/10.3390/metabo13020297

6. Muñoz-Vásquez, C., Hernandez-Martinez, J., Ramos-Espinoza, F., Herrera-Valenzuela, T., Magnani Branco, B. H., Guzman-Muñoz, E., Landim, S. F., Mondaca-Urrutia, J., & Valdés-Badilla, P. (2023). Effects of Olympic combat sports on cardiorespiratory fitness in non-athlete population: A systematic review of randomized controlled trials. Journal of Clinical Medicine, 12(23), Article 7223. https://doi.org/10.3390/jcm12237223

7. Rossi, C., Giustino, V., Patti, A., Roklicer, R., Manojlovic, M., Trivic, T., Fukuda, D., Bianco, A., & Drid, P. (2025). Cardiovascular adaptations in judo: A narrative review. Frontiers in Sports and Active Living, 7, Article 1607549. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1607549

8. Yue, F., Wang, Y., Yang, H., & Zhang, X. (2025). Effects of high-intensity interval training on aerobic and anaerobic capacity in Olympic combat sports: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Physiology, 16, Article 1576676. https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1576676

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛЬНИХ ВОРОТАРІВ

Поляк М.Б., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)», «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет

Базильчук В.Б., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Базильчук О. В., доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах досліджено взаємозв'язки між показниками змагальної діяльності кваліфікованих гандбольних воротарів за матеріалами чемпіонату світу IHF 2025 року. На основі кореляційного та факторного аналізу визначено компоненти, що характеризують обсяг роботи й ефективність воротарських дій. Обґрунтовано значення комплексного оцінювання для вдосконалення тренерського контролю.*

Ключові слова: *гандбол, воротар, змагальна діяльність, факторний аналіз.*

Abstract. *The paper examines the relationships between competitive performance indicators of qualified handball goalkeepers based on data from the 2025 IHF World Championship. Correlation and factor analyses identified components characterizing workload and goalkeeper performance efficiency. The importance of comprehensive assessment for improving coaching monitoring is substantiated.*

Keywords: *handball, goalkeeper, competitive performance, factor analysis.*

Вступ. У сучасному гандболі воротар є важливою складовою командної оборони, а його дії можуть істотно впливати на перебіг матчу та кінцевий результат. Водночас оцінювання воротарської майстерності не може ґрунтуватися лише на загальній кількості відбитих кидків. Цей показник залежить від кількості кидків, які суперник виконав по воротах, часу перебування спортсмена на майданчику, кількості зіграних матчів і характеру ігрових ситуацій.

Тому для змістовного аналізу важливо розглядати кількісні та якісні характеристики в сукупності. Кількість сейвів відображає обсяг виконаної роботи, тоді як відсоток ефективності дає змогу оцінити співвідношення відбитих і пропущених кидків у межах доступних статистичних даних. Водночас жоден із цих показників окремо не забезпечує повної характеристики діяльності воротаря.

У наукових працях із гандболу досліджують ефективність воротарів, особливості їхніх дій та відмінності результативності залежно від змагальних умов [2; 3]. Для узагальнення значної кількості взаємопов'язаних статистичних характеристик доцільно застосовувати багатовимірні методи. Кореляційний аналіз допомагає оцінити напрям і тісноту зв'язку між окремими змінними, а методи головних компонент і факторний аналіз дають змогу виявляти узагальнені компоненти, які можуть описувати структуру показників [1].

Актуальність такого підходу полягає в тому, що він дає змогу перейти від ізольованого розгляду окремих статистичних величин до системного опису змагальної діяльності. Це важливо як для аналітичного супроводу команд високої кваліфікації, так і для планування тренувального процесу, коли тренер має відрізняти значний обсяг роботи від високої ефективності її виконання.

Мета дослідження. Визначити основні взаємозв'язки між показниками змагальної діяльності кваліфікованих гандбольних воротарів і схарактеризувати компоненти, що відображають обсяг та якість виконання воротарських дій.

Методи дослідження. Дослідження ґрунтується на аналізі офіційної статистики чемпіонату світу IHF 2025 року. У вибірку включено десять воротарів із найвищими показниками ефективності сейвів. Використано аналіз наукової літератури, коефіцієнт кореляції Пірсона, метод головних компонент (PCA) та факторний аналіз (EFA) та програмне забезпечення IBM SPSS Statistics 29 [1].

До статистичних характеристик, розглянутих у дослідженні, належать відсоток ефективності сейвів, загальна кількість сейвів і кидків, кількість зіграних матчів, а також середні значення сейвів і кидків за матч. Під час інтерпретації результатів необхідно враховувати обсяг вибірки та її специфіку: аналіз охоплює десять воротарів одного чемпіонату світу, тому висновки не слід автоматично переносити на всіх воротарів або на інші рівні змагань. Крім того, кореляційні зв'язки самі по собі не доводять причинно-наслідкових відносин між показниками.

Результати та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження свідчить, що найвищий відсоток ефективності сейвів серед десяти проаналізованих воротарів на чемпіонаті світу IHF 2025 року продемонстрував Еміль Нільсен (Данія) – 42,5 % [1]. Цей результат характеризує високу частку відбитих кидків у відповідній вибірці, проте для повного порівняння воротарів необхідно враховувати й інші статистичні характеристики. Зокрема, однаковий відсоток сейвів може супроводжуватися різною кількістю кидків і різним обсягом роботи впродовж турніру.

Абсолютна кількість сейвів є важливим показником участі воротаря в обороні, однак її не можна тлумачити ізольовано. Воротар, який стикається з більшою кількістю кидків, потенційно має більше можливостей виконати сейв. З іншого боку, відсоток ефективності допомагає оцінити результативність у співвідношенні з кількістю кидків, але також потребує обережної інтерпретації з огляду на різницю в умовах ігрової діяльності.

Кореляційний аналіз показав найтісніший зв'язок між кількістю кидків і загальною кількістю сейвів ($r = 0,95$). Такий сильний позитивний зв'язок є логічним з огляду на те, що збільшення кількості кидків створює більше можливостей для відбиття м'яча. Зв'язок між ефективністю сейвів і їх загальною кількістю був нижчим ($r = 0,35$), а між ефективністю та середньою кількістю сейвів за матч становив $r = 0,41$. Кореляція між кількістю зіграних матчів і ефективністю сейвів була слабкою ($r = 0,10$) [1].

Отримані співвідношення вказують на необхідність відрізняти показники, які переважно описують обсяг роботи, від показників, що характеризують її ефективність. Наприклад, велика кількість сейвів може бути пов'язана з високим навантаженням, але сама по собі не обов'язково означає вищу ефективність. Відсоток сейвів, своєю чергою, дає змогу оцінити якість виконання, однак його слід розглядати разом із кількістю кидків і тривалістю участі у змаганнях.

За результатами застосування PCA та EFA розглядаються два ключові компоненти. Перший відображає обсяг роботи воротаря та пов'язаний із кількістю кидків, сейвів і матчів. Другий характеризує якість виконання воротарських дій, передусім ефективність сейвів [1]. Таке узагальнення дає змогу описувати змагальну діяльність не як один інтегральний результат, а як поєднання кількох відносно відмінних характеристик.

Практично це означає, що аналіз воротарів може включати принаймні два взаємодоповнювальні ракурси: наскільки великим було навантаження спортсмена та наскільки результативно він діяв у відповідних умовах. Такий підхід може бути корисним для тренерського аналізу, оскільки допомагає уникати висновків, заснованих лише на рейтингу за абсолютною кількістю сейвів. Для глибшої оцінки доцільно також враховувати типи кидків, дистанцію, ігрові ситуації та якість оборонних дій команди, якщо ці дані доступні в надійних статистичних джерелах.

Водночас межі цього дослідження мають бути чітко окреслені. Вибірка з десяти воротарів є невеликою, а показники отримано в межах одного міжнародного турніру. Результати можуть залежати від рівня суперників, структури захисту команд, кількості кидків по воротах та інших контекстних чинників. Тому наведена факторна інтерпретація є корисною для опису дослідженої вибірки, але потребує подальшої перевірки на більшій кількості спортсменів і в різних змаганнях.

Перспективним напрямом подальшої роботи є розширення масиву даних за рахунок кількох чемпіонатів і клубних турнірів, а також включення деталізованих показників за зонами виконання кидків, якщо вони доступні в офіційних протоколах. Це дало б змогу перевірити стійкість виявленої структури та уточнити, які саме показники найкраще характеризують результативність воротаря в різних ігрових умовах.

Висновки. Комплексне оцінювання змагальної діяльності гандбольних воротарів має враховувати як кількісні показники (кількість сейвів, кидків і зіграних матчів), так і якісні характеристики, зокрема відсоток ефективності сейвів. Окремі статистичні показники відображають

різні сторони діяльності воротаря, тому їх ізольоване використання може призвести до неповної оцінки.

Найтісніший взаємозв'язок у наведених результатах установлено між кількістю кидків і загальною кількістю сейвів (r = 0,95). Застосування PCA та EFA в дослідженні дало змогу описати два узагальнені компоненти: обсяг виконаної роботи та якість її виконання. Їх спільне врахування може підвищити об'єктивність порівняння воротарів і сприяти вдосконаленню тренерського контролю.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на перевірку цієї структури на ширшій вибірці спортсменів, у різних змаганнях і з використанням деталізованих показників за типами та зонами кидків. Це дасть змогу точніше визначати специфічні характеристики змагальної діяльності воротарів.

Список використаних джерел

1. Базильчук В., Базильчук О., Поляк М. Факторний аналіз показників змагальної діяльності кваліфікованих гандбольних воротарів. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.27.

2. Gómez-López M., Sánchez S. A., López-Triviño J., Antúnez A. Effectiveness of handball goalkeepers in the last world championships for men and women. E-Balonmano Com Journal Sports Science. 2021. Vol. 17, no. 1. P. 13–22. DOI: https://doi.org/10.17398/1885-7019.17.13.

3. Hansen C., Sanz-López F., Whiteley R., Popovic N., Ahmed H. A., Cardinale M. Performance analysis of male handball goalkeepers at the World Handball Championship 2015. Biology of Sport. 2017. Vol. 34, no. 4. P. 393–400. DOI: https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.69828.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОНТРОЛЮ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Гнатчук Я. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Добринь З. Є., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет

Шевчук М. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет

Анотація. *Узагальнено сучасні підходи до контролю тренувальних навантажень у волейболі. Розглянуто оцінювання внутрішнього й зовнішнього навантаження, моніторинг відновлення та можливості комплексного аналізу показників для індивідуалізації тренувального процесу.*

Ключові слова: *волейбол, тренувальне навантаження, моніторинг, відновлення.*

Abstract. *The paper summarizes current approaches to monitoring training loads in volleyball. It considers internal and external load indicators, recovery monitoring, and the value of combining these measures to support individualized training decisions and reduce the risk of inadequate load management.*

Keywords: *volleyball, training load, monitoring, recovery.*

Вступ. Сучасна система підготовки волейболістів передбачає постійне вдосконалення фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсменів. Ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від раціонального дозування фізичних навантажень, своєчасного відновлення та індивідуалізації тренувальних завдань. Надмірні або недостатні навантаження можуть негативно позначатися на адаптації організму, спортивній працездатності та готовності до тренувань [1; 2].

Волейбол характеризується чергуванням коротких інтенсивних дій таких, як стрибки, прискорення, переміщення, атакувальні та блокувальні дії, із періодами відносно нижчої активності. Тому загальна тривалість тренування не відображає повною мірою фактичного навантаження спортсмена. Однакове тренування може спричиняти різне фізіологічне та психоемоційне значення залежно від ігрової позиції, рівня підготовленості, попереднього навантаження та якості відновлення.

У сучасних дослідженнях у волейболі, фахівці наголошують на доцільності поєднання показників внутрішнього навантаження, зовнішньої роботи та готовності спортсмена до наступного тренування [4; 5].

Актуальність дослідження зумовлена потребою переходу від контролю запланованого обсягу роботи до систематичного оцінювання фактичної відповіді спортсмена. Такий підхід дає тренеру змогу своєчасно виявляти невідповідність між запланованою інтенсивністю та самопочуттям гравця, коригувати зміст тренувань і планувати відновлення. Особливого значення це набуває в періоди змагань, коли тренувальні заняття поєднуються з іграми та переїздами між ігровими майданчиками.

Мета дослідження: узагальнити сучасні підходи до контролю тренувальних навантажень волейболістів і визначити можливості їх практичного застосування для оптимізації тренувального процесу.

Методи дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- систематизація сучасних підходів до моніторингу тренувальних навантажень у волейболі.

Результати та їх обговорення. У науковій літературі тренувальне навантаження зазвичай розглядають у двох взаємопов'язаних вимірах. Внутрішнє навантаження відображає індивідуальну реакцію організму на виконану роботу, тоді як зовнішнє характеризує саму роботу, яку виконав спортсмен. Для коректної інтерпретації ці показники варто аналізувати разом: однаковий обсяг стрибків або тривалість тренувального заняття не обов'язково спричиняють однакове суб'єктивне відчуття складності.

До доступних методів оцінювання внутрішнього навантаження належать частота серцевих скорочень (ЧСС) і оцінка рівня суб'єктивного навантаження. Практичним інструментом для оцінювання є session rating of perceived exertion (sRPE): після заняття спортсмен оцінює його загальну інтенсивність за узгодженою шкалою, а оцінку множать на тривалість заняття в хвилинах. Наприклад, якщо тренування тривало 90 хвилин, а суб'єктивна оцінка становила 6 балів за шкалою CR10, розрахункове навантаження дорівнює 540 умовним одиницям. Це не абсолютна фізіологічна величина, а інструмент для порівняння занять і відстеження динаміки в одного спортсмена. Для зменшення впливу останньої вправи на відповідь рекомендовано ставити запитання приблизно через 10-20 хвилин після завершення тренування [3].

Зовнішнє навантаження у волейболі доцільно характеризувати кількістю стрибків, їх висотою за наявності відповідного обладнання, переміщеннями, прискореннями та тривалістю окремих видів роботи. Для цього можуть застосовуватися ручний облік, відеоаналіз та інерційні сенсори. Вибір інструмента залежить від ресурсів команди та завдання моніторингу. Дорогі сенсорні системи можуть забезпечувати детальніші дані, але для базового контролю часто достатньо стандартизованого журналу тренувань і систематичного обліку стрибкової роботи.

Окремий напрям становить оцінювання відновлення та готовності до навантаження. Щоденна коротка анкета може охоплювати якість сну, втому, м'язовий біль, настрій і суб'єктивну готовність до тренування. Зміни цих показників варто розглядати відносно індивідуального звичного рівня, а не лише порівнювати гравців між собою. За наявності обладнання додатково може застосовуватися стандартизований стрибковий тест, наприклад стрибок угору з контррухом, для спостереження за змінами нервово-м'язової готовності. Жоден окремий показник не слід трактувати як самодостатній діагноз перевтоми чи ризику травми.

На основі узагальнених підходів запропоновано цикл моніторингу, що поєднує три інформаційні блоки: внутрішнє навантаження, зовнішню роботу та відновлення (рис. 1).

Перед заняттям фіксують самопочуття й готовність; після заняття - тривалість, sRPE та вибрані показники зовнішньої роботи. Тренер аналізує не ізольовані значення, а тенденції за кілька тренувань, зіставляє їх із планом підготовки та контекстом змагань і лише після цього вирішує, чи потрібно коригувати навантаження.

Практичне значення запропонованого підходу полягає в його масштабованості. Команда з обмеженими ресурсами може почати з журналу тривалості занять, sRPE, кількості стрибків і щоденної анкети самопочуття. Якщо доступні додаткові ресурси, систему можна доповнити даними ЧСС, відеоаналізу або сенсорів. Важливо заздалегідь визначити єдині правила збору даних, час опитування, формат шкал і відповідального за ведення записів. Без стандартизації навіть велика кількість показників може бути складною для порівняння та призвести до хибних висновків.

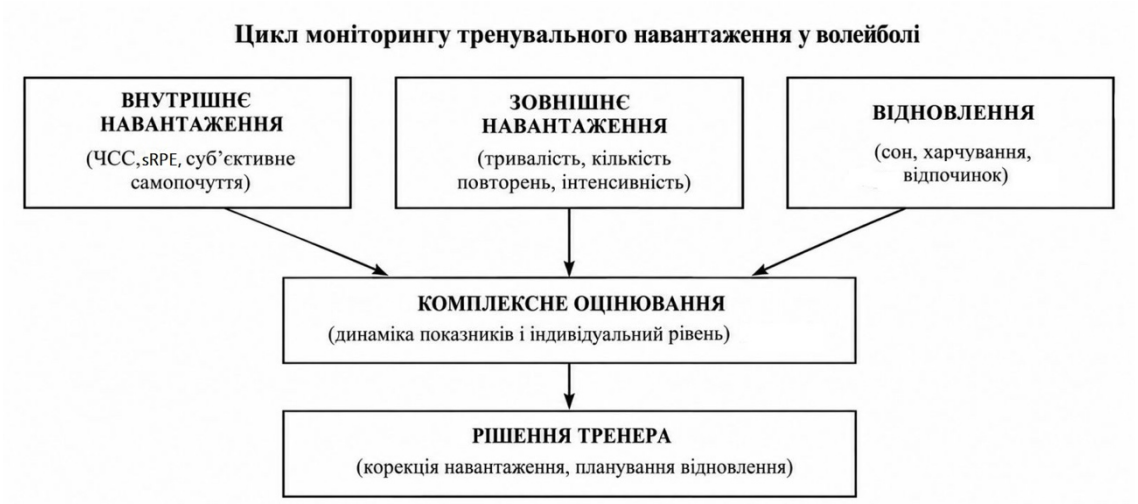


Рис. 1. Узагальнена схема комплексного моніторингу тренувального навантаження у волейболі.

Висновки.

1. Контроль тренувальних навантажень у волейболі доцільно будувати як систематичний процес, що поєднує внутрішню відповідь спортсмена, зовнішній обсяг виконаної роботи та показники відновлення.

2. Доступним базовим інструментом є sRPE, доповнений обліком тривалості занять і стрибкової роботи; за можливості систему розширюють показниками ЧСС, відеоаналізу, сенсорних пристроїв і стандартизованих тестів готовності волейболістів.

3. Практичні рішення мають ґрунтуватися на динаміці індивідуальних показників і контексті тренувального циклу, а не на одному вимірюванні. Подальші дослідження доцільно спрямувати на перевірку запропонованої схеми в реальному тренувальному процесі з урахуванням віку, ігрової спеціалізації та рівня підготовленості волейболістів.

Список використаних джерел

1. Корносенко О., Даниско О., Хоменко П. Обґрунтування програми спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих волейболісток на основі інтеграції fitness-технологій та цифрового контролю навантажень. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2026. № 1 (39). С. 155–165. DOI: https://doi.org/10.32782/2221-1217-2026-1-20. URL: https://journals.ldufk.lviv.ua/index.php/pahs/article/view/148.

2. Lin H. S., Wu H. J., Wu C. C., Chen J. Y., Chang, C. K. Quantifying internal and external training loads in collegiate male volleyball players during a competitive season. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation.* 2024. №16(1). P.168.

3. Lima R. F., Silva A., Afonso J., Castro H., Clemente F. M. External and internal load and their effects on professional volleyball training. *International Journal of Sports Medicine.* 2020. Vol. 41(07). Pp. 468-474.

4. Rebelo A., Pereira J. R., Martinho D. V., Valente-dos-Santos J. Rating of perceived exertion in professional volleyball: A systematic review. Journal of Human Kinetics. 2023. Vol.87. P.143.

5. Vavassori R., Moreno Arroyo M. P., Espa A. U. Training load and players' readiness monitoring methods in volleyball: A systematic review. *Kinesiology.* 2024. Vol. 56(1). Pp. 61-77.

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ

Антонець В. Ф., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет
Корпош М. І., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет

***Анотація**. Робота присвячена теоретичному дослідженню особливостей розвитку силової витривалості спортсменів гирьового спорту. У роботі розглянуто сутність силової витривалості як комплексної фізичної якості, що об'єднує силу та витривалість спортсмена, забезпечує ефективне виконання фізичних вправ протягом тривалого часу, долання помірного або помірно-середнього опору та підтримання точності, координації й швидкості рухів. Показано, що силова витривалість включає як статичні, так і динамічні прояви м'язової роботи, повторювані циклічні зусилля, утримання необхідних позицій, а також здатність до швидкого та ефективного відновлення після інтенсивних навантажень.*

***Ключові слова**: гирьовий спорт, сила, витривалість, силова витривалість.*

***Abstract.** This study is dedicated to a theoretical investigation of the characteristics of strength endurance development in kettlebell lifters. The article is devoted to the theoretical study of the features of improving the strength endurance of highly qualified athletes in kettlebell sports. The paper considers the essence of strength endurance as a complex physical quality that combines the strength and endurance of an athlete, ensures the effective performance of physical exercises for a long time, overcoming moderate or moderate-medium resistance and maintaining accuracy, coordination and speed of movements. It is shown that strength endurance includes both static and dynamic manifestations of muscle work, repeated cyclic efforts, maintaining the necessary positions, as well as the ability to quickly and effectively recover after intense loads. It is established that the development of strength endurance of athletes involved in kettlebell sports occurs through the complex use of physical exercises of various directions.*

***Keywords:** kettlebell sports, strength, endurance, strength endurance.*

Вступ. Сучасний гирьовий спорт характеризується високими вимогами до фізичних якостей спортсменів, серед яких ключовими є сила та витривалість. Розвиток силової витривалості спортсменів гирьовиків постає як актуальне завдання, оскільки від оптимального поєднання цих двох протилежних характеристик залежить ефективність спортивної діяльності та тривалість професійної кар'єри атлетів. Сьогоденний тренувальний процес потребує науково-методичного підходу, який дозволяє не тільки забезпечити рівномірний розвиток силових та витривалісних здібностей, але й враховує індивідуальні морфологічні та фізіологічні особливості спортсменів, що впливає на відновлюваність організму після інтенсивних навантажень.

Важливим є те, що в гирьовому спорті одночасне підвищення сили та витривалості вимагає ретельного планування тренувань і правильного поєднання аеробних та анаеробних навантажень. Недостатнє або однобічне навантаження може призвести до дисбалансу фізичних якостей, що негативно впливає на результативність та збільшує ризик травм.

Таким чином, постає потреба в пошуку ефективних теоретико-методичних засад удосконалення розвитку силової витривалості спортсменів гирьовиків.

Питання силової підготовки спортсменів та удосконалення їх силової витривалості досліджували низка науковців. Зокрема, Д. О. Анісімов проаналізували особливості розвитку силової витривалості здобувачів вищої освіти у процесі занять гирьовим спортом. Науковець наголошував на тому, що систематичні заняття гирьовим спортом позитивно впливають на фізичний розвиток здобувачів, підвищуючи таким чином їх професійність та здатність виконувати завдання у різного роду екстремальних умовах. Окрім цього, на його думку, заняття гирьовим спортом є одним із ефективних способів розвитку силової витривалості [1].

Також доцільно розглянути дослідження В.Ф. Антонця у якому визначено, що для розвитку силової витривалості висококваліфікованих спортсменів які займаються гирьовим спортом доцільно використовувати засоби загальної фізичної та спеціальної підготовки [2].

Крім того, О. М. Лаврентьєв, В. В. Андріяш та В. В. Олар дослідили особливості удосконалення силової витривалості спортсменів на прикладі гирьового спорту. Науковці наголошують на тому, що удосконалення силової витривалості спортсменів у гирьовому спорті передбачає побудову занять за більш складною методикою, об'єднуючи таким чином розвиток двох протилежних спортивних якостей – сили та витривалості, забезпечуючи усесторонній розвиток людини. Тому важливим є приділення уваги під час занять і силі, і витривалості в однаковій мірі [3].

Метою дослідження є аналіз ключових особливостей удосконалення силової витривалості спортсменів які займаються гирьовим спортом та обґрунтування доцільності використання окремих підходів з цією метою.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення навчально-методичної літератури, інтернет ресурсів, документальний метод, анкетування, метод порівняння.

Результати та їх обговорення. Силова витривалість спортсменів розглядається як поєднання двох складових – сили та витривалості. Тому у першу чергу необхідно визначити безпосередньо зміст силової витривалості як спортивної якості. Тобто, це здатність спортсмена підтримувати високий рівень фізичної активності протягом тривалого часу, не втрачаючи точності, швидкості та координації рухів, а також ефективно відновлюватися після навантажень. Витривалість визначає можливість організму адаптуватися до зростаючого фізичного стресу, збалансовано витрачати енергію та підтримувати стабільну роботу серцево-судинної і дихальної систем під час інтенсивних тренувань чи змагань.

Сила, у свою чергу, є здатність людини долати зовнішній опір чи протистояти йому завдяки м'язовим зусиллям (напруженням) Вона визначає інтенсивність та ефективність виконання силових вправ, впливає на швидкість наростання м'язової маси, стабільність положення тіла під час рухів та загальну працездатність спортсмена. Також варто додати, що сила та витривалість у сукупності забезпечують основу для високої продуктивності, що стосується особливо таких видів спорту, як гирьовий. У гирьовому спорті одночасно підтримувати м'язовий потенціал і здатність організму протистояти тривалому навантаженню. Тому поєднання витривалості та сили є дуже важливим.

З огляду на викладене, силову витривалість можна визначити як комплексну фізичну якість спортсмена, що поєднує силу та витривалість, яка забезпечує здатність ефективно виконувати фізичні вправи протягом тривалого часу, долати помірний або помірно-середній опір і при цьому підтримувати оптимальну координацію, точність та швидкість рухів. Вона передбачає як статичну, так і динамічну роботу м'язів, включає здатність до повторюваних циклічних зусиль, утримання необхідних позицій, а також можливість швидкого та ефективного відновлення після навантажень. Силова витривалість формується за протилежними закономірностями розвитку сили та витривалості і є основою для підвищення продуктивності та безпечного виконання вправ у багатьох видах спорту.

Розглядаючи особливості силової витривалості спортсменів гирьовиків, необхідно зазначити, що у них вона проявляється у здатності поєднувати високу м'язову силу та тривалу роботу організму під навантаженням.

Загалом розвиток силової витривалості зазвичай відбувається за рахунок використання фізичних вправ які поділяють на аеробні, тобто ті, які спрямовані на розвиток витривалості, та силові. Вправи на витривалість виконують з відносно низьким навантаженням протягом тривалого часу, тоді як силові вправи виконують з відносно високим навантаженням протягом невеликого проміжку часу. Разом з тим, вправи, які передбачають лише розвиток сили або витривалості використовують досить рідко, тому більшість з них передбачають поєднання сили та витривалості.

Серед таких вправ, які виступають засобами розвитку силової витривалості спортсменів, зазвичай використовують наступні [4]:

1. Підйоми гирі – ривок та поштовх гирі різної ваги з різною кількістю повторів;
2. Вправи зі штангою – багато повторні підйоми та комплекси, що розвивають силу та витривалість одночасно;
3. Кросові пробіжки – біг на середні та довгі дистанції для розвитку аеробної витривалості;
4. Стрибки та стрибкові вправи – прискорюють розвиток швидкісно-силових якостей та покращують координацію;
5. Вправи по «піраміді» - змінний метод тренування з поступовим підвищенням ваги та інтенсивності;
6. Інтервальні вправи – чергування інтенсивної роботи та активного відпочинку для підвищення анаеробної витривалості;
7. Змагальні та ігрові методи – моделювання змагальної діяльності для розвитку спеціальної витривалості та контролю техніки виконання.

Також варто додати, що розвиток силової витривалості у гирьовому спорті відбувається за особливою послідовністю. Спочатку виконуються вправи з гирями, що дозволяє одночасно працювати над силою та витривалістю м'язів. Далі використовують вправи зі штангою, які збільшують інтенсивність навантаження та сприяють адаптації серцево-судинної та дихальної систем. Завершальним етапом є кросові пробіжки та стрибки, які розвивають аеробні можливості та забезпечують комплексне відновлення організму після силових вправ. Завдяки цьому вдається ефективно поєднувати силові та витривалісні якості, поступово нарощувати навантаження і забезпечувати безпечне та гармонійне фізичне навантаження на організм спортсмена [3, с. 264].

Удосконалення силової витривалості спортсменів, які займаються гирьовим спортом, у такому випадку обов'язково має передбачати врахування загального рівня силової витривалості спортсменів, що можливо виміряти шляхом комплексної оцінки сили, витривалості та силової витривалості. Також розраховують коефіцієнт потужності силової витривалості спортсменів. На основі цього розробляються підходи до вдосконалення наявних показників. Крім того, передбачається також окрім змагальних вправ використання допоміжних вправ, які мають загальнорозвиваючий, допоміжний та спеціально-розвиваючий характер [3, с. 181]. Відповідно до цього, процес удосконалення силової витривалості спортсменів у гирьовому спорті передбачає такі етапи:

– початковий етап – оцінка загального рівня силової витривалості, визначення індивідуальних можливостей спортсмена та планування навантаження з урахуванням початкового стану організму;

– базовий етап – поступове підвищення рівня фізичної підготовки, формування стабільності роботи серцево-судинної та дихальної систем, розвиток загальної витривалості та силових якостей;

– спеціалізований етап – спрямований на удосконалення співвідношення сили та витривалості відповідно до специфіки змагальної діяльності спортсмена, підвищення коефіцієнта потужності силової витривалості;

– контрольний етап – оцінка ефективності тренувального процесу, корекція навантаження та інтенсивності з урахуванням адаптаційних змін організму;

– підтримуючий етап – закріплення досягнутого рівня силової витривалості, підтримка стабільної фізичної форми та адаптація організму до подальших циклів тренувань.

Також варто представити комплекс вправ, які доцільно використовувати для удосконалення силової витривалості спортсменів у гирьовому спорті, враховуючи, що вони належать до таких категорій, як змагальні, загальнорозвильні, допоміжні та спеціально-розвивальні. Представимо це у табл. 1.

Таблиця 1

Вправи на удосконалення силової витривалості спортсменів у гирьовому спорті

Категорія вправ	Приклади	Призначення
Змагальні	Ривки гирі, поштовхи гирі, комплекс «ривок + поштовх», серії підйомів гирі в змагальному темпі	Формування спеціальної силової витривалості та адаптація до умов змагань
Загальнорозвивальні	Базові силові вправи з вагою власного тіла, присідання, відтискання, підтягування, кросові пробіжки, стрибки на місці	Підвищення загальної фізичної підготовки, розвиток аеробної та загальної витривалості
Допоміжні	Планка та її варіації, вправи на координацію та баланс, вправи з легкою вагою, короткі серії кардіо	Підтримка м'язового тонусу, покращення координації, стабільності та відновлення організму
Спеціально-розвивальні	Повторення ривків і поштовхів з частково зменшеною вагою, серії з контрольованим темпом, вправи на імітацію змагальних рухів, вправи на міжм'язову координацію	Удосконалення силової витривалості з урахуванням специфіки змагальної діяльності, розвиток точності та техніки рухів

Зазначимо, що окреслені вище вправи справді є ефективними для удосконалення силової витривалості спортсменів, які займаються гирьовим спортом. Завдяки цьому можливо забезпечити насамперед спеціальну підготовку їх силової витривалості, що є важливим для змагань. Такі категорії вправ, як загальнорозвивальні, допоміжні та спеціально-розвивальні дозволяють врахувати також важливість силової витривалості не стільки для змагальної діяльності спортсменів, скільки в цілому для їх підготовки та занять відповідним спортом.

Крім того, удосконалення силової витривалості спортсменів у гирьовому спорті також має ґрунтуватись на основі таких принципів:

– індивідуалізація навантаження – врахування початкового рівня силової витривалості, фізичних можливостей та особливостей організму кожного спортсмена для оптимального планування тренувального процесу;

– системність і послідовність – поетапне поєднання початкового, базового, спеціалізованого, контрольного та підтримуючого етапів тренувань для досягнення сталого прогресу;

– прогресивність навантаження – поступове збільшення інтенсивності, тривалості та обсягу вправ для адаптації організму та запобігання перенавантаженню;

– спеціалізація вправ – застосування змагальних, допоміжних та спеціально-розвивальних вправ для розвитку всіх складових силової витривалості;

– варіативність методів – поєднання інтервальних, циклічних, ігрових та пірамідальних методів тренування для комплексного розвитку сили, витривалості та координації;

– контроль і корекція – регулярне оцінювання показників силової витривалості та внесення змін у програму тренувань відповідно до адаптаційних змін організму;

– безпека і відновлення – забезпечення раціонального режиму відпочинку, використання відновних процедур та профілактика травматизму під час інтенсивних навантажень.

Висновки. Отже, розвиток силової витривалості спортсменів, які займаються гирьовим спортом, має бути комплексним, та має ґрунтуватися на поєднанні розвитку сили та витривалості з урахуванням індивідуальних можливостей кожного спортсмена. Системне застосування різноманітних вправ, що включають змагальні, загальнорозвивальні, допоміжні та спеціально-розвивальні категорії, забезпечує формування спеціальної та загальної силової витривалості, підвищення працездатності м'язів, стабільність серцево-судинної та дихальної систем, а також ефективне відновлення після навантажень.

Список використаних джерел

1. Anisimov D. Development of power endurance of higher education students during kettlebell lifting training. Проблеми сучасних трансформацій. 2024. №6.
2. Антонець В.Ф. .Удосконалення силової витривалості висококваліфікованих спортсменів які займаються гирьовим спортом. Physical culture and sport: scientific perspective. Хмельницький. ХНУ № 1 2026 С. 250-256
3. Лаврентьєв О. М., Андріяш В. В., Олар В. В. Вдосконалення силової витривалості в умовах тренувальної діяльності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. №3К (188). С. 178-182
4. Сергієнко Ю. П., Бербеничук В. Ю., Наконечний А. В. Розвиток силової витривалості для результативного тренування у гирьовому спорті. Вдосконалення силової витривалості в умовах тренувальної діяльності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. №3К (188). С. 262-265
5. Гнатюк Т. М. Витривалість та способи оцінки її розвитку у студентської молоді. URL: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-02/08gtnsyp.pdf.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ МАКРОЦИКЛУ ТА ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД

Антонець В. Ф., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет
Капланська Д. Г., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет

Анотація. *Ефективність підготовки кваліфікованих волейбольних команд значною мірою залежить від раціональної побудови річного макроциклу, у якому тривалий змагальний період поєднується з потребою підтримувати високий рівень підготовленості гравців. Мета роботи – визначити особливості побудови макроциклу та зміст тренувального процесу кваліфікованої чоловічої волейбольної команди протягом сезону. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та тренувальної документації, моніторинг внутрішнього навантаження методом суб'єктивної оцінки інтенсивності заняття (s-RPE), методи математичної статистики. Досліджено макроцикл чоловічої команди з волейболу Суперліги України сезону 2025/26 «Поділля» м. Хмельницький*

Ключові слова: *волейбол, макроцикл, періодизація, тренувальний процес, тренувальне навантаження.*

Abstract. *The effectiveness of training skilled volleyball teams depends largely on the rational design of the annual macrocycle, in which a prolonged competitive period must be combined with the need to maintain a high level of player preparedness. The aim of the study was to identify the specific features of macrocycle design and the content of the training process of a skilled men's volleyball team over the course of a season. Research methods: analysis of scientific and methodological literature and training documentation, monitoring of internal load using the session rating of perceived exertion (s-RPE) method, and methods of mathematical statistics. The study examined the macrocycle of the men's volleyball team Podillia (Khmelnytskyi), competing in the Ukrainian Superleague in the 2025/26 season.*

Keywords: *volleyball, macrocycle, periodization, training process, training load.*

Вступ. Сучасний волейбол високого рівня характеризується збільшенням кількості офіційних матчів, подовженням змагального сезону та щільним календарем, що поєднує національний чемпіонат, кубкові та міжнародні турніри. За таких умов класичні моделі періодизації, розроблені для індивідуальних видів спорту з одним-двома головними стартами на рік, потребують адаптації: команда має не лише досягти пікової форми, а й утримувати високий рівень підготовленості протягом кількох місяців змагань [1, 2]. Тому побудова річного макроциклу та визначення змісту тренувального процесу на кожному його етапі є одним із ключових завдань управління підготовкою кваліфікованих волейбольних команд.

Для українських клубів це завдання ускладнюється умовами воєнного стану: зміною складів команд, обмеженими можливостями проведення зборів та непередбачуваними перервами в тренувальних заняттях і матчах. Відсутність кількісних даних про структуру реального макроциклу, динаміку тренувальних навантажень і зміни підготовленості гравців протягом сезону не дозволяє об’єктивно оцінити ефективність наявних підходів до планування й обґрунтувати шляхи їх удосконалення.

Теоретико-методичні засади побудови підготовки в командних ігрових видах спорту узагальнено в працях вітчизняних фахівців, які розглядають макроцикл як систему взаємопов’язаних періодів, етапів, мезо- та мікроциклів, зміст яких визначається календарем змагань і закономірностями становлення спортивної форми [3, 4]. Наголошується, що для ігрових видів спорту характерні тривалий змагальний період і необхідність поєднувати тренувальну роботу з регулярною змагальною діяльністю [3]. У зарубіжній літературі поширені уявлення про інтегровану, багатофакторну періодизацію, яка враховує не лише фізичну, а й технічну, тактичну, психологічну підготовку, харчування та відновлення [1, 4], а також критика жорстких моделей періодизації й обґрунтування гнучкого, адаптивного планування [2]. В працях Ю.І. Якушевої описано структуру й алгоритм побудови мікроциклів у підготовці волейболістів високої кваліфікації [6].

Мета роботи – визначити особливості побудови макроциклу та зміст тренувального процесу кваліфікованої чоловічої волейбольної команди протягом сезону 2025/2026 на прикладі команди «Поділля» м. Хмельницький

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури, антропометричні методи, та методи математичної статистики.

Результати та їх обговорення. Дослідження проведено протягом сезону 2025/2026 на базі чоловічої волейбольної команди Суперліги України «Поділля» міста Хмельницького. У ньому взяли участь 14 гравців із них мають кваліфікація – 4 майстра спорту України та 10 кандидатів у майстри спорту, які брали участь не менше ніж у 85 % тренувальних занять. Річний макроцикл команди мав одноциклову структуру (табл. 1): підготовчий період тривав 10 тижнів (19,2 % тривалості року), змагальний – 30 (57,7 %), перехідний – 12 тижнів (23,1 %). Підготовчий період складався із загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого етапів по 5 тижнів. Особливістю макроциклу стало виокремлення в змагальному періоді трьохтижневого проміжного мезоциклу, що збігся з новорічною перервою в чемпіонаті й був спрямований на відновлення рівня фізичної підготовленості перед наступними етапами.

Протягом макроциклу проведено 373 тренувальних занять загальною тривалістю 584 год, 38 офіційних і 16 контрольних матчів. На підготовчий період припадало 29,7 % річного обсягу тренувальної роботи, на змагальний – 62,9 %, на перехідний – 7,4 %. Кількість занять на тиждень зменшувалася з 10 у підготовчому періоді (двічі на день у 5 днів тижня) до 7–8 у змагальному.

Таблиця 1

Структура річного макроциклу волейбольної команди «Поділля» (сезон 2025/26)

Період / етап	Мезоцикли (тижні)	Тижні	Календарні терміни	Трив., тиж.	Офіц. матчі	Контр. матчі
Підготовчий: загальнопідготовчий етап	втягувальний (1–2), базовий розвивальний (3–5)	1–5	21.07–24.08.2025	5	0	0
Підготовчий: спеціально-підготовчий етап	контрольно-підготовчий (6–8), передзмагальний (9–10)	6–10	25.08–28.09.2025	5	0	12
Змагальний: I етап (I коло, Кубок України)	змагальні (11–22)	11–22	29.09–21.12.2025	12	16	0
Змагальний: проміжний мезоцикл	відновлювально-підготовчий (23–25)	23–25	22.12.2025–11.01.2026	3	0	4
Змагальний: II етап (II коло)	змагальні (26–34)	26–34	12.01–15.03.2026	9	12	0
Змагальний: плей-оф	змагальні (35–40)	35–40	16.03–26.04.2026	6	10	0
Перехідний	відновлювальний (41–42), активного відпочинку (43–48), відновлювально-підготовчий (49–52)	41–52	27.04–19.07.2026	12	0	0
Усього		1–52	21.07.2025–19.07.2026	52	38	16

Зміст тренувального процесу. Співвідношення видів підготовки закономірно змінювалося протягом макроциклу (табл. 2, рис. 1). На загальнопідготовчому етапі переважала загальна фізична підготовка, на спеціально-підготовчому – спеціальна фізична та інтегральна. У змагальному періоді провідне місце посідала інтегральна (ігрова) підготовка, а частка тактичної підготовки зростала до максимуму в плей-оф, тоді як частка фізичної підготовки зменшувалася. У проміжному мезоциклі співвідношення засобів наближалося до спеціально-підготовчого етапу.

Таблиця 2

Розподіл тренувального часу за видами підготовки в структурних утвореннях макроциклу, %

Вид підготовки	ЗПЕ	СПЕ	Змаг. I	ПМ	Змаг. II	Плей-оф	Перехідний
Загальна фізична	34,5	16,0	8,5	14,0	8,0	5,5	52,0
Спеціальна фізична	21,0	24,5	15,5	22,0	14,5	11,0	6,0
Технічна	22,5	19,0	18,0	20,0	17,0	14,5	4,0
Тактична	7,5	14,0	19,5	15,0	20,5	25,0	0,0
Інтегральна (ігрова)	9,5	21,0	30,5	22,5	31,5	33,0	18,0
Відновлювальні заходи	5,0	5,5	8,0	6,5	8,5	11,0	20,0
Тренувальний час, год	88	85	153	45	107	62	43

Примітка. ЗПЕ – загальнопідготовчий етап; СПЕ – спеціально-підготовчий етап; Змаг. I, Змаг. II – I та II етапи змагального періоду; ПМ – проміжний мезоцикл.

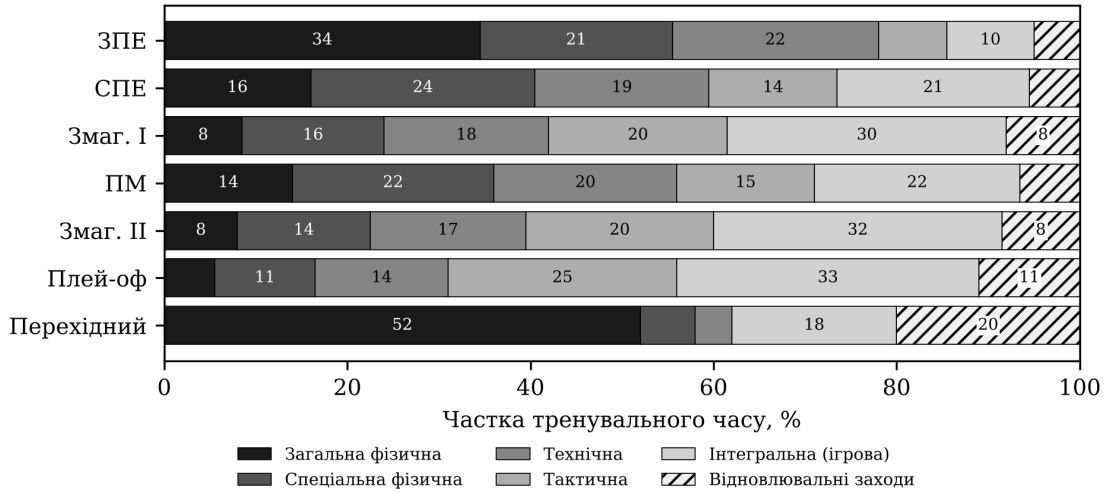


Рис. 1. Співвідношення видів підготовки в структурних утвореннях макроциклу

Примітка. ЗПЕ – загальнопідготовчий етап; СПЕ – спеціально-підготовчий етап; Змаг. I, Змаг. II – I та II етапи змагального періоду; ПМ – проміжний мезоцикл.

Динаміка тренувального навантаження. Тижневе навантаження статистично значуще різнилося між структурними утвореннями макроциклу (табл. 3). Найвищих значень воно досягало на спеціально-підготовчому етапі (2951 ± 173 ум. од.; максимум – 3504 ум. од. на 7-му тижні). З початком змагального періоду навантаження знижувалося на 23,1 % ($p < 0,001$), у проміжному мезоциклі – зростало на 20,3 % ($p < 0,001$), а в плей-оф було найнижчим серед тренувально-змагальних періодів (−14,0 % щодо II етапу, $p < 0,001$). У змагальному періоді тижневе навантаження хвилеподібно коливалося залежно від кількості матчів на тижні.

Таблиця 3

Характеристики тренувального навантаження в структурних утвореннях макроциклу (M ± SD, n = 14)

Структурне утворення	Занять на тиждень	Год на тиждень	Тижневе s-RPE, ум. од.	Монотонність, ум. од.	Напруженість, ум. од.	ACWR (min–max)	Стрибків на тиждень
Загальнопідготовчий етап	10	17,6	2661 ± 184	2,00 ± 0,06	5330 ± 430	1,06–1,43	484 ± 27
Спеціально-підготовчий етап	10	17,0	2951 ± 173	1,99 ± 0,06	5875 ± 359	0,89–1,11	839 ± 46
Змагальний період, I етап	8	12,8	2269 ± 133	1,55 ± 0,03	3510 ± 215	0,88–1,05	773 ± 28
Проміжний мезоцикл	9	15,0	2731 ± 172	2,00 ± 0,07	5472 ± 387	0,99–1,11	844 ± 58
Змагальний період, II етап	8	11,9	2128 ± 108	1,55 ± 0,03	3294 ± 186	0,85–1,03	754 ± 30
Плей-оф	7	10,4	1830 ± 119	1,56 ± 0,04	2852 ± 201	0,92–0,98	722 ± 33
Перехідний період	3	3,6	553 ± 34	0,91 ± 0,01	540 ± 32	0,40–1,35	98 ± 4
χ^2; p; W	–	–	68,2; <0,001; 0,97	55,1; <0,001; 0,79	67,7; <0,001; 0,97	–	59,3; <0,001; 0,85

Примітка. Значення гравців усереднено за тижнями кожного структурного утворення; ACWR – діапазон середньокомандних тижневих значень; χ^2 – критерій Фрідмана, W – коефіцієнт конкордації Кендалла (розраховано без урахування перехідного періоду, k = 6).

Отримані дані підтверджують, що макроцикл кваліфікованої волейбольної команди відрізняється від класичних моделей періодизації насамперед співвідношенням тривалості періодів: змагальний період охоплює понад половину року, а підготовчий – лише близько п'ятої частини. Це узгоджується з положеннями про специфіку підготовки в командних ігрових видах спорту [3] та з уявленнями про необхідність інтегрованого й гнучкого планування за умов тривалого змагального сезону [1, 2]. Включення проміжного мезоциклу фактично перетворює одноциклову структуру на гібридну, наближену до двоциклової, і дозволяє відновити рівень підготовленості, знижений протягом першого кола, що відповідає рекомендаціям щодо структурування змагального періоду в ігрових видах спорту [3, 4] і досвіду програмування тренувального процесу волейболістів у змагальному періоді [5].

Висновки:

1. Макроцикл кваліфікованої чоловічої волейбольної команди мав одноциклову структуру з тривалим змагальним періодом (57,7 % тривалості року) і коротким підготовчим періодом (10 тижнів); виокремлення в змагальному періоді проміжного мезоциклу надало макроциклу рис гібридної моделі. Протягом року проведено 373 занять (584 год) і 38 офіційних матчів.

2. Зміст тренувального процесу змінювався від переважання загальної фізичної підготовки на загальнопідготовчому етапі до домінування інтегральної та тактичної підготовки в змагальному періоді, коли частка фізичної підготовки зменшувалася до мінімуму в плей-оф.

Список використаних джерел

1. Mujika I., Halson S., Burke L. M., Balagué G., Farrow D. An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2018. Vol. 13, № 5. P. 538–561. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0093.

2. Kiely J. Periodization theory: confronting an inconvenient truth. Sports Medicine. 2018. Vol. 48, № 4. P. 753–764. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-017-0823-y.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : КНТ, 2016. 615 с.

4 Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: theory and methodology of training. 6th ed. Champaign : Human Kinetics, 2019. 392 p.

5. Щепотіна Н., Гудима С., Бабенко Р. Програмування тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у змагальному періоді річного циклу підготовки. Спортивні ігри. 2021. № 3 (21). С. 91–100. DOI: https://doi.org/10.15391/si.2021-3.10.

6. Якушева Ю. І., Рогаль І. В., Підлужняк О. І., Чхань А. А. Структура та алгоритм побудови мікроциклів у системі тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у волейболі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 3 (161). С. 163–166. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).38.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КОМАНД З РЕГБІ-7 ТА РЕГБІ-15

Романовський І. Р., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет

Анотація. *У статті розглянуто особливості фізичної підготовки команд з регбі-7 та регбі-15, а також визначено пріоритетні фізичні якості, особливості тренувальних навантажень і значення індивідуалізації підготовки для підвищення ефективності змагальної діяльності.*

Ключові слова: *регбі-7, регбі-15, фізична підготовка, швидкісно-силові якості, спеціальна витривалість, тренувальний процес, змагальна діяльність.*

Abstract. *The article examines the specifics of physical preparation for rugby-7 and rugby-15 teams. It identifies priority physical qualities, the characteristics of training loads, and the importance of individualizing preparation to enhance competitive performance.*

Keywords: *rugby sevens, rugby union, physical preparation, speed-strength qualities, specialized endurance, training process, competitive activity.*

Вступ. Регбі є командним контактним видом спорту, який характеризується високою інтенсивністю рухової діяльності, значним обсягом фізичних навантажень і необхідністю постійного поєднання техніко-тактичних дій із проявом силових, швидкісних, координаційних здібностей, витривалості та спритності. Ефективність змагальної діяльності регбістів значною мірою залежить від рівня їхньої фізичної підготовленості, здатності виконувати повторні високоінтенсивні дії, швидко відновлюватися між ігровими епізодами та зберігати технічну майстерність упродовж гри.

У сучасному регбі існують два основні різновиди гри — регбі-7 та регбі-15, які мають спільні технічні й тактичні дії, але відрізняються кількістю гравців, тривалістю гри, структурою ігрової діяльності та характером фізичних навантажень. У регбі-7 на полі одночасно перебувають сім гравців від кожної команди, а в регбі-15 — п'ятнадцять. Ці відмінності зумовлюють необхідність диференційованого підходу до планування тренувального процесу, вибору засобів фізичної підготовки та контролю функціонального стану спортсменів[1; 2].

Для регбі-7 характерними є більший обсяг вільного простору на одного гравця, часті переходи від захисту до нападу, високі вимоги до швидкісних можливостей, прискорень, максимальної швидкості бігу та здатності виконувати повторні спринтерські забіги. У регбі-15 фізична підготовка повинна забезпечувати ефективність контактної боротьби, сутичок, захоплень, боротьби за м'яч, а також виконання значного обсягу переміщень різної інтенсивності. Водночас обидва формати потребують високого рівня загальної та спеціальної витривалості, прояву силових якостей, мобільності й стійкості до втоми.

Отже, дослідження особливостей фізичної підготовки команд з регбі-7 та регбі-15 є актуальним для вдосконалення системи підготовки спортсменів, покращення їхньої змагальної діяльності та диференціації тренувальних навантажень.

Мета дослідження – визначити та теоретично обґрунтувати основні особливості фізичної підготовки команд з регбі-7 та регбі-15 з урахуванням специфіки змагальної діяльності, характеру рухових навантажень і вимог до фізичних якостей спортсменів.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури з теорії і методики підготовки спортсменів з фізичної підготовки в регбі-7 та регбі-15.

Результати та їх обговорення. Порівняльний аналіз особливостей змагальної діяльності в регбі-7 та регбі-15 дає змогу визначити відмінності в показниках фізичної підготовки спортсменів. Вони зумовлені передусім кількістю гравців на полі, просторовими умовами гри, тривалістю гри та специфікою ігрових дій.

У регбі-7 особливого значення набуває розвиток швидкісних якостей та швидкісної витривалості. Значний простір між гравцями створює умови для частого використання прискорень, бігу на високій швидкості та швидкої зміни напрямку руху. Тому у тренувальний процес обов'язково потрібно включати спринтерські вправи на короткі дистанції, старти з різних вихідних положень, повторні прискорення, вправи на гальмування й зміну напрямку руху. Важливою складовою є розвиток здатності повторювати високоінтенсивні дії з короткими інтервалами відпочинку, зберігаючи належну швидкість і якість виконання технічних дій[3].

Силова підготовка в регбі-7 спрямована на розвиток максимальної сили, вибухової потужності нижніх кінцівок, швидкого прискорення та здатності ефективно виконувати контактні дії. Доцільно використовувати вправи з обтяженнями, стрибкові вправи, прискорення з опором, метання медболів і спеціальні вправи, що відтворюють характерні рухи регбіста. При цьому силові навантаження необхідно поєднувати з розвитком мобільності та координації.

Фізична підготовка команд з регбі-15 має більш диференційований характер, оскільки в цьому форматі чітко виражені функціональні відмінності між ігровими амплуа. Гравці нападу повинні мати високий рівень максимальної сили, силової витривалості, стабільності тулуба та здатності ефективно протидіяти супернику під час сутичок і контактної роботи. Для гравців захисту особливого значення набувають швидкість бігу, прискорення, спритність, швидкісна витривалість і здатність реалізовувати просторові переваги.

Одним із провідних напрямів фізичної підготовки в регбі-15 є розвиток сили та потужності, необхідних для виконання сутичок, захоплень, боротьби за м'яч і протидії супернику в коридорі. Для цього використовують базові силові вправи, вправи з партнером, контрольовані контактні завдання та спеціальні вправи на стабілізацію тулуба. Водночас силова підготовка не повинна обмежувати

швидкісні можливості спортсменів, тому її необхідно поєднувати з біговими вправами, прискореннями та розвитком вибухової сили.

В обох форматах регбі важливим компонентом є розвиток загальної та спеціальної витривалості. Однак методика її вдосконалення має враховувати структуру змагальної діяльності. Для регбі-7 доцільним є акцент на повторних високоінтенсивних навантаженнях і швидкому відновленні між ігровими епізодами та іграми турніру. У регбі-15 важливо розвивати здатність підтримувати працездатність протягом тривалішого матчу, чергувати високоінтенсивні дії з переміщеннями помірної інтенсивності та зберігати ефективність контактної боротьби в умовах накопичення втоми[4].

Окрему увагу слід приділяти профілактиці травм і раціональному плануванню навантажень. До тренувального процесу необхідно включати вправи на стабілізацію суглобів, зміцнення м'язів тулуба, розвиток балансу, мобільності та правильної техніки захоплень. Контроль суб'єктивного сприйняття навантаження, показників фізичного стану й відновлення дає змогу своєчасно коригувати обсяг та інтенсивність тренувань.

Таким чином, фізична підготовка регбійних команд повинна будуватися на поєднанні загальних принципів спортивного тренування зі специфічними вимогами відповідного формату гри. У регбі-7 пріоритетними є швидкість, прискорення, повторні спринтерські забіги і вибухова сила нижніх кінцівок. У регбі-15 більш вираженою є потреба в диференційованому розвитку сили, силової витривалості, контактної стійкості та спеціальної працездатності з урахуванням ігрового амплуа. Водночас ці якості не є взаємовиключними: обидва формати вимагають комплексної фізичної підготовленості.

Висновки. Фізична підготовка є важливою складовою системи підготовки регбістів і визначає здатність спортсменів ефективно виконувати техніко-тактичні дії в умовах інтенсивного фізичного навантаження. Особливості регбі-7 зумовлюють підвищені вимоги до швидкісних якостей, прискорення, повторної спринтерської здатності, спритності та вибухової потужності. У регбі-15 особливого значення набувають максимальна сила, силова витривалість, контактна стійкість і диференційована підготовка гравців різних амплуа. В обох форматах необхідно забезпечувати комплексний розвиток сили, швидкості, витривалості, координації та мобільності, поєднуючи загально-підготовчі вправи зі спеціальними засобами тренування. Ефективність фізичної підготовки залежить від індивідуалізації навантажень, систематичного контролю фізичного стану спортсменів, урахування календаря змагань і застосування засобів профілактики травм.

Список використаних джерел

1. Квасниця О., Тищенко В., Латишев М., Квасниця І., Омельчук М., Кірсанов М. Аналіз змагальної діяльності команд з врахуванням результату гри на чемпіонаті Європи з регбі-15. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2024. № 1 (11). С. 108–115.

2. Colomer C. M., Pyne D. B., Mooney M., McKune A., Serpell B. G. Performance analysis in rugby union: a critical systematic review. *Sports Medicine-Open*. 2020. Vol. 6. P. 1–15. DOI:10.1186/s40798-019-0232-x.

3. Fontana F. Y., Colosio A. L., Da Lozzo G., Pogliaghi S. Player's success prediction in rugby union: From youth performance to senior level placing. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2017. Vol. 20, No. 4. P. 409–414. DOI:10.1016/j.jsams.2016.08.017.

4. Kvasnytsya O., Tyshchenko V., Latyshev M., Kvasnytsya I., Kirsanov M., Plakhotniuk O., Buhaiov M. Team Performance Indicators That Predict Match Outcome in Rugby Union. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 2024. Vol. 15, No. 1. P. 203–216. DOI: 10.54141/psbd.1342340.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА СЕНСОМОТОРНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ

Цибанюк О. О., доктор педагогічних наук, доцент кафедри спорту та фітнесу.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Кушнір А. О., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт».
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. *Робота присвячена підвищенню змагальної надійності кваліфікованих танцюристів через впровадження координаційно-сенсомоторних комплексів. Теоретично обґрунтовано та експериментально доведено ефективність авторської програми, яка забезпечила вірогідне покращення слухо-моторної синхронізації, пропріоцептивного контролю, вестибулярної стійкості та стійкості до подвійних завдань.*

Ключові слова: *танцювальний спорт, слухо-моторна синхронізація, пропріоцептивний контроль, вестибулярна стійкість, проба Яроцького, подвійне завдання, часове прогнозування, автоматизація рухової навички, колізії на паркеті.*

Abstract. *The study focuses on enhancing the competitive reliability of elite DanceSport athletes through coordination-sensorimotor complexes. The effectiveness of the author's program was experimentally proven, demonstrating significant improvements in auditory-motor synchronization, proprioceptive control, vestibular stability, and dual-task performance.*

Keywords: *DanceSport, sensorimotor synchronization, proprioceptive control, vestibular stability, Dual-Task Cost (DTC), phase correction, coordination abilities, motor automaticity.*

Вступ. Сучасний етап розвитку танцювального спорту висуває надзвичайно високі вимоги до надійності та стабільності виконання складнокоординаційних дій кваліфікованими спортсменами в умовах максимальної та субмаксимальної потужності анаеробно-гліколітичного та аеробного енергозабезпечення (ЧСС 170–195 уд./хв) [7, с. 3–10; 10, с. 1432]. На відміну від класичних видів спорту, у танцювальному спорті граничні фізичні навантаження поєднуються з жорсткою естетичною регламентацією, збереженням замкнених кінематичних ланцюгів («європейської рамки») та суворою слухо-моторною синхронізацією з музичним акомпанементом [3; 5]. Проте на змагальному паркеті танцюристи піддаються постійній дії дестабілізуючих чинників: високій щільності пар, ризику колізій (зіткнень), звуковим завадам, а також вестибулярній та м'язовій втомі на тлі лактат-ацидозу (рівень лактату 8–14 ммоль/л) [1, с. 63–66; 5, с. 200–207].

Традиційні підходи до підготовки танцюристів, що базуються переважно на механічному повторенні хореографічних варіацій, вичерпали свій потенціал і не забезпечують достатньої стійкості ЦНС до змагальних завад [4, с. 48–53]. Виникає потреба в цілеспрямованому розробленні та експериментальному впровадженні координаційно-сенсомоторних комплексів, спрямованих на вдосконалення слухо-моторної синхронізації, пропріоцептивного контролю, вестибулярної стійкості та реалізацію концепції подвійного завдання (Dual-Task Training) [6, с. 54–75; 9, с. 101–108].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми вдосконалення психофізіологічних і сенсомоторних чинників змагальної діяльності кваліфікованих танцюристів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання завдань застосовано комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури з проблем особливостей змагальної діяльності спортсменів танцювального спорту, теорії і методики спортивного тренування, біомеханіки, анатомії, фізіології та вікової морфології; аналіз навчальних програм і методичних рекомендацій з танцювального спорту); емпіричні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математико-статистичної обробки результатів (визначення середнього арифметичного, стандартного відхилення, t-критерій Стьюдента).

Результати та їх обговорення. У дослідженні взяли участь 16 кваліфікованих танцюристів (1 розряд, КМС, МС) КТС «Карнавал» (м. Чернівці), розподілених на дві рівноцінні групи по 8 осіб: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Педагогічний експеримент тривав 12 тижнів (березень – червень 2026 р.). Для оцінки стану психофізіологічних функцій застосовувалися методи діагностики: 1) тест «Відтворення ритмічного малюнка» із розрахунком коефіцієнта варіативності ритму (CV, %); 2) пропріоцептивна проба на напівпальцях на стабілоплатформі з визначенням латеральної амплітуди коливань (Ах, мм); 3) проба Яроцького для оцінки вестибуло-моторної стійкості (час збереження рівноваги, с); 4) тест на вартість подвійного завдання (Dual-Task Cost, DTC, %) під час виконання хореографічної варіації з одночасним когнітивним навантаженням (зворотний відлік); 5) оцінка сумарного поля периферійного зору (град.) та точності реакції на об'єкт, що рухається (РОР, похибка в мс).

Експериментальна програма передбачала впровадження спеціалізованих КСК у 12-тижневий навчально-тренувальний процес ЕГ за трьома послідовними етапами:

- підготовчий етап (1–4 тижні) – застосування вправ на нестабільних опорах (рокерборди, балансувальні платформи, йога-блоки) із заплющеними та відкритими очима для розвитку пропріоцепції дистальних ланок (стопи) та м'язів кору;

- основний етап (5–8 тижні) – включення засобів розвитку слухо-моторної синхронізації (змінний таппінг під метроном із раптовою модуляцією темпу 28–52 тактів/хв, виконання хореографії зі «сліпими» музичними паузами на 8–16 рахунків, обертання з раптовою зміною темпу акомпанементу);

- змагально-моделюючий етап (9–12 тижні) – використання інтерактивних світлодіодних систем (FitLight / BlazePod) за методикою Dual-Task Training для розширення периферійного зору, швидкої оцінки простору залу, ухилення від колізій та автоматизації рухової навички на підкірковому рівні. Спортсмени КГ тренувалися за стандартною програмою.

Порівняльний аналіз вихідних показників ЕГ та КГ до початку експерименту свідчив про відсутність статистично значущих відмінностей між групами ($p > 0,05$), що підтвердило їхню репрезентативність та однорідність. Проте після 12 тижнів впровадження розробленої програми в ЕГ зафіксовано вірогідне покращення за всіма досліджуваними психофізіологічними та сенсомоторними параметрами (табл. 1).

Таблиця 1.

Динаміка психофізіологічних та координаційних показників танцюристів КГ та ЕГ у ході експерименту

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	Темп приросту, %	t-критерій	p
Коефіцієнт варіативності ритму (CV), %	КГ	4,12±0,28	3,85 ±0,25	-6,55%	0,72	> 0,05
	ЕГ	4,08± 0,26	2,15 ±0,18	-47,30%	6,11	< 0,001
Латеральна амплітуда коливань (Ах), мм	КГ	14,8 ± 0,9	13,9 ± 0,8	-6,08%	0,75	> 0,05
	ЕГ	14,5± 0,8	8,2 ± 0,5	-43,45%	6,68	< 0,001
Проба Яроцького (час рівноваги), с	КГ	38,4 ± 2,3	42,1 ± 2,1	+9,63%	1,19	> 0,05
	ЕГ	37,9 ± 2,1	61,5± 2,8	+62,27%	6,74	< 0,001
Вартість подвійного завдання (DTC), %	КГ	-38,5 ±3,1	-32,4 ± 2,8	+15,84%	1,46	> 0,05
	ЕГ	-39,2± 2,9	-12,8 ± 1,6	+67,35%	7,97	< 0,001
Периферійне зорове поле, град.	КГ	158,2 ± 3,4	163,5± 3,1	+3,35%	1,15	> 0,05
	ЕГ	157,6 ± 3,2	181,4± 2,6	+15,10%	5,77	< 0,001
Точність РОР (похибка), мс	КГ	22,4 ±1,8	19,8± 1,5	-11,61%	1,11	> 0,05
	ЕГ	23,1± 1,6	9,4 ± 0,8	-59,31%	7,65	< 0,001

Аналіз результатів експерименту показав, що показник коефіцієнта варіативності ритму (CV) в ЕГ зменшився з 4,08 ± 0,26% до 2,15±0,18% ($p < 0,001$), що свідчить про перехід спортсменів на високий рівень внутрішньої темпо-ритмічної стабільності та досконалу нейромоторну адаптацію до мікроколивань аудіосигналу [3, с. 23–39]. В КГ зміни виявилися статистично невірогідними ($p > 0,05$).

Впровадження пропріоцептивних вправ на нестабільних опорах сприяло підвищенню латеральної стійкості стоп: амплітуда коливань Ах у пробі Relevé знизилася в ЕГ на 43,45% (з 14,5 ± 0,8 мм до 8,2 ± 0,5 мм, $p < 0,001$). Це суттєво мінімізує ризик підвертання гомілковостопного суглоба при виконанні технічних елементів на високих напівпальцях та забезпечує збереження «європейської рамки» [5; 8].

Особливо виражена динаміка спостерігалася за показником вестибулярної стійкості в пробі Яроцького. Час збереження рівноваги в ЕГ зростав з 37,9 ± 2,1 с до 61,5 ±2,8 с (+62,27%, $p < 0,001$), що відповідає високому рівню («Elite») за розробленою шкалою. Це підтверджує пригнічення вестибуло-вегетативних та вестибуло-соматичних реакцій під час виконання швидких серій спінів і поворотів за рахунок оптимізації вестибуло-окулярного рефлексу [5, с. 200–207].

Застосування засобів Dual-Task Training призвело до зниження показника вартості подвійного завдання (DTC) в ЕГ з -39,2 ± 2,9% до -12,8 ± 1,6% ($p < 0,001$). Зменшення абсолютного значення DTC вказує на глибоку автоматизацію базової танцювальної техніки та переведення керування локомоціями на підкірковий рівень. Це вивільнило оперативний ресурс кори головного мозку (моторної кори М1) для оцінки змагального простору залу та прийняття тактичних рішень. Додатковим підтвердженням цього стало розширення сумарного поля периферійного зору в ЕГ до

181,4 ± 2,6° ($p < 0,001$) та покращення точності РОР до 9,4 ± 0,8 мс ($p < 0,001$), що дозволило спортсменам ЕГ під час моделювальних змагань уникнути колізій із суміжними парами без втрати ритму та порушення лінії танцю.

Висновки. Отже, теоретично доведено, що специфіка змагальної діяльності в танцювальному спорті вимагає високої лабільності ЦНС, слухо-моторної синхронізації та стійкості аферентних систем (пропріоцептивної, вестибулярної, зорової) до завад змагального середовища. Впровадження спеціалізованих координаційно-сенсомоторних комплексів, що включали вправи на нестабільних опорах, варіативний таппінг під метроном, «сліпі» музичні паузи та тренування зі світлодіодними системами за методикою Dual-Task, забезпечило вірогідний позитивний приріст усіх психофізіологічних показників спортсменів експериментальної групи ($p < 0,001$). Доведено, що зниження показника DTC до -12,8% та розширення периферійного зору до 181,4° виступають об'єктивними критеріями автоматизації рухових дій і підвищення технічної надійності кваліфікованих танцюристів в умовах заповненого змагального паркету.

Список використаних джерел

1. Захожа Н. Я. Психолого-педагогічні, художньо-естетичні та фізичні аспекти спортивного танцю як чинники формування особистості спортсмена. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2026. Серія 15, (8(208),С. 63–66. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).11
2. Лисенко А.О..Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с.
3. Aoki T., Furuya S. Neural mechanisms underlying auditory-motor synchronization in rhythmic motor tasks. Frontiers in Human Neuroscience. 2019. Vol. 13. P. 23–39.
4. Ericksen N. Neuromuscular adaptions in elite dancers: proprioceptive and sensory integration. Journal of Dance Medicine & Science. 2020. Vol. 24, No. 2. P. 48–53.
5. Fonseca G. B., Diniz R. C., Benda R. N. Kinematic and physiological demands of DanceSport: A systematic review. Human Movement Science. 2021. Vol. 78. P. 200–207.
6. Janata P., Tomic S. T., Haberman J. M. Sensorimotor coupling in music and dance performance under high cognitive load. Cognition. 2018. Vol. 170. P. 54–75.
7. Liiv H., Wyon M. A., Jürimäe T. Cardiorespiratory and metabolic demands of elite Ballroom dancing. Research in Sports Medicine. 2013. Vol. 21, No. 1. P. 3–10.
8. Moore A. Ballroom Dancing. 10th edition. London : A&C Black, 2002. 304 p.
9. Thaut M. H., Kenyon G. P., Schauer M. L. The connection between auditory rhythm and motor control for rehabilitation and performance. Annals of the New York Academy of Sciences. 1999. Vol. 878. P. 101–108.
10.Zhang Y. Research on the Influence of Dance Sport on Physical Fitness and Body Composition of College Students. Journal of Healthcare Engineering. 2022. Vol. 2022. P. 1431–1438.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТАНУ АНАЛІЗАТОРНОЇ ФУНКЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ ІЗ ПОКАЗНИКАМИ ЇХ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ювковецький М. Л., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет
Руснак А. А., викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах висвітлені питання підвищення результативності ігрової діяльності при плануванні тренувального процесу. Необхідно акцентувати увагу тренерів-викладачів на комплексному підході в удосконаленні компонентів змагальної діяльності із провідними для футболу показниками фізичної підготовленості.*
Ключові слова: *футбол, ігрова діяльність, футболісти, аналізаторна функція.*

Abstract. *These theses address the enhancement of performance in match play through the planning of the training process. It is essential to direct the attention of coaches toward a comprehensive approach to*

improving the components of competitive performance, integrated with key physical fitness indicators specific to football.

Keywords: *football, match play, football players, analyzer function.*

Вступ. Дослідження залежності ігрової діяльності від стану аналізаторної функції спортсменів має принципове значення для удосконалення засобів та методів управління тренувальним процесом. Сам факт встановлення такого зв'язку відкриває нові можливості в питаннях відбору, прогнозування спортивної майстерності, комплектування команд з ігрових видів спорту [1].

Показники часу рухової реакції на різні подразники в комплексі з іншими показниками широко використовуються на практиці підготовки спортсменів у різних видах спорту, у тому числі і в спортивних іграх. Проте можливості використання цих показників для прогнозування результатів ігрової діяльності у змаганнях та іграх вивчено недостатньо. Залишається невідомим, в якій мірі поточні зміни показників аналізаторної функції впливають на ефективність ігрової діяльності футболістів.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок між показниками аналізаторної функції футболістів та ефективністю їхньої ігрової діяльності, а також обґрунтувати можливості використання показників рухової реакції та точності відтворення часового інтервалу для контролю й удосконалення тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження аналізаторної функції спортсменів та її впливу на ефективність ігрової діяльності у футболі; педагогічне спостереження за змагальною діяльністю футболістів для оцінювання результативності їхніх техніко-тактичних дій; психофізіологічне тестування для визначення часу простої рухової реакції на світловий і ситуаційний подразники, часу реакції вибору та точності відтворення трисекундного часового інтервалу; методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз, для встановлення характеру та тісноти взаємозв'язків між показниками аналізаторної функції й ефективністю ігрової діяльності футболістів.

Результати та їх обговорення. Були обстежені упродовж місяця 22 гравця секції з футболу віком 17-23 років зі стажем занять 5-7 років. Тижневий цикл навантажень планувався як цикл безпосередньої підготовки до змагань і закінчувався грою з різними командами. Перед грою у спортсменів реєструвалися показники: час простої рухової реакції на світловий і ситуаційний подразники (у мс); час реакції вибору на зелене або червоне світло (у мс); точність відтворення 3-секундного інтервалу часу (у мс і %).

Під час гри велись візуальні спостереження за ігровою діяльністю кожного гравця команди. При цьому визначались результативність дій гравців за такими компонентами, як передачі м'яча, зупинка м'яча, удари по воротам, відбір м'яча, гра в захисті та її ефективність, співвідношення корисних дій загалом [2].

Результати дослідження опрацьовувались статистично. Висновки про інформативність використаних показників по відношенню до ефективності змагальної діяльності робилась на підставі величин коефіцієнтів кореляції, отриманих за стандартними програмами кореляційного аналізу.

У результатах дослідження встановлено велика залежність ефективності змагальної діяльності футболістів від стану їх аналізаторної системи. Порівняльний аналіз свідчить про те, що у всіх іграх між рівнем ефективності ігрової діяльності футболістів і показниками часу простої рухової реакції на світловий і ситуаційний подразники, часу реакції вибору, точності відтворення 3-секундного інтервалу часу встановлено значущі взаємозв'язки. У всіх випадках коефіцієнти кореляції між досліджуваними показниками складали 0,720-0,985. Найбільш інформативними з усіх виявилися показники часу реакції на світловий подразник ($r = 0,718-0,938$) і точність відтворення 3-секундного інтервалу часу ($r = 0,855-0,980$).

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що встановлено високий кореляційний зв'язок між показниками аналізаторної діяльності футболістів. Це, у свою чергу, вказує на те, що гравці, в яких виявлено значущі взаємозв'язки між згаданими показниками, як правило, мають перевагу і за іншими лімітуючими компонентами підготовленості. Ці дані підтверджують висновки про позитивний переніс якостей схожими за руховим завданням, що можуть бути рекомендованими з метою контролю за станом аналізаторної діяльності футболістів.

Аналізаторна діяльність спортсменів не залишається незмінною, а коливається у процесі тренування залежно від різних обставин і насамперед в залежності від запланованих тренувальних навантажень у мікроциклах. Крім того, коли в день змагань у спортсмена виявляють більш високі показники аналізаторної діяльності, вони відповідно демонструють більш високі показники ігрової

діяльності. Свідченням того є середні значення часу досліджуваних показників і коефіцієнти кореляції, які спостерігаються в межах помірного і чималого взаємозв'язку [3].

Висновки. Аналіз результатів досліджених свідчить про те, що для підвищення результативності ігрової діяльності при плануванні тренувального процесу необхідно акцентувати увагу тренерів на комплексному підході в удосконаленні компонентів змагальної діяльності із провідними для футболу показниками фізичної підготовленості. Це надасть можливість рекомендувати використання показників аналізаторної діяльності для управління навчально-тренувальним процесом на етапі безпосередньої підготовки футболістів до змагань, формування стартового складу команди з найбільш підготовлених у даний час гравців.

Список використаних джерел

1. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
2. Модельні характеристики техніко-тактичних дій кваліфікованих захисників у футболі / І. Карпа та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. № 3 (123). С. 75–82.
3. Євланов М., Васильцова Н., Уварова В. Розробка методу прогнозування результатів виступів спортсменів та команд у спортивних змаганнях. *Автоматизовані системи управління та прилади автоматики*. 2024. № 1 (180). С. 72–88. DOI: https://doi.org/10.30837/0135-1710.2024.180.072
4. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид., перероб. і допов. Київ : НУФВСУ : Олімпійська література, 2021. 302 с.

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 16–20 РОКІВ НА ПРИКЛАДІ КЛАСИЧНОГО ЖИМУ ЛЕЖАЧИ

Бережний М. Р., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет
Логазюк Н. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)». Хмельницький національний університет
Антонюк О. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Анотація. *У публікації окреслено науково-методичну проблематику розвитку силових здібностей пауерліфтерів вікової категорії 16–20 років у безекіпірувальному дивізіоні на прикладі класичного жиму штанги лежачи. Проаналізовано фізіологічні та біомеханічні чинники, що лімітують результативність змагальної вправи на етапі спеціалізованої базової підготовки. Сформульовано робочу гіпотезу та теоретично обґрунтовано перспективні шляхи оптимізації тренувального процесу через хвилеподібну періодизацію навантажень і цілеспрямоване подолання «мертвих точок» траєкторії руху снаряда.*

Ключові слова: *силове триборство, класичний жим лежачи, силові здібності, пауерліфтери 16–20 років, біомеханіка, мертва точка, хвилеподібна періодизація.*

Abstract. *This publication outlines the scientific and methodological issues surrounding the development of strength capabilities in powerlifters aged 16–20 within the raw (unequipped) division, focusing on the classic bench press. It analyzes the physiological and biomechanical factors that limit performance in this competitive lift during the stage of specialized basic training. A working hypothesis is formulated, and a theoretical rationale is provided for promising approaches to optimizing the training process through undulating load periodization and the targeted overcoming of "sticking points" along the barbell's movement trajectory.*

Keywords: *powerlifting, classic bench press, strength capabilities, powerlifters aged 16–20, biomechanics, sticking point, undulating periodization.*

Вступ. Сучасний етап розвитку силового триборства (пауерліфтингу) у світі та в Україні характеризується стрімким зростанням популярності й конкуренції у класичному дивізіоні, що зумовлено його матеріально-технічною доступністю та високою ефективністю у формуванні силового потенціалу молоді. Серед трьох змагальних рухів триборства саме класичний жим штанги лежачи на горизонтальній лавці виступає одночасно ключовою ланкою суми триборства, де його частка становить 22–28%, та окремою змагальною дисципліною, яка найважче піддається стабільному тренувальному прогресу. На відміну від екіпірувального пауерліфтингу, де жорстка спеціалізована майка акумулює пружну енергію під час опускання штанги і забезпечує прибавку до результату в межах 30–50 кг, у класичному дивізіоні успішність спроби детермінується виключно власним м'язовим потенціалом атлета. Вирішального значення набувають потужність великих грудних м'язів, триголового м'яза плеча і передніх пучків дельтоподібних м'язів, а також бездоганна міжм'язова координація під час побудови стартового прогину – «мосту» та зриву штанги після обов'язкової фіксованої паузи на грудній клітці за командою судді [1, 4, 5].

Особливої гостроти зазначена науково-прикладна проблема набуває у віковому діапазоні 16–20 років, який згідно з класифікацією Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF) та Федерації пауерліфтингу України (ФПУ) охоплює юнаків старшого віку та юніорів [4, 7]. У цей онтогенетичний період завершується поздовжній ріст трубчастих кісток та окостеніння епіфізарних хрящів, проте зберігається висока природна еластичність міжхребцевих дисків грудного відділу хребта, що створює сприятливі біомеханічні передумови для освоєння техніки змагального «мосту». Разом із тим, потужний природний рівень ендогенних анаболічних гормонів тестостерону і соматотропіну забезпечує сприятливий фон для гіпертрофії швидких гліколітичних м'язових волокон і переходу спортсменів від масових розрядів до спорту вищих досягнень. Водночас сухожильно-зв'язковий апарат плечових і ліктьових суглобів у 16–18 років залишається вразливим до ударних перевантажень, а домінування процесів збудження у центральній нервовій системі часто провокує юніорів до невиправданого форсування робочих ваг, що негативно позначається на технічній стабільності. Протиріччя між високими вимогами сучасного класичного пауерліфтингу до реалізації силового потенціалу юніорів та недостатньою теоретичною розробленістю методик спеціалізованої базової підготовки у безекіпірувальному жимі лежачи зумовлює актуальність обраного напряму дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати проблемне поле та визначити перспективні науково-методичні шляхи розвитку силових здібностей у класичному жимі лежачи у пауерліфтерів 16–20 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Відповідно до мети поставлено завдання проаналізувати сучасну українську та зарубіжну науково-методичну літературу з проблеми силової підготовки пауерліфтерів, виявити біомеханічні чинники виникнення «мертвих точок» у класичному жимі лежачи та сформулювати гіпотетичну модель побудови тренувального мезоциклу для спортсменів досліджуваної вікової групи.

Методи дослідження. У процесі роботи використано загальнонаукові та спеціальні методи теоретичного дослідження, зокрема аналіз, систематизацію та узагальнення даних сучасної вітчизняної і зарубіжної фахової літератури, вивчення програмно-нормативних документів та чинних технічних правил змагань IPF і ФПУ [4], а також методи біомеханічного моделювання та прогностичного проєктування тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати та їх обговорення. Теоретичний аналіз сучасного науково-методичного знання свідчить, що прояв силових здібностей у класичному жимі штанги лежачи має комплексний характер і не обмежується виключно показником максимальної довільної сили [1, 5, 9]. Результативність змагального руху забезпечується синергічним поєднанням повільної динамічної «жимової» сили, амортизаційної сили у фазі контрольованого ексцентричного опускання штанги на груди, ізометричної сили під час утримання жорсткого м'язового корсета і фіксації паузи, а також градієнта вибухової сили у момент стартового розгону грифа. Критично важливою специфічною якістю класичного «жимовика» виступає здатність нервово-м'язового апарату до миттєвого переключення з поступального та статичного режимів роботи на максимальне долаюче концентричне зусилля після команди старшого судді «Жим!» [4, 7]. Оскільки обов'язкова змагальна пауза гасить значну частину рефлексу міотатичного розтягнення сухожиль, недостатній розвиток стартової сили призводить до втрати швидкості снаряда вже на початковому відрізку амплітуди.

Суттєвою проблемою традиційної підготовки пауерліфтерів 16–20 років, які змагаються у легких і середніх вагових категоріях, є необхідність переважного нарощування відносної сили – здатності долати максимальне обтяження без переходу у важчу вагову категорію, що оцінюється за системою коефіцієнтів IPF GL [4]. При цьому біомеханічний аналіз змагальної вправи демонструє високу вразливість результату до технічних похибок: відхилення грифа від оптимальної J-подібної

траєкторії всього на 2–3 см суттєво змінює плечі важелів у плечових та ліктьових суглобах і унеможливлює завершення підйому. Сучасні кінематичні та електроміографічні розвідки вказують на наявність двох критичних біомеханічних зон падіння швидкості штанги, відомих у теорії спорту як «мертві точки». Перша проблемна зона виникає на висоті 3–6 см над грудною кліткою і зумовлюється слабкістю стартового імпульсу великих грудних м'язів, втратою внутрішньогрудного тиску через неглибокий вдих, «провалюванням» плечей внаслідок розведення лопаток під час паузи або відсутністю зустрічного імпульсу ногами від помосту. Друга, основна «мертва точка» локалізується на відстані 8–15 см над грудьми у фазі переходу основного навантаження з грудних м'язів на триголовий м'яз плеча та передні пучки дельтоподібних м'язів, де причинами невдачі виступають дефіцит сили всіх трьох голівок трицепса, передчасне розведення ліктів у сторони та заламування променево-зап'ясткових суглобів [2, 7].

Вивчення практики побудови навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах і секціях пауерліфтингу показує, що застосування застарілих лінійних програм із частим виконанням жиму лежачи «в дотик» без змагальної паузи та постійною роботою з білягранічними вагами «до відмови» не вирішує зазначених біомеханічних проблем. У спортсменів 16–20 років такий підхід швидко викликає хронічне перевантаження ротаторної манжети плеча і сухожиль ліктьових суглобів, пригнічує функціональний стан центральної нервової системи та формує стійке тренувальне «плато» [3, 4].

Для розв'язання окресленого проблемного поля нами висунуто наукову гіпотезу, згідно з якою у спортсменів 16–20 років, які спеціалізуються у силовому триборстві, на етапі спеціалізованої базової підготовки має відбуватися цілеспрямоване посилення спеціальних техніко-силових компонентів тренування. Передбачається, що раціональне хвилеподібне поєднання методів максимальних, повторних і динамічних зусиль із диференційованим педагогічним впливом на фази стартового «зриву» штанги з грудей, проходження «мертвих точок» та фінального «дожимання» стане фундаментальною основою для подальшого зростання результатів у класичному жимі лежачи без ризику перетренованості та травматизації суглобово-зв'язкового апарату плечового пояса.

Теоретичне проєктування можливих шляхів вирішення досліджуваної проблеми дозволяє запропонувати комплексну технологію оптимізації тренувального процесу юніорів у межах 10-тижневого мезоциклу. *По-перше*, необхідним є чітке розмежування та окремий облік основних навантажень (змагальний класичний жим лежачи I групи та спеціально-підготовчі підвідні вправи II групи) і додаткових навантажень (локальні розвиваючі вправи III групи для гіпертрофії м'язів-синергістів і зміцнення м'язів-стабілізаторів) [5, 6, 7]. *По-друге*, для ліквідації першої «мертвої точки» та вдосконалення фази «зриву» доцільно інтегрувати у тренувальні мікроцикли жим штанги з подовженою паузою на грудях до 2–4 с, жим із зупинкою за 3–5 см над грудною кліткою без торкання грудей та жим із нижніх обмежувачів – опор силової рами, які блокують використання інерції і формують потужний старт виключно за рахунок м'язового скорочення. Важливим біомеханічним рішенням бачиться запровадження інструментально-тактильного контролю опори стоп у поміст через спеціальні плоскі підкладки товщиною 10 мм та психологічне налаштування атлета на уявне «втискання» власних зведених лопаток углиб лавки в момент команди судді «Жим!».

По-третє, для подолання другої «мертвої точки» і зміцнення фази локауту перспективним шляхом є систематичне застосування жимів штанги з дерев'яних брусків висотою 5–10 см із субмаксимальною та надграничною вагою в 95–105% від одноповторного максимуму, жиму вузьким хватом, жиму з фіксованими зупинками по ходу підйому та швидкісного динамічного жиму в 55–65% від максимуму або зі змінним опором гумових стрічок для підвищення градієнта вибухової сили [5, 9]. *По-четверте*, розподіл навантажень у тижневому мікроциклі доцільно здійснювати за принципом щоденної хвилеподібної періодизації, де перше тренування тижня фокусується на силовому змагальному жимі та фазі «зриву», друге – на розвитку швидкості розвитку зусилля і технічній роботі «пірамідою», а третє – на перевантаженні трицепсів у фазі дожимання. При цьому весь 10-тижневий цикл логічно структурується на три послідовні етапи: накопичувальний базово-гіпертрофічний (1–3-й тижні), трансформуючий спеціально-силовий (4–7-й тижні) та реалізаційний передзмагальний (8–10-й тижні). Регулювання інтенсивності важких підходів зі збереженням запасу в 1–2 повторення у поєднанні з обов'язковою превентивною розминкою ротаторної манжети плеча з гумовими еспандерами та зміцненням м'язів верхньої частини спини дозволить уникнути кумулятивного стомлення і забезпечить стабільну суперкомпенсацію силових можливостей [1, 8, 9].

Висновки. Узагальнення науково-методичної літератури засвідчило, що проблема розвитку силових здібностей пауерліфтерів 16–20 років у класичному жимі лежачи зумовлена високими вимогами безекіпірувального дивізіону до внутрішньом'язової та міжм'язової координації,

необхідністю миттєвого переключення режимів м'язової роботи після суддівської паузи на грудях та наявністю двох біомеханічних «мертвих точок» траєкторії. Сформульовано гіпотезу та обґрунтовано перспективні шляхи розв'язання цієї проблеми, які полягають у переході від лінійних схем тренування до хвилеподібної блокової періодизації 10-тижневого мезоциклу, диференційованому застосуванні спеціально-підготовчих підвідних вправ для фаз «зриву» і «дожимання», а також удосконаленні біомеханічного контролю жорсткості стартового «мосту» й імпульсу ніг. Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці ефективності запропонованої методики в умовах реального навчально-тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів 16–20 років.

Список використаних джерел

1. Джим В.Ю., Ленько Д.Є. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки юних пауерліфтерів за допомогою різних тренажерних пристроїв в підготовчому періоді річного макроциклу. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) 6 (166) – 2023. с. 59-64. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).12

2. Вербовий В. П., Розторгуй М. С. Структура та зміст програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2020. № 3(123). С. 24–29. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).04

3. Кириченко, Т. (2017). Особливості побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації. *Bulletin of the Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University. Physical Education, Sport and Human Health*. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%p

4. Правила змагань з пауерліфтингу / ред. колегія ФПУ. Київ: ФПУ, 2023. 64 с. Доступ за посиланням : https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2025/01/FPU_rulebook2025.pdf

5. Розторгуй М. С., Гарасим А. С., Товстоног О. Ф., Гладкий В. Я. Обґрунтування основних шляхів удосконалення побудови річної підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. № 8(195). С. 116–119. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).25

6. Розторгуй М. С., Товстоног О. Ф., Гладкий В. Я., Зубрицький Я. Я., Фестрига С. В. Обґрунтування основних шляхів удосконалення фізичної підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. № 7(167). https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).34

7. Чернишов, С., Ленько, Д., Єзик, К., & Джим, В. (2025). Етапні зміни рівня загальної фізичної підготовленності у пауерліфтингу впродовж багаторічної підготовки. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, (3), 85–92. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2025.3.12

8. Haff G. G., Triplett N. T. Essentials of Strength Training and Conditioning / National Strength and Conditioning Association (NSCA). 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2021. 752 p.

9. Schoenfeld, B. J., Grgic, J., Van Every, D. W., & Plotkin, D. L. (2021). Loading Recommendations for Muscle Strength, Hypertrophy, and Local Endurance: A Re-Examination of the Repetition Continuum. *Sports (Basel, Switzerland)*, *9*(2), 32. https://doi.org/10.3390/sports9020032

ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ ДО ЗМАГАНЬ НАЦІОНАЛЬНОГО РІВНЯ В СТРУКТУРІ РІЧНОЇ ДВОЦИКЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Савін І. В., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет
Войтов Б. Р., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет
Подущак В. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет

Анотація. *Розглянуто теоретико-методичну проблему оптимізації структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих важкоатлетів під час підготовки до головних стартів*

національного рівня в межах річного двоциклового макроциклу. Проаналізовано сучасні наукові підходи українських та зарубіжних фахівців щодо планування обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень залежно від груп вагових категорій та динаміки спеціальної підготовленості. Сформульовано робочу гіпотезу дослідження та окреслено перспективні технологічні шляхи диференціації навантажень у першому і другому макроциклах річної підготовки без ризику зриву адаптаційних процесів.

Ключові слова: *важка атлетика, технологія підготовки, двоциклова структура, макроцикл, тренувальне навантаження, спеціальна підготовленість, змагання національного рівня.*

Abstract. *The paper examines the problem of optimizing the structure and content of the training process of qualified weightlifters during preparation for the main starts of the national level within the annual two-cycle macrocycle. Modern scientific approaches to planning the volume and intensity of training loads depending on the groups of weight categories and the dynamics of special preparedness are analyzed. The working hypothesis of the study is formulated, and promising ways of differentiating loads in the first and second macrocycles of annual training are outlined.*

Keywords: *weightlifting, training technology, two-cycle structure, macrocycle, training load, special preparedness.*

Вступ. Сучасний етап розвитку важкої атлетики в Україні та світі характеризується суттєвим зростанням щільності спортивного календаря й загостренням конкуренції на внутрішній арені, де національні змагання такі, як Кубок України у першому півріччі та чемпіонат України у другому півріччі відіграють роль безальтернативного критерію відбору атлетів до складу національної збірної команди для участі в чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх [1, 2]. Необхідність демонстрації пікових результатів у класичному двоборстві двічі впродовж одного календарного року зумовлює перехід переважної більшості кваліфікованих важкоатлетів на двоциклову модель побудови річної підготовки [1, 3].

Водночас у процесі становлення спортивної майстерності важкоатлетів ефективність використання раніше побудованих уніфікованих програм підготовки поступово знижується через коливання рівня працездатності та складні адаптаційні процеси, що відбуваються в організмі спортсменів після застосованих великих за обсягом силових навантажень [2, 4]. Ці чинники у поєднанні з дефіцитом часу на відновлення між двома макроциклами року нерідко призводять до стагнації результатів у ривку та поштовху, хронічного перенапруження опорно-рухового апарату, зниження реалізаційної надійності підходів на змаганнях, а іноді й до передчасного припинення спортивної кар'єри [1, 5]. Подолати затримку в зростанні спортивних досягнень та забезпечити гарантований вихід важкоатлетів на стан найвищої спортивної форми до обох головних національних стартів року за допомогою традиційного екстенсивного нарощування кількості піднімань штанги (КПШ) на сьогодні практично неможливо [1, 6]. Саме тому теоретичне обґрунтування та розробка цілісної технології підготовки важкоатлетів до змагань національного рівня в структурі річної двоциклової підготовки на основі поточного контролю спеціальної підготовленості та працездатності є своєчасним і актуальним завданням спортивної науки.

Мета дослідження – здійснити теоретико-методичний аналіз проблемного поля побудови річної двоциклової підготовки у важкій атлетиці, визначити суперечності планування тренувальних навантажень та обґрунтувати концептуальні напрями розробки технології підготовки кваліфікованих важкоатлетів до змагань національного рівня.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано методи теоретичного аналізу й узагальнення даних сучасної науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, системно-структурного та компаративного аналізу моделей періодизації спортивного тренування, а також документального аналізу регламентних положень і календарних планів Федерації важкої атлетики України.

Результати та їх обговорення. Аналіз фундаментальних праць із теорії та методики олімпійського спорту свідчить, що раціональна періодизація річної підготовки базується на фазовому характері розвитку адаптації та закономірностях управління станом спортивної форми: її становленням у підготовчому періоді, стабілізацією і реалізацією у змагальному та тимчасовою втратою у перехідному періоді [2, 5]. У важкій атлетиці двоциклова річна структура зазвичай охоплює 10–11 місяців і поділяється на два відносно автономні макроцикли. Перший макроцикл триває орієнтовно 160–175 днів і завершується виступом на Кубку України у лютому–березні, а другий макроцикл має скорочену тривалість 115–130 днів і спрямований на підведення спортсменів

до головного старту національного календаря – чемпіонату України у другій половині року [1, 3]. Безпосередній етап підготовки в кожному з циклів розгортається через послідовну зміну мезоциклів різного спрямування: втягувального та базового на загальнопідготовчому етапі, контрольно-підготовчого на спеціально-підготовчому етапі, а також передзмагального і змагального у змагальному періоді [1].

Вивчення проблемного поля у сучасній українській та світовій науковій літературі дозволило виявити низку суттєвих методичних суперечностей, які знижують ефективність підготовки важкоатлетів до національних змагань. По-перше, поширеною помилкою є механічне дублювання структури навантажень першого макроциклу в другому. Повторне застосування максимальних обсягів роботи понад 2200–2500 КПШ за базовий мезоцикл у стислі терміни другого півріччя на тлі залишкового стомлення пригнічує швидкісно-силові якості атлетів [1, 4]. По-друге, спостерігається недостатня диференціація обсягу та відносної інтенсивності навантажень залежно від груп вагових категорій. Доведено, що зі збільшенням маси тіла спортсменів їхня здатність переносити великі обсяги роботи знижується через значну абсолютну вагу штанги та нижчу відносну силу [1, 3]. По-третє, у практиці часто порушується баланс між зонами інтенсивності (70–79%, 80–89% та 90–100%) на етапі передзмагального звуження навантаження, коли збереження високого тоннажу у присіданнях і тягах за 1–2 тижні до старту нівелює ефект суперкомпенсації [4, 5]. По-четверте, поточний контроль рідко спирається на об’єктивні маркери швидкісно-силової підготовленості, компонентного складу маси тіла та біомеханічні показники працездатності [1, 6].

На підставі аналізу літератури ***висунуто робочу гіпотезу***: ефективність підготовки важкоатлетів до стартів національного рівня в річному двоцикловому макроциклі підвищиться за умов асиметричного розподілу навантажень між першим і другим макроциклами, диференціації обсягу КПШ та інтенсивності відповідно до I, II та III груп вагових категорій, а також оперативної корекції мезоциклів за показниками спеціальної підготовленості та працездатності.

Як ***перспективні шляхи вирішення проблеми*** пропонується проєктування технології управління підготовкою за чотирма напрямами:

1. *Структурна диференціація макроциклів:* побудова першого макроциклу як базово-кумулятивного етапу накопичення силового потенціалу, а другого – за принципом компресії зі зниженням загального обсягу (КПШ) на 12–15% та одночасним підвищенням відносної інтенсивності у змагальних вправах на 4–6% (акцент на зони 80–89% та 90–99%) [1, 4].
2. *Облік груп вагових категорій:* планове зменшення сумарного КПШ для важкоатлетів важких вагових категорій у підготовчому періоді на 9–10%, а у змагальному – на 18–20% порівняно з атлетами легких категорій, а також застосування у тягах прийому зниження обсягу на 8% при підвищенні інтенсивності на 16% [1, 3].
3. *Оптимізація змагального мезоциклу:* ступінчасте зниження КПШ упродовж чотирьох мікроциклів перед стартом з виключенням піднімань у зоні 100% за 7–10 днів до змагань [3, 5].
4. *Комплексний контроль за модельними характеристиками:* оцінювання наприкінці кожного мезоциклу індексу активної маси тіла за допомогою біоемпидансної ваги та вибухової сили м'язів ніг за тестом [1, 3, 6].

Висновки. Основними проблемами двоциклової річної підготовки важкоатлетів є шаблонне копіювання обсягів першого макроциклу в другому, ігнорування відмінностей між групами вагових категорій та недостатній інструментальний контроль працездатності. Запропоновані шляхи вирішення базуються на поєднанні кумулятивного першого та інтенсифікованого другого макроциклів, регламентованому зниженні КПШ зі зростанням маси тіла атлета, раціональному звуженні навантажень у змагальному мезоциклі та поточному контролі ІАМТ. Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці розробленої технології у процесі підготовки важкоатлетів до чемпіонату та Кубка України.

Список використаних джерел

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. Київ : ДІА, 2019. 448 с.
2. Олешко В. Г.. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олімпійська література, 2018. 332 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 672 с.

4. Stone, M. H., Hornsby, W. G., Haff, G. G., Fry, A. C., Suarez, D. G., Liu, J., Gonzalez-Rave, J. M., & Pierce, K. C. (2021). Periodization and Block Periodization in Sports: Emphasis on Strength-Power Training-A Provocative and Challenging Narrative. *Journal of strength and conditioning research*, *35*(8), 2351–2371. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004050

5. Travis, S. K., Mujika, I., Gentles, J. A., Stone, M. H., & Bazyler, C. D. (2020). Tapering and Peaking Maximal Strength for Powerlifting Performance: A Review. *Sports (Basel, Switzerland)*, *8*(9), 125. https://doi.org/10.3390/sports8090125

6. Suchomel, T. J., Nimphius, S., Bellon, C. R., Hornsby, W. G., & Stone, M. H. (2021). Training for Muscular Strength: Methods for Monitoring and Adjusting Training Intensity. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, *51*(10), 2051–2066. https://doi.org/10.1007/s40279-021-01488-9

ВНЕСОК УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ В ІСТОРІЮ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Тищенко В. О., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.
Запорізький національний університет
Журавко В. В., здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму.
Запорізький національний університет

Анотація. *У роботі розглянуто історичний шлях становлення і розвитку української школи важкої атлетики та її роль в олімпійському русі. На основі аналізу енциклопедичних, науково-методичних і статистичних джерел узагальнено олімпійські досягнення українських важкоатлетів у складі збірних команд СРСР, Об'єднаної команди та незалежної України, охарактеризовано внесок вітчизняних спортсменів, тренерів і науковців у розвиток виду спорту, а також окреслено сучасні проблеми й перспективи української важкої атлетики на олімпійській арені.*

Ключові слова: *важка атлетика, українська школа важкої атлетики, Олімпійські ігри, олімпійські чемпіони, історія спорту.*

Abstract. *The paper examines the historical path of the formation and development of the Ukrainian school of weightlifting and its role in the Olympic movement. Based on the analysis of encyclopedic, scientific-methodological, and statistical sources, the Olympic achievements of Ukrainian weightlifters as part of the USSR national teams, the Unified Team, and independent Ukraine are summarized. The contribution of domestic athletes, coaches, and scientists to the development of the sport is characterized, and the current challenges and prospects of Ukrainian weightlifting on the Olympic stage are outlined.*

Keywords: *weightlifting, Ukrainian school of weightlifting, Olympic Games, Olympic champions, history of sports.*

Вступ. Важка атлетика належить до найстаріших видів олімпійської програми та традиційно вважається одним із показників рівня розвитку силових видів спорту в країні. Безсумнівно, саме у важкій атлетиці українські спортсмени одними з перших заявили про себе на олімпійській арені: представники України здобували олімпійські нагороди ще до проголошення державної незалежності, виступаючи у складі збірної команди СРСР, а згодом – і під національним прапором. Досягнення українських штангістів значною мірою визначили авторитет радянської, а потім і національної школи важкої атлетики у світі.

Українська школа важкої атлетики сформувалася як сукупність спортивних традицій, тренерських колективів, регіональних осередків підготовки і науково-методичних напрацювань, що забезпечували підготовку спортсменів світового рівня впродовж кількох поколінь [2; 3]. До її здобутків належать не лише олімпійські перемоги, а й світові рекорди, оригінальні методичні підходи до планування тренувальних навантажень і розбудова мережі регіональних центрів підготовки спортивного резерву [2].

Водночас історія української важкої атлетики має і складні сторінки. Протягом радянського періоду досягнення українських спортсменів розглядалися переважно як здобутки загальносоюзної збірної, що ускладнює виокремлення внеску саме української школи. У період незалежності поряд із перемогами вітчизняна важка атлетика зіткнулася з проблемою допінгу, яка позначилася як на

олімпійських результатах, так і на кадровому складі національної збірної [4]. Крім того, сучасний етап розвитку виду спорту характеризується зростанням міжнародної конкуренції та змінами у структурі олімпійської програми [5]. У зв'язку з цим актуальним є узагальнення та систематизація відомостей про олімпійські досягнення українських важкоатлетів у їх історичній динаміці.

Мета дослідження – узагальнити та систематизувати історичні відомості про олімпійські досягнення українських важкоатлетів і визначити внесок української школи важкої атлетики в історію Олімпійських ігор.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних методів дослідження, зокрема аналіз і узагальнення наукових праць з історії та теорії і методики важкої атлетики, історико-хронологічний і порівняльний методи, а також систематизацію офіційних результатів олімпійських змагань. Застосування зазначених методів дозволило виокремити основні етапи розвитку української школи важкої атлетики, визначити найвагоміші олімпійські досягнення її представників та окреслити чинники, що впливали на результативність виступів.

Результати та їх обговорення. Аналіз наукових джерел дає змогу умовно виокремити три етапи розвитку української школи важкої атлетики: зародження й становлення (кінець XIX – перша половина XX ст.), радянський олімпійський період (1952–1991 рр.) та період незалежності (з 1992 р.) [1; 2].

Становлення важкої атлетики на українських землях відбувалося наприкінці XIX – на початку XX ст. на базі атлетичних гуртків і спортивних товариств великих міст. Так, у Харкові перший атлетичний зал було відкрито у 1893 р., у 1907 р. тут відбулися міжнародні змагання, що тривали 51 день, а в 1913 р. сформовано міську лігу важкої атлетики, яка об'єднувала 12 секцій [3]. Безсумнівно, важливу роль у становленні школи відіграли українські атлети 1920–1930-х рр., зокрема Г. Попов, який одним із перших застосував великі тренувальні навантаження, обґрунтував періодичність їх зміни в тижневих циклах і запропонував спосіб підсіду під штангу «розніжка», та Я. Куценко, який першим серед важкоатлетів СРСР показав у сумі триборства 400 кг [2].

Другий етап пов'язаний із першою участю радянських важкоатлетів в Іграх XV Олімпіади 1952 р. Зауважимо, що українські спортсмени одразу посіли провідні позиції в загальносоюзній збірній. На Іграх XVI Олімпіади в Мельбурні (1956) вихованець харківського товариства «Авангард» Ігор Рибак (тренер – І. Сегеда) з результатом 380 кг у сумі триборства став першим українським важкоатлетом – олімпійським чемпіоном у ваговій категорії до 67,5 кг; того ж року він переміг і на чемпіонаті Європи [3].

Особливе місце в історії української та світової важкої атлетики посідає Леонід Жаботинський – вихованець харківського тренера М. Світличного, який на початку 1960-х рр. переїхав до Запоріжжя [3]. Спортсмен став дворазовим олімпійським чемпіоном у найважчій ваговій категорії на Іграх у Токіо (1964) та Мехіко (1968), а його виступи перетворили Харків і Запоріжжя на провідні осередки вітчизняної важкої атлетики. Слід зауважити, що саме харківська школа впродовж десятиліть зберігала роль одного з основних центрів підготовки збірної, виховавши як радянських, так і українських олімпійців [3].

Третій етап розпочався зі здобуттям Україною незалежності. За даними В. Мочернюка, українські чоловіки вперше виступили на Олімпійських іграх під національним прапором у 1996 р., жінки – у 2000 р., коли жіночу важку атлетику було включено до олімпійської програми [1]. Аналіз виступів у 1993–2010 рр. засвідчив, що середнє зайняте місце українських спортсменок на Олімпійських іграх становило 5,1, спортсменів – 7,3, тобто жіноча команда демонструвала стабільно вищу результативність [1]. Ця тенденція зберігається і нині: у 2021–2024 рр. жіноча збірна України здобула більше міжнародних медалей, ніж чоловіча [4].

Узагальнення результатів олімпійських змагань дало змогу систематизувати найвагоміші досягнення представників української школи (табл. 1).

Наведені дані свідчать, що представники української школи здобули олімпійські нагороди в різних вагових категоріях – від легких до найважчої, а також як у чоловічих, так і в жіночих змаганнях. Найуспішнішими для незалежної України стали Ігри в Атланті (1996) та Афінах (2004), на кожних з яких українські важкоатлети вибороли по дві медалі [1]. Перемога Т. Таймазова в Атланті стала однією з перших олімпійських перемог в історії незалежної України, а Н. Скакун в Афінах стала першою українською олімпійською чемпіонкою з важкої атлетики.

Водночас об'єктивна оцінка внеску української школи неможлива без урахування проблеми допінгу. Беззаперечно, саме вона завдала найбільшої шкоди репутації вітчизняної важкої атлетики. За результатами повторного аналізу допінг-проб українські спортсмени були позбавлені срібної (О. Коробка) та бронзової (Н. Давидова) медалей Ігор 2008 р. у Пекіні, бронзової нагороди Ю. Калини та золотої медалі О. Торохтія, здобутої в Лондоні у 2012 р. (у дослідженні О. Півня та Л. Канунової ця

перемога ще розглядалася як найвище досягнення харківської школи доби незалежності [3]). Отже, загальна кількість олімпійських нагород України у важкій атлетиці після перерозподілу медалей становить п’ять – дві золоті, одну срібну і дві бронзові.

Таблиця 1

Олімпійські досягнення представників української школи важкої атлетики

Спортсмен	Олімпійські ігри	Вагова категорія	Нагорода	Команда
Рибак І.	Мельбурн, 1956	до 67,5 кг	золото	СРСР
Жаботинський Л.	Токіо, 1964 Мехіко, 1968	понад 90 кг	золото золото	СРСР
Таймазов Т.	Барселона, 1992 Атланта, 1996	до 100 кг до 108 кг	срібло золото	Об’єднана команда Україна
Готфрід Д.	Атланта, 1996	до 99 кг	бронза	Україна
Скакун Н.	Афіни, 2004	до 63 кг	золото	Україна
Разорьонов І.	Афіни, 2004	до 105 кг	срібло	Україна
Паратова Ю.	Лондон, 2012	до 53 кг	бронза*	Україна

*Примітка: * – нагороду отримано після дискваліфікації суперниць за результатами повторного допінг-контролю.*

Сучасний етап розвитку української важкої атлетики відбувається в умовах зростання міжнародної конкуренції. Аналіз змагальної діяльності 140 учасників Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. у Токіо засвідчив високий рівень конкуренції в кожній ваговій категорії та підвищення вимог до віку досягнення пікових результатів, темпів приросту досягнень і рівня реалізації змагальних підходів [5]. Додатковим чинником стала повномасштабна війна, що спричинила руйнування спортивної інфраструктури та вимушену підготовку спортсменів за кордоном. Аналіз виступів національної збірної у циклі підготовки до Ігор XXXIII Олімпіади 2024 р. засвідчив зростання результативності жіночої команди при зниженні показників чоловічої: у 2021–2024 рр. жінки здобули 233 міжнародні медалі, чоловіки – 183 [4]. Жоден український важкоатлет-чоловік не виборов ліцензії на Ігри в Парижі, а єдина представниця України К. Конотоп встановила олімпійський рекорд у ривку, однак через травму не змогла поборотися за медаль [4]. Зауважимо, що провідними регіональними осередками підготовки залишаються Харківщина (у жіночій збірній) та Донеччина (у чоловічій), що підтверджує збереження традиційних центрів української школи важкої атлетики [3; 4].

Таким чином, внесок української школи важкої атлетики в історію Олімпійських ігор визначається не лише кількістю здобутих нагород, а й формуванням оригінальних методичних підходів, створенням мережі регіональних центрів підготовки та вихованням спортсменів, які стали символами світової важкої атлетики.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що українська школа важкої атлетики пройшла тривалий шлях розвитку – від перших атлетичних гуртків і товариств кінця XIX ст. до національної збірної, яка виступає на Олімпійських іграх під власним прапором. Встановлено, що українські важкоатлети вибороли олімпійські нагороди як у складі збірних СРСР та Об’єднаної команди (І. Рибак, Л. Жаботинський, Т. Таймазов), так і під прапором незалежної України (Т. Таймазов, Д. Готфрід, Н. Скакун, І. Разорьонов, Ю. Паратова). Внесок української школи полягає також у розробленні методичних засад планування тренувальних навантажень і розвитку регіональних центрів підготовки, насамперед харківського. Водночас анульовані через допінг нагороди 2008 і 2012 рр., відсутність олімпійських медалей на Іграх 2016–2024 рр. та спад результативності чоловічої збірної засвідчують потребу в посиленні антидопінгової освіти, відновленні системи підготовки резерву та збереженні регіональних осередків української важкої атлетики.

Список використаних джерел

1. Мочернюк В. Б. Українська важка атлетика доби незалежності // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2010. Вип. 12. С. 14–19.

2. Півень О. Б., Джим В. Ю. Історичні аспекти та перспективи розвитку на сучасному етапі важкої атлетики в Україні // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 8. С. 64–70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_8_20

3. Півень О. Б., Канунова Л. В. Історичні аспекти розвитку важкої атлетики на Харківщині // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 1(39). С. 92–98. URL: https://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/download/22965/20517/37590

4. Товстоног О., Розторгуй М., Слободянюк В., Походенко І., Попович О. Результативність національної збірної команди України з важкої атлетики протягом олімпійського циклу підготовки до Ігор XXXIII Олімпіади-2024 // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025. Вип. 44. С. 28–34. https://doi.org/10.15330/fcult.44.28-34

5. Oleshko V. G., Yang T., Torokhtiy O. P., Putsoff S. O. Competitive activity of weightlifters at the XXXII Olympic Games 2020 in Tokyo: results and prospects. Health, Sport, Rehabilitation. 2021. Vol. 7, No. 4. P. 69–83. https://doi.org/10.34142/hsr.2021.07.04.06

Секція 3

Спортивна наука та інноваційні технології

ЗНАЧЕННЯ ГЕНЕТИЧНИХ МАРКЕРІВ У СПОРТИВНОМУ ВІДБОРІ

Гуменюк С. В., доктор педагогічних наук, професор кафедри
теоретичних основ і методики олімпійського та професійного спорту
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Анотація. *У тезах розкрито значення генетичних маркерів у спортивному відборі спортсменів. Розглянуто особливості генів ACTN3 та ACE, їхній зв'язок із фізичними якостями, можливості генетичного тестування, а також обмеження й етичні аспекти його використання у спорті.*

Ключові слова: *генетичні маркери, спортивний відбір, спортивна генетика, фізичні якості, генетичне тестування.*

Abstract. *The paper examines the significance of genetic markers in athlete selection. It considers the characteristics of the ACTN3 and ACE genes, their associations with physical abilities, the potential of genetic testing, and the limitations and ethical aspects of its application in sports.*

Keywords: *genetic markers, athlete selection, sports genetics, physical abilities, genetic testing.*

Вступ. Сучасний розвиток спортивної науки характеризується активним упровадженням досягнень генетики, фізіології, біомеханіки та спортивної медицини в систему підготовки спортсменів. Одним із перспективних напрямів досліджень є вивчення генетичних маркерів, які можуть бути пов'язані з розвитком фізичних якостей, адаптацією організму до фізичних навантажень і досягненням високих спортивних результатів. Актуальність цієї проблематики зумовлена необхідністю вдосконалення системи спортивного відбору, підвищення ефективності багаторічної підготовки та пошуку індивідуальних підходів до розвитку спортивного потенціалу.

Генетичні маркери – це певні особливості ДНК, які використовують для вивчення спадкових відмінностей між людьми та їхнього можливого зв'язку з певними біологічними ознаками. У спортивній генетиці найбільшу увагу приділяють варіантам генів, асоційованим із м'язовою діяльністю, витривалістю, силою, швидкістю та адаптацією до фізичних навантажень. Водночас спортивні досягнення визначаються не лише спадковими передумовами, а й тренувальним процесом, харчуванням, психологічними характеристиками, соціальним середовищем і мотивацією спортсмена.

Мета роботи – проаналізувати значення генетичних маркерів у спортивному відборі, охарактеризувати основні генетичні варіанти, пов'язані з фізичними якостями, та визначити перспективи й обмеження їх використання у практиці спорту.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури з проблематики спортивної генетики та особливостей генетичного тестування у спортивному відборі.

Результати та їх обговорення. Спортивний відбір є комплексним процесом визначення відповідності індивідуальних можливостей людини вимогам певного виду спорту. Традиційно він передбачає оцінювання рівня фізичного розвитку, функціонального стану організму, рухових здібностей, координації, психологічних особливостей і результатів виконання спеціальних тестів. Генетичні дослідження можуть доповнювати ці методи інформацією про спадкові чинники, пов'язані з розвитком певних фізичних характеристик.

Спадкові особливості можуть впливати на морфологічні характеристики, м'язову діяльність, аеробні можливості, силовий потенціал і реакцію організму на тренувальні навантаження. Однак жодна окрема генетична ознака не визначає однозначно майбутніх спортивних досягнень. Спортивний потенціал формується внаслідок складної взаємодії багатьох генетичних варіантів і чинників зовнішнього середовища [1].

У дослідженнях спортивної генетики виявлено асоціації між певними варіантами генів і фізичними характеристиками спортсменів. Проте сила цих асоціацій, їхня відтворюваність у різних популяціях і практична цінність для прогнозування спортивних результатів залишаються обмеженими. Тому генетичні маркери доцільно розглядати як додатковий напрям наукового дослідження, а не як самостійний критерій спортивного відбору.

Одним із найбільш досліджених у спортивній генетиці є ген ACTN3, який кодує білок альфа-актинін-3, що міститься переважно у швидких скелетних м'язових волокнах. Особливу увагу приділяють поліморфізму R577X. Варіант R пов'язаний зі збереженням синтезу альфа-актиніну-3, тоді як варіант XX – із відсутністю цього білка в скелетних м'язах.

У низці досліджень генотип RR частіше виявляли серед спортсменів, які спеціалізуються на швидкісно-силових дисциплінах. Водночас ці закономірності не є універсальними й не дають змоги достовірно визначити спортивну спеціалізацію конкретної людини лише за результатами генетичного тестування.

Іншим відомим маркером є ген ACE, який кодує ангіотензинперетворювальний фермент і бере участь у регуляції серцево-судинної системи. У спортивній генетиці досліджують його поліморфізм I/D. У деяких дослідженнях алель I пов'язували з показниками витривалості, а алель D – із силовими та швидкісно-силовими характеристиками. Проте результати досліджень не завжди узгоджуються, а виявлені асоціації залежать від популяції, виду спорту та інших чинників.

Крім ACTN3 та ACE, науковці вивчають гени, пов'язані з енергетичним обміном, регуляцією м'язової діяльності й адаптацією до навантажень. Зокрема, досліджуються PPARA, PPARGC1A, NOS3 та IL6. Окремі варіанти цих генів можуть бути пов'язані з певними фізіологічними характеристиками, однак їхнє значення для прогнозування спортивних досягнень потребує подальшого підтвердження [4].

Перспективи застосування генетичних досліджень у спорті пов'язані з можливістю поглибленого вивчення індивідуальних особливостей спортсменів. Поєднання генетичних даних із результатами педагогічного тестування, функціональної діагностики та спостереження за адаптацією до тренувань може сприяти формуванню комплекснішого уявлення про фізичний потенціал людини [5].

До потенційних напрямів використання генетичних маркерів належать вивчення спадкових чинників розвитку сили, витривалості та швидкості; дослідження індивідуальних особливостей адаптації до фізичних навантажень; вивчення біологічних механізмів відновлення після тренувань; а також удосконалення наукового супроводу багаторічної спортивної підготовки.

Водночас на сучасному етапі генетичні тести не мають достатньої прогностичної точності для самостійного визначення спортивної обдарованості або вибору виду спорту. Міжнародні експертні рекомендації наголошують на недостатності доказів, які б підтверджували доцільність використання комерційних генетичних тестів для відбору дітей і молоді.

Основною проблемою використання генетичних маркерів у спортивному відборі є багатофакторний характер спортивних досягнень. Високий результат залежить від взаємодії численних генетичних варіантів, тренувального досвіду, якості методики підготовки, психологічної стійкості, умов життя та інших чинників [3]. Наявність певного генотипу не гарантує високих результатів, а його відсутність не виключає можливості досягнення спортивної майстерності.

Іншим обмеженням є неоднорідність результатів наукових досліджень. Відмінності між вибірками спортсменів, недостатня кількість учасників у деяких дослідженнях і вплив популяційних особливостей ускладнюють перенесення отриманих результатів на всіх спортсменів. Наукові огляди наголошують, що генетична схильність до певних спортивних характеристик не забезпечує достатньої точності для індивідуального прогнозування майбутніх результатів.

Важливе значення мають також етичні питання: захист генетичної інформації, добровільність тестування, отримання інформованої згоди та недопущення дискримінації. Особливої уваги потребує тестування неповнолітніх спортсменів. Використання генетичних результатів як підстави для відмови дитині у спортивній секції може обмежити її можливості для фізичного розвитку та самореалізації [2].

Отже, генетичні маркери не повинні замінювати педагогічне спостереження, медичне обстеження, оцінювання фізичної підготовленості й урахування інтересів самого спортсмена. Їхнє використання має ґрунтуватися на науковій обґрунтованості, дотриманні етичних норм і критичному тлумаченні результатів.

Висновки. Генетичні маркери є перспективним напрямом дослідження спадкових передумов спортивної діяльності. Вивчення генів ACTN3 та ACE, а також інших генетичних варіантів сприяє

поглибленню знань про біологічні механізми розвитку сили, швидкості, витривалості й адаптації організму до фізичних навантажень. Водночас сучасний рівень наукових знань не дає змоги використовувати окремі генетичні маркери як достовірний інструмент самостійного прогнозування спортивної обдарованості. Їхнє значення для практичного відбору залишається обмеженим через багатофакторність спортивних досягнень, неоднорідність результатів досліджень і недостатню прогностичну цінність окремих генетичних варіантів. Найбільш обґрунтованим підходом є комплексний спортивний відбір, який поєднує оцінювання фізичних, функціональних, психологічних і технічних характеристик спортсмена з урахуванням його індивідуального розвитку. Подальші дослідження генетичних маркерів можуть сприяти вдосконаленню системи спортивної підготовки, проте їх практичне застосування має супроводжуватися належною науковою перевіркою та дотриманням етичних принципів.

Список використаних джерел

1. Кудрявцева В., Луковська О., Мізін. В., Петречук Л. Перспективи молекулярно-генетичних досліджень у спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 3. С. 180-187. http://infiz.dp.ua/misc-documents/2021-03/2021-03-21.pdf
2. Eynon N., Hanson E. D., Lucia A., Houweling P. J., Garton F., North K. N., Bishop D. J. Genes for elite power and sprint performance: ACTN3 leads the way. Sports Medicine. 2013. Vol. 43. P. 803–817. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-013-0059-4.
3. Influence of genetic polymorphism on sports talent performance versus non-athletes: a systematic review and meta-analysis. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. 2024. DOI: https://doi.org/10.1186/s13102-024-01001-5.
4. Vlahovich N., Fricker P. A., Brown M. A., Hughes D. Ethics of genetic testing and research in sport: A position statement from the Australian Institute of Sport. British Journal of Sports Medicine. 2017. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096661.
5. Webborn N., Williams A., McNamee M., Bouchard C., Pitsiladis Y. et al. Direct-to-consumer genetic testing for predicting sports performance and talent identification: Consensus statement. British Journal of Sports Medicine. 2015. Vol. 49, No. 23. P. 1486–1491. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095343.

ПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ДОПОМІЖНІ ЗАСОБИ ТА 3D-ДРУК У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ БОЙОВИМИ ТРАВМАМИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Солтик І. Т., кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.
Хмельницький національний університет
Чорнолуцька О. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності «Терапія та реабілітація», ОП «Ерготерапія».
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах розглянуто можливості 3D-друку для створення персоналізованих допоміжних засобів, що підтримують участь осіб із бойовими травмами у спортивній діяльності. Окреслено роль ерготерапевта у визначенні функціональних потреб, формуванні вимог до виробу та оцінюванні його безпечності й практичної придатності.*
Ключові слова: *3D-друк, допоміжні засоби, ерготерапія, бойова травма, адаптивний спорт.*

Abstract. *This paper explores the potential of 3D printing to develop personalized assistive devices that support sports participation among people with combat-related injuries. It outlines the occupational therapist's role in identifying functional needs, defining design requirements, and evaluating device safety, usability, and fit within meaningful sports activities.*
Keywords: *3D printing, assistive devices, occupational therapy, combat-related injury, adaptive sports.*

Вступ. Реабілітація військовослужбовців і ветеранів із бойовими травмами передбачає не лише відновлення окремих функцій організму, а й повернення до значущих повсякденних ролей,

соціальної участі та дозвілля. Для частини осіб, які зазнали вогнепальних і мінно-вибухових ушкоджень, травм верхніх або нижніх кінцівок, ампутацій, порушень чутливості, сили хвату чи обсягу рухів, адаптивний спорт може стати важливим напрямом відновлення фізичної активності, самореалізації та взаємодії з іншими людьми. Водночас функціональні обмеження, зумовлені травмами, можуть ускладнювати користування стандартним спортивним інвентарем, утримання рукояток, керування спортивними предметами та виконання специфічних рухів.

Одним із чинників подолання таких бар'єрів може бути використання персоналізованих допоміжних засобів, зокрема адаптованих руків'їв, кріплень, стабілізаторів, насадок, тримачів та інших пристроїв, які полегшують захоплення й утримання спортивного інвентарю. Перспективним інструментом їх виготовлення є адитивне виробництво, або тривимірний друк (3D-друк), що дає змогу створювати вироби за цифровою моделлю та коригувати їхню конструкцію відповідно до індивідуальних антропометричних характеристик, функціональних можливостей і потреб користувача. Оглядові дослідження описують застосування цієї технології для виготовлення ортезів та інших допоміжних виробів, зокрема для верхньої кінцівки [1–4].

Водночас можливість виготовлення індивідуалізованого виробу ще не свідчить про його безпечність і функціональну ефективність. Практичне застосування 3D-друкованих адаптацій потребує оцінювання їхньої міцності, жорсткості, довговічності, комфорту та придатності до конкретних спортивних завдань. Важливо також визначати, чи допомагає такий засіб людині виконувати необхідну дію самостійніше, без надмірного болю, небезпечного навантаження або невиправданої залежності від сторонньої допомоги.

Важливе місце в цьому процесі посідає ерготерапія, орієнтована на цілі та пріоритети людини, аналіз діяльності й усунення бар'єрів, які обмежують її участь у значущих заняттях. Ерготерапевт може брати участь у визначенні функціональних вимог до допоміжного засобу, аналізі конкретного спортивного завдання та оцінюванні результатів його використання. Ефективне розроблення персоналізованих адаптацій передбачає співпрацю фахівців із реабілітації, інженерів, спортивних тренерів і самих користувачів. Отже, вивчення можливостей 3D-друку для створення спортивних адаптацій є перспективним напрямом удосконалення реабілітаційної допомоги особам із бойовими травмами, однак потребує подальшого дослідження безпечності, функціональної придатності та впливу таких засобів на реальну участь в адаптивному спорті..

Мета дослідження. Обґрунтувати можливості застосування 3D-друку для персоналізації допоміжних засобів у реабілітації осіб із бойовими травмами, які прагнуть долучатися до спортивної діяльності, та визначити роль ерготерапевта в циклі розроблення, адаптації й оцінювання таких виробів.

Методи дослідження. Застосовано аналіз і узагальнення наукових публікацій, присвячених 3D-друку ортезів і допоміжних засобів, а також концептуальний аналіз їхнього потенційного використання для підтримки спортивної участі людей із фізичними порушеннями.

Результати та їх обговорення. 3D-друк дає змогу виготовляти й повторно модифікувати індивідуальні конструкції. Цифрову модель можна змінити відповідно до розміру кінцівки, доступного діапазону рухів, особливостей захвату, положення суглобів, способу фіксації та характеристик конкретної спортивної дії. У клінічній практиці це може бути актуальним для людей із наслідками переломів, ушкоджень сухожиль і нервів, обмеженням рухливості суглобів, ампутаціями або стійким зниженням сили кисті.

Аналіз наукових публікацій свідчить про перспективність застосування технологій 3D-друку для виготовлення персоналізованих допоміжних засобів у реабілітації осіб із порушеннями функції верхньої кінцівки. Зокрема, Pereira et al. (2024) [1] систематизували досвід використання 3D-друкованих ортезів і протезів для людей із фізичними порушеннями, водночас звернувши увагу на обмеження, пов'язані з механічними характеристиками виробів. Silva et al. (2024) [2] розглянули конструктивні рішення для ортезів та екзоскелетів верхньої кінцівки й наголосили на необхідності подальшого наближення досліджень до умов практичного використання. Sarışahin і Çorakcı Yazıcıoğlu (2024) [3] описали можливості цифрового моделювання та індивідуального проєктування ортезів, тоді як Oud et al. (2021) [4] проаналізували наявні докази їх ефективності за травматичних і хронічних станів кисті та визначили обмеженість доказової бази.

У контексті адаптивного спорту ці результати обґрунтовують доцільність розроблення персоналізованих насадок, рукояток, тримачів та інших адаптацій, спрямованих на компенсацію конкретних функціональних обмежень після бойової травми. Водночас перенесення результатів досліджень медичних ортезів на спортивні пристрої потребує обережності, оскільки їхнє призначення та умови навантаження можуть відрізнятися. Тому доцільно передбачати індивідуальне визначення

потреб користувача, цифрове проєктування, виготовлення прототипу й перевірку його безпечності та функціональної придатності під час виконання конкретного спортивного завдання. Наявні публікації створюють технологічне й клінічне підґрунтя для такого підходу, але не підтверджують безпосередньо ефективність 3D-друкованих спортивних адаптацій саме для військовослужбовців із бойовими травмами.

Для спортивної діяльності доцільно розглядати кілька категорій потенційних виробів: 1) адаптовані руків'я та насадки, що збільшують діаметр предмета або полегшують його утримання; 2) кріплення чи тримачі, які стабілізують спортивний інвентар за недостатньої сили хвату; 3) індивідуальні компоненти для позиціонування кінцівки; 4) допоміжні елементи для керування обладнанням або виконання повторюваних рухів. Конкретна конструкція має визначатися видом спорту, правилами його проведення, індивідуальними можливостями людини та рекомендаціями медичних фахівців.

Перспективним напрямом є використання 3D-друку для виготовлення недорогих спортивних адаптацій. Зокрема, Duvall et al. (2026) [5] описали підхід до розроблення доступних допоміжних пристроїв для спорту й рекреації, серед яких є адаптації для утримання більярдного кия та мінігольфового інвентарю. Такі рішення можуть бути корисними для людей із порушеннями захоплення, оскільки дають змогу компенсувати функціональні обмеження шляхом зміни способу взаємодії руки зі спортивним предметом. Водночас їх застосування в осіб із бойовими травмами потребує індивідуального проєктування й перевірки відповідно до характеру ушкодження та вимог обраного виду спорту.

Окремий напрям досліджень стосується розроблення спортивно-специфічних протезів та персоналізованих адаптацій спортивного інвентарю. Maikos et al. (2026) [6] продемонстрували функціональну здійсненність індивідуального протеза для гри в гольф у ветерана з двобічною втратою верхніх кінцівок. Результати такого дослідження засвідчують важливість стабілізації спортивного інвентарю, відповідності конструкції характеру руху та біомеханічного оцінювання пристрою.

У процесі підбору допоміжних засобів важливо враховувати не лише технічну можливість виконання руху, а й комфорт, безпеку та задоволеність користувача. Дослідження допоміжних технологій у паралімпійському спорті засвідчує значення співпраці ерготерапевта, спортсмена й тренера під час визначення потреб та оцінювання результатів адаптації. Крім того, дослідження адаптивних спортивних заходів за участю ветеранів указують на потенційну цінність такої участі для задоволеності соціальною та дозвіллєвою діяльністю. Таким чином, персоналізований допоміжний засіб доцільно розглядати не як кінцеву мету реабілітації, а як інструмент, що сприяє виконанню значущих спортивних завдань та залученню людини до адаптивного спорту.

Важливо розмежовувати медичний ортез і допоміжний спортивний адаптер. Ортез може виконувати лікувальну, захисну або стабілізаційну функцію та потребує відповідного клінічного обґрунтування. Спортивний адаптер насамперед покликаний полегшити виконання певної дії. У деяких випадках ці функції можуть поєднуватися, однак виріб, надрукований на 3D-принтері, не слід автоматично вважати безпечним або придатним до навантажень лише через відповідність цифровій моделі.

Процес персоналізації може складатися з послідовних етапів. Перший — визначення діяльності, яку людина хоче виконувати, та конкретної перешкоди. Наприклад, проблемою може бути не саме зниження сили кисті, а неможливість надійно втримати ракетку, руків'я тренажера або інший предмет. Ерготерапевт аналізує взаємодію людини, завдання й середовища, уточнює пріоритети користувача та визначає, які параметри потрібно змінити.

Другий етап — формування функціонально-технічних вимог. Вони можуть включати розмір і форму руків'я, допустимий кут позиціонування, масу виробу, спосіб фіксації, можливість самостійно надягати й знімати адаптер, сумісність із наявним обладнанням і простоту очищення. За можливості залучають інженера або фахівця з цифрового моделювання. 3D-сканування може допомогти відтворити індивідуальні контури, а CAD-моделювання — створити початкову конструкцію, яку надалі можна коригувати.

Третій етап — виготовлення прототипу та його перевірка в контрольованих умовах. Першочергово оцінюють посадку, комфорт, відсутність гострих країв, тиску на чутливі ділянки, ковзання, надмірного стискання або обмеження кровообігу. Для людей із порушенням чутливості чи рубцевими змінами важливі огляд шкіри до й після використання та контроль реакції тканин. Навантаження збільшують поступово, з урахуванням стадії відновлення, болю, стану тканин і медичних рекомендацій.

Четвертий етап — функціональне тестування під час виконання саме тієї дії, для якої розроблено пристрій. Слід оцінювати не тільки технічну справність, а й результативність: чи може людина надійніше утримувати предмет, виконувати рух із меншою кількістю компенсацій, повторювати завдання, самостійно користуватися адаптером і брати участь у тренуванні з прийнятним рівнем втоми. За результатами тестування модель коригують, а рішення про використання ухвалюють спільно з користувачем і відповідними фахівцями.

Участь ерготерапевта є принциповою, оскільки технічно справний виріб не завжди забезпечує функціональну користь. Ерготерапевт визначає значущу для людини мету, аналізує діяльність і бар'єри, сприяє залученню користувача до проєктування, спостерігає за виконанням завдання та оцінює вплив адаптації на самостійність. Критерієм успіху є не лише виготовлений пристрій, а й покращення виконання діяльності, важливої для самої людини.

Наукові огляди демонструють перспективність 3D-друку для персоналізованих ортезів і протезних рішень, але водночас підкреслюють неоднорідність доказів і необхідність подальшої оцінки безпечності, довговічності, зручності та функціональних результатів [1–4]. Отже, технологію доцільно розглядати як інструмент персоналізації, а не як безумовну заміну стандартним ортезам чи сертифікованим засобам.

Окремий перспективний напрям — створення відкритих цифрових бібліотек адаптивних конструкцій для спортивних і рекреаційних активностей. Такі бібліотеки можуть спростити обмін моделями та їх подальше вдосконалення, однак готовий файл не є гарантією безпечності. Перед використанням кожну конструкцію необхідно перевірити на відповідність конкретній людині, виду діяльності, матеріалу, параметрам друку та очікуваному навантаженню.

До обмежень 3D-друку належать залежність властивостей виробу від матеріалу й параметрів друку, можливе руйнування під циклічним навантаженням, потреба в післяобробці, обмежена доступність обладнання та відсутність універсальних стандартів для всіх саморобних адаптерів. Не кожен пластик придатний до контакту зі шкірою або для значних механічних навантажень. Вироби, що утримують вагу тіла, впливають на стабільність суглоба чи використовуються в умовах високої динаміки, потребують особливо ретельної інженерної та клінічної перевірки. Необхідно також враховувати спортивні правила й можливі вимоги до дозволеного обладнання.

Для впровадження перспективним є міждисциплінарний алгоритм, у якому користувач бере участь у визначенні потреб і випробуванні прототипу, ерготерапевт відповідає за аналіз діяльності й оцінювання функціональної користі, інженер — за цифрову модель і технічні характеристики, а тренер або інструктор адаптивного спорту — за специфіку спортивного завдання. Оцінювання результату може включати зручність і безпечність використання, час підготовки, здатність самостійно встановлювати адаптер, якість виконання спортивного завдання, кількість успішних повторень, суб'єктивне сприйняття користувачем і потребу в подальших модифікаціях. За відсутності клінічних випробувань висновки про ефективність конкретної конструкції мають залишатися обережними.

Висновки. 3D-друк є перспективним інструментом персоналізації допоміжних засобів для осіб із бойовими травмами, які прагнуть долучатися до адаптивного спорту. Можливість цифрового моделювання, коригування геометрії та повторного виготовлення виробу створює передумови для розроблення індивідуальних руків'їв, насадок, тримачів, кріплень і стабілізаторів, що враховують особливості захоплення, обсяг рухів, силу кисті та функціональні можливості людини. Особливу практичну цінність такі рішення можуть мати за порушень функції верхньої кінцівки, коли стандартний спортивний інвентар не відповідає потребам користувача.

Основним критерієм доцільності застосування персоналізованого допоміжного засобу має бути не сам факт його виготовлення, а здатність полегшувати виконання конкретного спортивного завдання, підвищувати самостійність і сприяти реальній участі людини у тренуваннях. Тому розроблення адаптацій необхідно починати з визначення індивідуальних цілей і функціональних бар'єрів, а завершувати оцінюванням результативності використання пристрою в умовах, наближених до відповідної спортивної діяльності.

Визначальну роль у процесі персоналізації відіграє ерготерапевт, який аналізує взаємодію людини, діяльності та середовища, з'ясовує пріоритети користувача, формує функціональні вимоги до виробу й оцінює його вплив на виконання значущих завдань. Співпраця ерготерапевта, інженера, тренера або інструктора адаптивного спорту та самого користувача дає змогу поєднати клінічну доцільність, технічну надійність і специфічні вимоги спортивної дисципліни.

Водночас застосування 3D-друкованих засобів потребує ретельного контролю безпечності та функціональної придатності. Під час оцінювання необхідно враховувати властивості матеріалу,

параметри друку, міцність конструкції, стійкість до повторюваних навантажень, комфорт, стан шкіри, надійність фіксації та відповідність правилам обраного виду спорту. Отже, доступність технології й можливість індивідуального виготовлення не можуть розглядатися як достатнє підтвердження безпечності або ефективності конкретного виробу.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення та апробація спортивно-специфічних адаптерів для осіб із бойовими травмами з оцінюванням їхньої безпечності, довговічності, зручності, можливості самостійного використання та впливу на виконання спортивних завдань. Доцільно також дослідити, чи сприяє застосування таких засобів збільшенню самостійності, регулярності тренувань і залучення до адаптивного спорту. Це дозволить перейти від концептуального обґрунтування технології до формування доказово обґрунтованих рекомендацій щодо її використання в реабілітації військовослужбовців і ветеранів.

Список використаних джерел

1. Pereira, J. S., Xavier, A. S. M. S., Monteiro, R. D. S., Cruz, V. V., Pereira, M. F. S., Tholl, A. D., Felisbino, J., & Machado, W. C. A. (2024). 3D-printed orthoses and prostheses for people with physical disability in rehabilitation centers: a scoping review. *BMC musculoskeletal disorders*, *25*(1), 783. https://doi.org/10.1186/s12891-024-07875-3.

2. Fernandes da Silva, J. L. G., Barroso Gonçalves, S. M., Plácido da Silva, H. H., & Tavares da Silva, M. P. (2024). Three-dimensional printed exoskeletons and orthoses for the upper limb-A systematic review. *Prosthetics and orthotics international*, *48*(5), 590–602. https://doi.org/10.1097/PXR.0000000000000318.

3. Sarışahin S., Çorakcı Yazıcıoğlu Z. (2024). The Use of Orthoses Made With 3D Printer In Upper Extremity Rehabilitation: A Review. *Uluborlu Mesleki Bilimler Dergisi*. Vol. 7, No. 2. P. 45–54. https://doi.org/10.46236/umbd.1452012.

4. Liacouras P. C., et al. (2021). Effectiveness of 3D-printed orthoses for traumatic and chronic hand conditions: A scoping review. *PLOS ONE.* Vol. 16, No. 12. Article e0260271. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260271.

5. Duvall, J., Priestley, L., Cooper, R. A., & Rice, I. (2026). Development of easy-to-make adaptive sports and recreation technology. Assistive Technology. *Journal of Rehabilitation and Assistive Technologies Engineering,* Volume 13. https://doi.org/10.1177/20556683261460312.

6. Maikos, J. T., Nelson, L. M., Fantini, C. M., Glasberg, J. J., Chomack, J. M., & Sidiropoulos, A. N. (2026). Novel golf prosthesis for bilateral upper limb loss: Design, fabrication, and biomechanical evaluation. *Frontiers in Sports and Active Living*, 8, 1766695. https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1766695.

ОСНОВНІ ВИДИ ІННОВАЦІЙНИХ СТРАТЕГІЙ У ЗАКЛАДІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Дутчак Ю. В., доктор педагогічних наук, професор кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет
Кравчук Л. С., кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри терапії і реабілітації, фізичної культури і спорту.
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

Анотація. *У статті розглянуто теоретичні засади формування інноваційних стратегій у закладах фізичної культури і спорту. Обґрунтовано актуальність стратегічного управління інноваційним розвитком спортивних організацій в умовах цифровізації, посилення конкуренції, трансформації суспільних потреб і необхідності підвищення якості фізкультурно-спортивних послуг.*

Розкрито сутність інноваційної стратегії та охарактеризовано основні її види: стратегію лідерства в інноваціях, адаптаційну, імітаційну, стратегію поступових удосконалень, цифрову, маркетингову, кадрово-організаційну, партнерську та соціально орієнтовану стратегії. Визначено особливості їх застосування в закладах фізичної культури і спорту, окреслено основні умови ефективного впровадження інновацій та критерії оцінювання результативності інноваційної діяльності.

Наголошено на доцільності комплексного використання інноваційних стратегій з урахуванням місії закладу, його ресурсного потенціалу, цільової аудиторії та перспектив розвитку.
Ключові слова: *інноваційна стратегія, стратегічне управління, заклад фізичної культури і спорту.*

Abstract. *The article examines the theoretical principles of the formation of innovative strategies in physical education and sports institutions. The relevance of strategic management of innovative development of sports organizations in the conditions of digitalization, increased competition, transformation of social needs and the need to improve the quality of physical education and sports services is substantiated.*

The essence of the innovative strategy is revealed and its main types are characterized: leadership strategy in innovations, adaptation, imitation, strategy of gradual improvements, digital, marketing, personnel and organizational, partnership and socially oriented strategies. The features of their application in physical education and sports institutions are determined, the main conditions for the effective implementation of innovations and criteria for assessing the effectiveness of innovative activities are outlined.

The expediency of the comprehensive use of innovative strategies is emphasized, taking into account the mission of the institution, its resource potential, target audience and development prospects.
Keywords: *innovation strategy, strategic management, physical education and sports institution.*

Вступ. Сучасний розвиток сфери фізичної культури і спорту характеризується динамічними змінами соціально-економічного середовища, поширенням цифрових технологій, трансформацією потреб населення та зростанням вимог до якості фізкультурно-спортивних послуг. За таких умов ефективність діяльності закладів фізичної культури і спорту значною мірою залежить від їхньої здатності своєчасно реагувати на зовнішні виклики, упроваджувати нові управлінські підходи, удосконалювати організаційні процеси й розробляти конкурентоспроможні послуги.

Інноваційний розвиток стає важливим чинником підвищення ефективності управління спортивними школами, клубами, фітнес-центрами, закладами вищої освіти, спортивними комплексами та іншими організаціями, діяльність яких пов’язана з фізичним вихованням, оздоровчою руховою активністю, підготовкою спортсменів і наданням спортивних послуг.

Відповідно до підходу, представленого в Oslo Manual, інновація передбачає впровадження нового або істотно вдосконаленого продукту чи процесу, який відрізняється від попередньої практики відповідної організації та фактично введений у використання [4].

Отже, інноваційність закладу визначається не лише створенням нових ідей, а й їх практичною реалізацією та здатністю забезпечувати корисні результати.

Водночас запровадження окремих нововведень не завжди забезпечує системний розвиток організації. Для досягнення довгострокових результатів необхідно визначати пріоритети інноваційної діяльності, оцінювати ресурси, прогнозувати можливі ризики та узгоджувати управлінські рішення зі стратегічними цілями закладу. Саме тому особливої актуальності набуває дослідження основних видів інноваційних стратегій у сфері фізичної культури і спорту.

Теоретичні засади стратегічного управління та інноваційного розвитку організацій розкрито у працях зарубіжних дослідників. Зокрема, М. Портер обґрунтував значення конкурентної стратегії та стратегічного позиціонування організації, наголошуючи на необхідності врахування конкурентного середовища, потреб споживачів і можливостей формування конкурентних переваг [5]. Ці положення можуть бути використані для визначення напрямів інноваційного розвитку спортивних організацій.

Важливе значення для сучасного управління має концепція відкритих інновацій, що передбачає використання як внутрішніх, так і зовнішніх джерел знань та ідей [3]. У сфері фізичної культури і спорту цей підхід може реалізовуватися через співпрацю закладів освіти, спортивних федерацій, громадських організацій, наукових установ, органів місцевого самоврядування та представників бізнесу.

Водночас питання вибору та поєднання інноваційних стратегій з урахуванням специфіки різних типів закладів фізичної культури і спорту потребує подальшого систематизованого розгляду.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та характеристиці основних видів інноваційних стратегій у закладах фізичної культури і спорту, визначенні особливостей їх практичного застосування й окресленні умов ефективного управління інноваційним розвитком відповідних організацій.

Для досягнення поставленої мети використано такі **методи дослідження**: аналіз і синтез наукової літератури з проблем стратегічного управління та інноваційного розвитку; порівняння

теоретичних підходів до класифікації інновацій; систематизацію й узагальнення наукових положень; структурно-логічний аналіз для визначення взаємозв'язків між видами інноваційних стратегій та особливостями управління закладами фізичної культури і спорту.

Результати та їх обговорення. Інноваційну стратегію закладу фізичної культури і спорту доцільно визначати як довгостроковий напрям управлінської діяльності, що передбачає визначення пріоритетів, цілей, ресурсів і механізмів розроблення, адаптації та впровадження нових або істотно вдосконалених послуг, технологій, організаційних рішень і методів управління.

Основним призначенням інноваційної стратегії є забезпечення відповідності діяльності закладу сучасним потребам населення, підвищення якості послуг, раціональне використання ресурсів, зміцнення конкурентних позицій і створення передумов для сталого розвитку [2].

Вибір інноваційної стратегії у сфері фізичної культури і спорту обумовлюється організаційно-правовим статусом закладу, його місії, фінансових і кадрових можливостей, матеріально-технічної бази, рівня цифрової зрілості, специфіки цільової аудиторії та характеру конкурентного середовища.

Аналіз літературних джерел [3, 4, 5] та власний управлінський досвід дозволив виокремити основні види інноваційних стратегій у закладах фізичної культури і спорту (Рис.1).



Рис. 1. Основні види інноваційних стратегій у закладах фізичної культури і спорту

Стратегія інноваційного лідерства передбачає прагнення закладу бути одним із перших у впровадженні нових технологій, методів організації діяльності, спортивних послуг або моделей підготовки фахівців. Вона орієнтована на формування конкурентних переваг завдяки випереджальному розвитку, дослідницькій діяльності та систематичному пошуку нових рішень.

Перевагами стратегії є можливість формування репутації інноваційного лідера, залучення партнерів і підвищення привабливості закладу для цільової аудиторії. Водночас її реалізація потребує значних фінансових, кадрових та інтелектуальних ресурсів і супроводжується ризиком невиправданих витрат на неперевірені рішення.

Адаптаційна стратегія спрямована на пристосування діяльності закладу до змін зовнішнього середовища, суспільних потреб, нормативних вимог, технологічних можливостей і поведінки споживачів.

Адаптаційна стратегія є особливо важливою для організацій з обмеженими ресурсами, оскільки дає змогу впроваджувати перевірені рішення з меншими витратами та нижчим рівнем невизначеності. Її ефективність залежить від здатності керівництва оцінювати відповідність запозичених практик власним цілям, ресурсам і потребам користувачів.

Імітаційна стратегія передбачає використання інноваційних рішень, які вже продемонстрували результативність в інших організаціях, із подальшим їх упровадженням або модифікацією відповідно до особливостей конкретного закладу.

Її слід відрізняти від механічного копіювання: ефективне запозичення передбачає аналіз умов, за яких інновація була успішною, оцінювання можливості її перенесення в інше середовище та врахування відмінностей у ресурсах і цільовій аудиторії.

Стратегія поступових удосконалень (інкрементальна стратегія), передбачає послідовне поліпшення наявних послуг, технологій, управлінських процедур і методів організації діяльності без докорінної перебудови всієї системи.

Основними перевагами цієї стратегії на думку Ю. Бочарова, є відносно невисокі витрати, можливість перевірки змін на практиці та поступове залучення персоналу. Її обмеженням є те, що невеликі зміни не завжди дають змогу своєчасно відповісти на масштабні структурні виклики [1].

Цифрова стратегія передбачає системне використання інформаційно-комунікаційних технологій для вдосконалення управління, організації освітньої та тренувальної діяльності, комунікації з користувачами й оцінювання результатів.

У сучасних умовах цифровізація є одним із перспективних напрямів інноваційного розвитку спортивних організацій. Вона охоплює автоматизацію адміністративних процесів, електронний документообіг, цифрові платформи управління навчанням, системи онлайн-реєстрації, дистанційні консультації, мобільні застосунки та аналітичні інструменти.

Маркетингова стратегія спрямована на пошук нових способів задоволення потреб споживачів, позиціонування закладу, формування позитивного іміджу та підвищення доступності фізкультурно-спортивних послуг.

Її реалізація передбачає дослідження попиту, сегментацію цільової аудиторії, розроблення нових послуг, удосконалення комунікацій, розвиток бренду й використання цифрових каналів просування.

У контексті конкурентного позиціонування важливими є положення М. Портера щодо вибору цільового сегмента, формування відмінностей і визначення конкурентних переваг організації [5]. Застосування цих положень у спортивній сфері має враховувати не лише економічну результативність, а й соціальну місію закладу, доступність послуг і потреби різних груп населення.

Кадрово-організаційна стратегія орієнтована на вдосконалення внутрішньої структури управління, розвиток професійних компетентностей працівників, формування інноваційної культури та створення умов для реалізації нових ідей.

У закладах фізичної культури і спорту ця стратегія може включати організацію курсів підвищення кваліфікації тренерів-викладачів, проведення внутрішніх семінарів, створення робочих груп із розроблення нових програм, запровадження наставництва, обмін досвідом між фахівцями та стимулювання професійних ініціатив.

Партнерська стратегія передбачає залучення зовнішніх учасників до розроблення, випробування та впровадження інновацій. Вона ґрунтується на визнанні того, що необхідні знання, технології та ресурси можуть перебувати не лише всередині організації, а й у зовнішньому середовищі.

Концепція відкритих інновацій, розроблена Г. Чесбро, обґрунтовує доцільність використання зовнішніх і внутрішніх потоків знань для прискорення інноваційного розвитку та пошуку нових можливостей [3].

Соціально орієнтована стратегія передбачає впровадження інновацій, спрямованих на розширення доступу населення до фізкультурно-спортивних послуг, підвищення якості життя, розвиток інклюзивного середовища та посилення суспільної ролі спорту.

Соціальна спрямованість інновацій набуває особливого значення в умовах суспільних трансформацій, коли спортивні організації можуть відігравати важливу роль у підтримці фізичного й соціального благополуччя населення.

Реалізація цієї стратегії передбачає врахування потреб різних категорій користувачів, забезпечення доступності інфраструктури, підготовку відповідних фахівців і налагодження партнерства з громадським сектором.

Оцінювання результативності є необхідною умовою обґрунтованого управління інноваційним розвитком. Воно дає змогу встановити, наскільки впроваджені рішення відповідають визначеним цілям, які результати отримано та які зміни необхідно здійснити надалі.

Для закладів фізичної культури і спорту доцільно застосовувати систему кількісних і якісних показників, адаптованих до типу організації та обраної стратегії.

Висновки. У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що інноваційні стратегії є важливим інструментом забезпечення довгострокового розвитку закладів фізичної культури і спорту. Вони дають змогу систематизувати інноваційну діяльність, визначати пріоритети змін, раціонально використовувати ресурси та узгоджувати управлінські рішення з потребами цільових аудиторій.

Важливими умовами ефективного інноваційного розвитку визначено наявність стратегічного бачення, належного ресурсного забезпечення, готовність персоналу до змін, залучення зацікавлених сторін і систематичне оцінювання результативності впроваджених рішень.

Список використаних джерел

1. Бочарова Ю. Г. Інкрементальна та ітераційна моделі реалізації стратегії розвитку інноваційної інфраструктури в Україні в умовах глобальної конкуренції. Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України. Механізми ефективного розвитку прикордонних територій: [зб. наук.пр.], 2018 №1 (129). С. 138-143.
2. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
3. Chesbrough H., Open Innovation: The New Imperative For Creating And Profiting From Technology, Harvard Business School Press, 2003. 272 pp.
4. OECD, & Eurostat. Oslo Manual 2018: Guidelines for collecting, reporting and using data on innovation (4th ed.). OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/9789264304604-en
5. Porter, M. E. Competitive strategy: Techniques for analyzing industries and competitors. New York: Free Press.1998. https://www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx?num=195

РОЛЬ ТІЛОБУДОВИ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Градомська Л. В., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Солтик О. О., доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *В публікації розглядаються питання, присвячені визначенню особливостей тілобудови спортсмена, які надають переваги у силових видах спорту. Літературний аналіз спеціальної літератури дозволив виявити низку значимих показників в таких видах спорту, як пауерліфтинг, важка атлетики, армреслінг. До важливих показників відносять зміна довжини плеча, передпліччя, стегна і гомілки, зміна пропорцій тіла, збільшення ободових розмірів кінцівок та грудної клітини, анатомічні особливості кисті та передпліччя. Також певні переваги має склад м'язового компоненту, зокрема переважання білих м'язових волокон.*
Ключові слова: *тілобудова, силові види спорту, розміри тіла.*

Abstract. *This publication examines the body composition characteristics of athletes that confer advantages in strength sports. A review of specialized literature has identified a number of significant parameters relevant to sports such as powerlifting, weightlifting, and arm wrestling. Key indicators include the lengths of the upper arm, forearm, thigh, and lower leg; body proportions; the circumferences of the limbs and chest; and the anatomical features of the hand and forearm. Muscle composition also plays a role in providing advantages, specifically a predominance of white muscle fibers.*
Keywords: *physique, strength sports, body dimensions.*

Вступ. Результативність змагальної діяльності в сучасному спорті обумовлена багатьма різними чинниками, зокрема: обсягом тренувального навантаження, рівнем розвитку фізичних якостей, психологічної підготовленістю, рівнем володіння технікою виконання фізичних вправ тощо. Поряд із цим в науковій літературі все більше накопичується відомостей, де йде мова про залежність спортивного результату від індивідуально-типологічних властивостей спортсмена, в тому числі обумовлених морфологічними особливостями організму. Причому наявні суттєві відмінності, пов'язані із різними видами спорту. Так, до морфологічних показників відносять зовнішні та розмірні характеристики організму, які відображають його будову, форму і розміри. В загальному такі показники можна розділити на групи: тотальні показники (зріст та довжини окремих частин тіла, маса тіла, ободові розміри); пропорції тіла, які залежать від співвідношення довжин окремих частин тіла; показники розвитку тканин (склад м'язової, жирової, кісткової тканин); тип статури (соматотип); характеристики постави та форма хребта.

Не зважаючи на те, що морфологічні показники суттєво різняться у представників різних видів спорту, проте їх вплив на змагальну діяльність залишається маловивченим. Як показує практика більшість тренерів, коли здійснюють відбір та спортивну орієнтацію для занять у спортивних секціях переважно орієнтуються на загальні характеристики, стан здоров'я, бажання займатися в спортивних секціях. В окремих видах спорту, як наприклад волейбол, баскетбол тренери звертають увагу на ростові показники. Переважна більшість інших інформативних для відбору морфологічних показників залишається позаувагою.

Також важливо відмітити, що більшість навчальних програм з різних видів спорту також містять узагальнену інформацію та рекомендації щодо відбору для занять у спортивних секціях. Не виключенням є силові види спорту. Так у навчальній програмі з важкої атлетики під час початкового відбору рекомендується звертати увагу на зовнішній вигляд молодої людини. Проте серед інформативних ознак зазначається лише пропорційні статура, низький зріст, добре розвинута м'язова маса тіла.

Критерії відбору морфологічного спрямування до занять пауерліфтингом, наведені у навчальній програмі з пауерліфтингу для ДЮСШ аналогічні як у попередній програмі. Розробники рекомендують звертати увагу на зовнішній вигляд учня тощо.

Обмеженість відомостей щодо впливу морфологічних показників на результативність змагальної діяльності в різних видах спорту, зокрема силового спрямування потребує проведення додаткового аналізу та вивчення.

Мета дослідження. Визначити особливості тілобудови спортсменів, що впливають на результативність змагальної діяльності у силових видах спорту.

Методи дослідження. Теоретичні методи – аналіз філософської, психолого-педагогічної, навчально-методичної літератури, літератури за проблемою визначення впливу морфологічних показників на змагальну діяльність в силових видах спорту; загальнонаукові методи: аналіз і синтез, індукція і дедукція, формалізація та абстрагування – для формулювання висновків.

Результати та їх обговорення. Аналізуючи вплив тілобудови на силові види спорту, перш за все, відмітимо які види відносять до силових. За визначенням до силових видів спорту відносять групу спортивних дисциплін, основною метою яких є розвиток максимальної фізичної сили, м'язової маси, силової витривалості або демонстрація граничних силових можливостей людини. Значно ширше запропонували розглядати силові види спорту С. Лазоренко, Р. Стасюк та А. Красілов [3], які розглядають їх не лише як інструмент для розвитку і вдосконалення сили, а як потужний чинник формування витривалості, дисципліни, впевненості у собі, та як частину загальної фізичної культури. До числа силових видів спорту відносять: важку атлетику, армрестлінг, гирьовий спорт, пауерліфтинг і бодибілдинг. В сучасному спорті перелік силових видів спорту постійно розширюється. Так до їх числа за останні десятиліття додалися такі нові види спорту, як воркаут та стрітліфтинг.

Постійний науковий інтерес до їх вивчення з боку науковців обумовлений поширеністю цих видів серед населення, та позитивним впливом на здоров'я людини. Зокрема серед кола питань, які цікавлять вчених, є вплив тілобудови на результат у змагальній діяльності спортсмена.

Вплив антропометричних показників на спортивний результат у пауерліфтингу відмітив у своїх працях В. Платонов [7]. За даними вченого ефективність багаторічного процесу в пауерлфітинзі визначається не лише абсолютними показниками сили, а й характером антропометричних зрушень, які відображають структурну основу силового потенціалу.

Результати досліджень змін антропометричних показників юних пауерліфтерів свідчать про наявність достовірних змін за низкою показників. Так, для спортсменів цього виду спорту характерно збільшення маси тіла та збільшення низки ободових розмірів тіла. У зв'язку із збільшенням тренувального навантаження на м'язи верхнього плечового поясу та поясу нижніх кінцівок, які виникають внаслідок виконання вправ жиму лежачи і присіду з обтяженнями, відбувається збільшення перетину відповідних м'язових волокон. Як результат зростають значення ободових розмірів плеча та стегна. Водночас зростає периметр грудної клітини.

Заслуговують на увагу дослідження проведенні С. Бабенко та О. Тихорський [1], які проаналізували те, як залежать результати в різних видах дисциплін у пауерліфтингу від низки анропометричних розмірів, зокрема довжини плеча, передпліччя, стегна і гомілки. Так, від'ємний зворотній зв'язок було виявлено між довжиною стегна, гомілки та результатом у змагальній вправі присяд зі штангою. Тобто, спортсмени, які мали довші нижні кінцівки при однаковій вазі відрізнялися дещо гіршими результатами у тягових вправах. Так само тісний зворотній зв'язок було встановлено між довжиною плеча, передпліччя та результатом у вправах лежачи. Водночас довші

верхні кінцівки мають перевагу у вправі тяга штанги, що підтверджує наявний достовірний позитивний зв'язок між відповідними показниками.

У своїх працях В. Олежко [6] наголосив про те, що тип тілобудови у важкій атлетиці визначає біомеханічні умови виконання змагальних рухів, характер м'язового напруження та особливості прояву максимальної й вибухової сили. Разом із тим, окремі антропометричні показники, зокрема довжини кінцівок, пропорційність тіла разом із співвідношенням активної м'язової маси, обумовлюють ефективність застосування різних методів розвитку силових якостей спортсменів різного типу тілобудови. Іншими словами можна сказати, що для підвищення ефективності силового тренування потрібно для спортсменів певного типу тілобудови добирати різні форми та техніку виконання тренувальних вправ.

На необхідності здійснювати індивідуалізацію спеціальної фізичної підготовки у важкій атлетиці з урахуванням типу тілобудови наголошували також група науковців В. Матвіїшин, О. Товстоног, М. Розторгуй, Д. Розторгуй та І. Походенко [5].

Як зазначили зарубіжні вчені N. Zaras, A. Stasinaki, P. Spiliopoulou, G.Arnaoutis, M. Hadjicharalambous, G. Terzis [8] морфологічні характеристики м'язів мають критичне значення для реалізації силового потенціалу. Зокрема, структура м'язів разом із показниками швидкості прояву сили визначають ефективність виконання силових вправ у важкоатлетів. Цим автори також наголошують на необхідності індивідуалізації силової підготовки у кваліфікованих важкоатлетів.

Досліджуючи особливості силових проявів спортсменів з армреслінгу І. Мазуренко [4] відзначив, що для змагальної діяльності важливо не лише тип та прояви м'язів, а також їхня кількість, яка включається в роботу по виконанню змагальної вправи. Так, спортсмени з гіршою силовою підготовкою можуть покращити результат за рахунок збільшення м'язових груп.

Дещо інші критерії відбору визначені в армреслінгу. Так, науковці відзначають певні характеристики тілобудови, які надають переваги в цьому виді спорту, зокрема: збільшення довжини передпліччя та кисті, забезпечує перевагу за рахунок довшого важеля; наявність масивних суглобів і кісток покращує здатність витримувати критичні навантаження на скручування та злам кісток; широка долонь та довгі пальці забезпечує більш глибокий і щільний захват руки суперника.

Переваги зменшених верхніх і нижніх кінцівок при виконанні змагальних вправ у важкій атлетиці можна пояснити за допомогою біомеханічного аналізу. Так при аналізі руху та визначенні кількості енергії, що витрачається для його виконання, велике значення має переміщення загального центру мас певного тіла та його інерційна характеристика (маса тіла).

Згідно із законами фізики докладена робота буде дорівнювати добутки сили до шляху, який долає тіло (A = Fs, або A=mgh – у випадку підняття штанги над головою). Переводячи на біомеханічну мову виконана робота важкоатлетом спрямована на підняття штанги над головою буде залежати від переміщення загального центру мас (m) на певну відстань (h). Якщо маса тіла та маса штанги обумовлюються ваговою категорією в якій спортсмен бере участь, то відстань, на яку підіймається штанга може бути різна і залежати від особливостей тілобудови спортсмена. Якраз у спортсменів з короткими кінцівками під час виконання вправи по підняттю штанги над головою відстань, на яку підіймається загальний центр мас, найменша. Відповідно у таких спортсменів при однаковій масі тіла і штанги робочі витрати будуть найменші.

Окремої уваги потребує розгляд типу м'язових волокон на його впливу на змагальну діяльність у силових видах спорту. Відомо що є два типи м'язових волокон: білі (сильні та такі, що швидко втомлюються) та червоні (менш потужні проте витривалі). Також відомо, що кількість м'язових волокон та їх співвідношення генетично обумовлюється і не може змінюватися у процесі життя. Варто враховувати, що для силових видів спорту суттєву перевагу мають білі м'язові волокна. Тому особи, які відрізняються переважанням білих м'язових волокон по відношенню до червоних, особливо у тих м'язах, що забезпечують виконання змагальної вправи, мають перевагу над іншими спортсменами. В цьому зв'язку визначення типу м'язових волокон також матиме важливе значення для спортивної діяльності.

Висновки. Аналіз наукової літератури засвідчив, що тілобудова є одним із важливих чинників, які впливають на результативність змагальної діяльності у силових видах спорту. Її значення визначається сукупністю морфологічних характеристик, зокрема тотальними розмірами тіла, пропорціями окремих його частин, співвідношенням м'язової та жирової тканин, а також особливостями розвитку м'язового апарату. Водночас вплив зазначених показників необхідно розглядати у взаємозв'язку з рівнем силової підготовленості, технікою виконання вправ та специфікою обраної спортивної дисципліни.

Встановлено, що окремі антропометричні характеристики можуть створювати біомеханічні переваги під час виконання змагальних вправ. Зокрема, відносно короткі кінцівки у важкій атлетиці та пауерліфтингу можуть сприяти зменшенню траєкторії переміщення снаряда в окремих вправах, тоді як довжина передпліччя, кисті та пальців в армрестлінгу може впливати на ефективність захвату й реалізацію силових зусиль. Отже, оптимальні морфологічні характеристики залежать від біомеханічних вимог конкретного виду спорту та особливостей змагальної вправи.

Важливе значення для реалізації силового потенціалу спортсменів мають показники розвитку м'язової системи, зокрема обсяги активної м'язової маси, морфологічні характеристики м'язів і здатність до швидкого прояву м'язової сили. Збільшення ободових розмірів окремих частин тіла в процесі багаторічної підготовки може відображати адаптаційні зміни, пов'язані із систематичними силовими навантаженнями. Водночас оцінювання м'язового розвитку доцільно поєднувати з аналізом функціональних можливостей спортсмена та його результатів у змагальних вправах.

Виявлені особливості підтверджують необхідність диференційованого підходу до спортивного відбору й індивідуалізації тренувального процесу. Використання морфологічних показників у поєднанні з оцінюванням фізичної підготовленості, технічної майстерності та функціонального стану організму дасть змогу точніше визначати перспективність спортсменів, обґрунтовувати вибір спортивної спеціалізації та добирати оптимальні варіанти техніки виконання вправ і засобів силової підготовки.

Перспективним напрямом подальших досліджень є експериментальне вивчення взаємозв'язків між показниками тілобудови та спортивними результатами представників різних силових дисциплін, зокрема важкої атлетики, пауерліфтингу, армрестлінгу, гирьового спорту та стрітліфтингу. Особливу увагу доцільно приділити визначенню найбільш інформативних морфологічних критеріїв для різних вагових категорій, вікових груп і рівнів спортивної кваліфікації.

Список використаних джерел

1. Бабенко С. В. Кореляційний взаємозв'язок між біомеханічними ланками та результатом змагальних вправ у пауерліфтингу / С. В. Бабенко, О. А. Тихорський // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, вип. 6(166), 2023, С. 16-20.

2. Гордієнко О. В. Зміни антропометричних показників пауерліфтерок 12–14 років під впливом тренувальних і змагальних навантажень за програмою ДЮСШ / О. В. Гордієнко, В. Б. Воронецький // Теорія і методика виховання: Академічні студії. Серія «Педагогіка», Вип. 1, 2026. С. 157-164.

3. Лазоренко С. А., Стасюк Р. М., Красілов А. Д. Силові види спорту : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2025. 104 с.

4. Мазуренко І. О. Аналіз силових показників висококваліфікованих армспортсменів на етапі передзмагальної підготовки. / І. О. Мазуренко // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, (6К), 2019. С. 44–49.

5. Матвіїшин В. М. Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих важкоатлеток різного типу тілобудови / В. М. Матвіїшин, О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, Д. С. Розторгуй, І. Ф. Походенко // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, №8(208), 2026. С. 102–105.

6. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. Київ : ДІА, 2011. 444 с.

7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: Київ. : Перша друкарня. 2020. С. – 752 с.

8. Zaras N., Stasinaki A.-N., Spiliopoulou P., Arnaoutis G., Hadjicharalambous M., Terzis G. Rate of force development, muscle architecture, and performance in elite weightlifters. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2021. Vol. 16, no. 2. P. 216–223.

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИК СПОРТИВНОГО ПРОГРЕСУ

Дудіцька С. П., кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент кафедри спорту та фітнесу
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Медвідь А. М., викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. *У статті розглянуто особливості застосування цифрових технологій в організації та проведенні спортивних змагань, зокрема в контексті автоматизації організаційних процесів, суддівства та фіксації спортивних результатів. Проаналізовано функціональні можливості цифрових платформ і програмного забезпечення, призначених для реєстрації учасників, формування стартових протоколів і турнірних сіток, управління змаганнями, електронного хронометражу та оприлюднення результатів.*

Ключові слова: *цифрові технології, фіксація результатів, автоматизація, суддівство, спортивні змагання.*

Abstract. *The article examines the application of digital technologies in the organization and conduct of sports competitions, particularly regarding the automation of organizational processes, officiating, and the recording of results. It analyzes the capabilities of digital platforms and software designed for participant registration, the generation of start lists and tournament brackets, competition management, electronic timing, and the publication of results.*

Keywords: *digital technologies, recording results, automation, officiating, sports competitions.*

Вступ. У сучасних умовах технологічний прогрес активно впливає на різні аспекти суспільного життя, зокрема й на розвиток спорту. Цифрові технології відіграють важливу роль у розвитку сучасного спорту. Вони допомагають підвищити точність суддівства, об'єктивність оцінювання, швидкість опрацювання результатів і прозорість проведення змагань. Завдяки використанню електронних пристроїв, спеціалізованого програмного забезпечення та систем відеоаналізу спортивні результати можна фіксувати швидше й точніше, а спірні моменти переглядати та перевіряти. Використання технологій може стимулювати популяризацію спорту, оскільки сучасне суспільство живе в епоху інформації й активного цифрового розвитку, що відповідає потребам передового та прогресивного покоління [2].

Мета дослідження. Розглянути цифрові технологій у спортивній та змагальній діяльності як чинник розвитку сучасного спортивного суддівства.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літературиі.

Результати та їх обговорення. Застосування цифрових технологій у сучасній спортивній сфері відіграє важливу роль у вдосконаленні організації та проведення змагань [3]. Використання цифрових інструментів дає змогу оперативно аналізувати значні масиви інформації, підвищувати об’єктивність суддівства та мінімізувати ймовірність помилок під час оцінювання результатів. Завдяки таким сервісам організатори можуть ефективніше керувати реєстрацією спортсменів, систематизувати необхідну інформацію та спростити виконання організаційних завдань на різних етапах проведення заходів [1].

Програми для реєстрації учасників та управління змаганнями забезпечують автоматизацію організаційних процесів: реєстрацію спортсменів і команд, перевірку заявок, формування стартових протоколів, розподіл учасників за групами, жеребкування, складання турнірних сіток та оприлюднення підсумкових результатів.

Sportdata - управління реєстрацією, категоріями, турнірними сітками та результатами, зокрема у бойових мистецтвах.

Tournament Software - організація турнірів, формування розкладу й турнірних таблиць.

Meet Manager - управління заявками, запливами, стартовими протоколами та результатами у плаванні.

Race Result застосовується для забезпечення організаційних процесів і фіксації результатів у різних видах спортивних змагань, зокрема марафонах, велосипедних перегонах та інших масових заходах із великою кількістю учасників.

Active.com - це цифрова платформа, призначена для організації спортивних заходів і керування процесом реєстрації учасників. Її функціональні можливості передбачають створення електронних реєстраційних форм, продаж квитків, контроль надходження платежів і ведення бази даних зареєстрованих осіб.

Sporthive - це цифрове рішення, призначене для оприлюднення спортивних результатів і забезпечення доступу до інформації про перебіг змагань.

Програмне забезпечення для електронного хронометражу та фіксації результатів призначене для вимірювання часу, автоматичної реєстрації фінішу, обробки показників електронних датчиків і формування офіційних протоколів. Воно особливо важливе у видах спорту, де навіть частки секунди можуть визначати переможця.

FinishLynx - електронний хронометраж і фотофініш у легкій атлетиці, велоспорті та інших швидкісних дисциплінах.

Swiss Timing - комплексні системи хронометражу, вимірювання та відображення результатів на спортивних змаганнях.

OMEGA Sports Timing - технології фіксації часу, фотофінішу та контролю результатів у різних видах спорту.

MyLaps - це система хронометражу спортивних змагань, яке застосовується в автоспорті, велосипедних перегонах, марафонах та інших дисциплінах.

У таблиці 1 представлено основні приклади впливу цифрових технологій на суддівство та фіксацію спортивних результатів у різних видах спорту. Наведені технології сприяють підвищенню точності вимірювань, оперативності опрацювання результатів і об'єктивності суддівських рішень. Водночас застосування цифрових засобів залежить від специфіки виду спорту та встановлених правил суддівства.

Таблиця 1

Вплив цифрових технологій у різних видах спорту

Вид спорту	Використання технологій	Результат
Легка атлетика	Електронний хронометраж, фотофініш, лазерні вимірювачі	Точне визначення часу, місць і дальності стрибків або метань
Плавання	Стартові датчики, сенсорні панелі на фініші	Точна фіксація часу та порядку фінішування
Футбол	VAR, технологія визначення гола	Перевірка голів, пенальті та окремих спірних епізодів
Теніс	Hawk-Eye та інші системи відстеження м'яча	Перевірка влучання м'яча в межі майданчика
Гімнастика	Відеоповтори, цифрові системи оцінювання	Допомога в аналізі складності вправ і технічних помилок
Велоспорт	GPS, транспондери, електронний хронометраж	Визначення часу, позицій і проходження дистанції
Важка атлетика	Відеозапис, електронні протоколи та системи обліку спроб	Точніший облік спроб, ваги штанги й результатів спортсменів

Цифровізація змінила не лише роботу суддів, а й увесь процес обліку спортивних досягнень. Використання сучасних цифрових технологій сприяє підвищенню точності фіксації результатів, оскільки електронні системи зменшують ризик помилок під час вимірювання часу, відстані та інших спортивних показників. Автоматизоване опрацювання даних забезпечує оперативне передавання результатів до електронних протоколів, інформаційних табло та офіційних онлайн-ресурсів. Важливе значення має також підвищення прозорості суддівства, адже відеозаписи та цифрові дані дають змогу перевіряти спірні моменти й обґрунтовувати прийняті рішення.

Крім того, використання електронних баз даних забезпечує збереження інформації про результати спортсменів, дає можливість вести статистику, порівнювати досягнення та відстежувати встановлення рекордів. Спеціалізоване програмне забезпечення полегшує організацію змагань завдяки автоматизованому формуванню стартових списків, розподілу учасників за групами, складанню турнірних таблиць і підготовці підсумкових протоколів [5]. Водночас накопичені цифрові дані створюють умови для поглибленого аналізу спортивних результатів, що допомагає тренерам і спортсменам оцінювати динаміку особистих досягнень, визначати сильні та слабкі сторони й удосконалювати тренувальний процес. Отже, цифрові технології підвищують ефективність

організації змагань, сприяють об'єктивності суддівства та забезпечують якісніший облік і аналіз спортивних досягнень.

Висновок. Цифрові технології є важливим чинником розвитку сучасного спортивного суддівства. Вони забезпечують точнішу фіксацію результатів, допомагають оперативно перевіряти спірні ситуації, підвищують прозорість змагань і полегшують роботу суддів, тренерів та організаторів. Для спортсменів різних спеціалізацій це означає більш надійний облік особистих досягнень і кращі можливості для аналізу спортивного прогресу.

Список використаних джерел

1. Кононович В., Головко В., Колоколов В. Peculiarities of digital public management in the field of physical culture and sports. *The 15th International Scientific and Practical Conference «The Main Directions of the Development of Scientific Research»*. Helsinki, Finland, 2023. 405 p.
2. Лівак П. Є., Павлова О. М., Кушнір Р. Г. Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні. *Академічні візії*. 2024. Вип. 30. С. 1–12. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10996774.
3. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 103–108. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14.
4. Полякова О. О., Поляков І. О. Важливість цифрових технологій у фізичній культурі на сучасному етапі еволюції українського суспільства. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я (MicroCAD – 2024)*. 2024. С. 1196.
5. Пришляк В., Некрасов Г., Цап І. 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*. 2024. № 8(181). С. 209–213. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).38.
6. Чепелюк А. В., Лівак П. Є., Євтушенко В. В. Розвиток цифрових компетентностей у фахівців із фізичної культури і спорту: теорія та практика. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 4(38). С. 786–798. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-786-798.

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ЧИННИКІВ РИЗИКУ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Квасниця І. М., доктор філософії, доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет
Голдасевич І. А., здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет

Анотація. *У роботі розглянуто проблематику спортивного травматизму. На основі теоретичного аналізу й узагальнення наукових підходів охарактеризовано основні чинники ризику виникнення спортивних травм та обґрунтовано доцільність комплексного оцінювання функціонального стану спортсменів і параметри тренувального навантаження.*
Ключові слова: *спортивний травматизм, чинники ризику, спортивна підготовка, моніторинг.*

Annotation. *This paper examines the issue of sports injuries. Based on a theoretical analysis and synthesis of scientific approaches, it identifies the main risk factors for sports injuries and justifies the need for a comprehensive assessment of athletes' functional status and training load parameters.*
Keywords: *sports injuries, risk factors, athletic training, monitoring.*

Вступ. Спортивний травматизм залишається однією з актуальних медико-біологічних і педагогічних проблем сучасного спорту, оскільки безпосередньо впливає на стан здоров'я спортсменів, безперервність тренувального процесу, ефективність спортивної підготовки та тривалість кар'єри спортсмена. Безсумнівно, сучасні тенденції розвитку спорту характеризуються підвищенням інтенсивності тренувальної та змагальної діяльності, зростанням обсягів навантаження,

ущільненням календаря змагань і підвищенням вимог до рівня фізичної й функціональної підготовленості спортсменів. За таких умов актуалізується питання відповідності величини фізичного навантаження, адаптаційних можливостей організму та ефективності відновлювальних процесів.

Спортивні травми можуть спричиняти не лише тимчасове припинення тренувальної діяльності, а й тривалі функціональні обмеження, зниження фізичної працездатності, повторні ушкодження, а нерідко і порушення психологічної готовності спортсменів повернення у спорт [1; 4]. Особливої уваги заслуговують травми опорно-рухового апарату, які виникають внаслідок гострих механічних впливів або поступового накопичення надмірного навантаження на м'язи, сухожилля, зв'язки та кісткові структури [3].

Аналіз сучасних наукових досліджень доводить, що травматизм дедалі частіше розглядається не як наслідок дії окремого ізольованого чинника, а як результат складної взаємодії індивідуальних особливостей спортсмена, характеру тренувального навантаження, умов спортивної діяльності і поточного функціонального стану організму. Такий підхід відповідає багатокомпонентним моделям виникнення спортивних травм, у межах яких ризик травмування має динамічний характер і може змінюватися залежно від співвідношення фізичного навантаження та спроможності організму спортсмена його переносити [2; 5].

Водночас у практиці спортивної підготовки оцінювання ризику травматизму нерідко обмежується контролем окремих показників фізичної підготовленості, обліку вже отриманих ушкоджень або загальною оцінкою обсягу виконаної тренувальної роботи. Такий підхід не забезпечує достатньо повного розуміння причин виникнення травм, оскільки не враховує взаємозв'язків між навантаженням, накопиченою м'язовою втомою, якістю відновлення, попередніми ушкодженнями та індивідуальними функціональними можливостями спортсменів. У зв'язку з цим актуальним є обґрунтування комплексного підходу до оцінювання чинників ризику спортивного травматизму, який поєднує організаційно-методичні, медико-біологічні, функціональні та психофізіологічні характеристики спортивної діяльності.

Мета дослідження – визначити провідні чинники ризику спортивного травматизму в умовах сучасних тренувальних навантажень та обґрунтувати комплексний підхід до їх оцінювання з метою підвищення ефективності профілактики спортивних травм.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних методів дослідження, зокрема аналіз, порівняння, систематизацію та узагальнення наукових положень із теорії і методики спортивної підготовки, спортивної медицини, фізіології фізичних навантажень і профілактики спортивного травматизму. Застосування зазначених методів дозволило виокремити основні групи чинників ризику, охарактеризувати сучасні підходи щодо контролю тренувального навантаження та обґрунтувати структуру комплексного оцінювання ризику виникнення спортивних травм.

Результати та їх обговорення. Аналіз наукових підходів до вивчення спортивного травматизму свідчить, що виникнення травм визначається складною взаємодією внутрішніх (ендогенних) і зовнішніх (екзогенних) чинників [4]. Внутрішні чинники характеризують індивідуальні особливості організму спортсмена, які впливають на його здатність переносити фізичні навантаження та адаптуватися до них. Зовнішні чинники пов'язані з організацією тренувального процесу, обсягами та структурою фізичних навантажень, умовами проведення тренувань, характером змагальної діяльності й особливостями спортивного обладнання.

До внутрішніх чинників відносять вік, наявність і характер попередніх травм, рівень фізичної підготовленості, морфо-функціональні особливості опорно-рухового апарату, недостатній рівень розвитку окремих фізичних якостей, порушення нейром'язового контролю, функціональна асиметрія, накопичена втома та психоемоційний стан спортсмена. Беззаперечно, важливого значення набуває історія попередніх ушкоджень, оскільки навіть по завершенню лікування й відновлення можуть зберігатися дефіцити сили м'язів, обмеження рухливості, порушення координації або недостатня готовність до виконання специфічних фізичних навантажень. За таких умов залучення спортсмена до інтенсивної тренувальної діяльності без належного функціонального оцінювання може підвищити ймовірність повторного тренування [1; 4; 5].

Зовнішні чинники ризиків охоплюють насамперед організаційні та методичні особливості спортивної підготовки. До них належать нераціональне планування тренувальних циклів, надмірна інтенсивність навантажень, недостатня поступовість їх збільшення, порушення співвідношення між навантаженням і відновленням, помилки у техніці виконання рухових дій, незадовільні умови проведення тренувань, невідповідність або неналежний стан спортивного інвентарю та екіпірування [3; 4]. Слід зауважити, що особливого значення ці чинники набувають в ігрових видах спорту, де

високошвидкісні переміщення, прискорення, гальмування, зміни напрямку руху, стрибкові дії та контактна взаємодія створюють значне механічне навантаження на опорно-руховий апарат.

Водночас науковці одностайні у думці, що розмежування чинників ризику на зовнішні та внутрішні є умовним, оскільки вони перебувають у постійній взаємодії. Так однакове за обсягом та інтенсивністю тренувальне навантаження може спричиняти різку функціональну відповідь у спортсменів залежно від рівня підготовленості, попереднього навантаження, якості відновлення та наявності перенесених ушкоджень [2; 3; 5]. Отже, оцінювання ризику спортивного травматизму доцільно здійснювати системно з урахуванням не лише окремих чинників, а й характеру їх поєднання.

Важливим напрямом сучасних досліджень є визначення взаємозв'язку між величиною тренувального навантаження та ризиком травмування. Тренувальне навантаження виступає необхідним стимулом розвитку адаптаційних змін, спрямованих на підвищення функціональних можливостей організму. Однак за умов недостатнього відновлення, надмірного накопичення втоми або різкого збільшення навантаження адаптаційні процеси можуть не забезпечувати відповідної реакції тканин на навантаження.

У сучасній спортивній практиці для оцінювання тренувального навантаження застосовують розмежування зовнішнього та внутрішнього навантаження. Зовнішнє навантаження відображає кількісні характеристики виконаної рухової роботи, зокрема тривалість тренування, дистанцію, що подолав спортсмен, швидкість пересування, кількість повторень, стрибків, величину обтяжень тощо. Внутрішнє навантаження характеризує фізіологічну й суб'єктивну відповідь організму спортсмена на виконану роботу та може оцінюватися за показниками ЧСС, суб'єктивного сприйняття навантаження, особливостями відновлення та іншими індивідуальними характеристиками.

Одним із доступних інструментів оцінювання внутрішнього тренувального навантаження є метод sRPE (*session Rating of Perceived Exertion*), який передбачає визначення загального суб'єктивного навантаження за шкалою оцінювання навантаження з подальшим урахуванням його тривалості [2; 4]. Використання його показника дозволяє оцінювати індивідуальну реакцію спортсмена на виконане навантаження та порівнювати його динаміку упродовж тренувальних мікроциклів. Перевагою методу є доступність, відсутність потреби у складному обладнанні чи розрахунку та можливість використання в різних видах спорту. Водночас науковці наголошують, що суб'єктивний характер оцінювання потребує інтерпретації результатів разом з іншими показниками тренувальної діяльності [4].

Для оцінювання динаміки навантаження в науковій літературі також розглядається співвідношення гострого та хронічного тренувального навантаження – ACWR (*Acute-to-Chronic Workload Ratio*) [1; 5]. Гостре навантаження зазвичай характеризує обсяг виконаної роботи протягом короткого періоду, тоді як хронічне навантаження відображає середній рівень навантаження за тривалий проміжок часу (біля чотирьох тижнів). Таке співвідношення дозволяє характеризувати зміни величин тренувального навантаження та виявляти періоди його різкого збільшення або зниження.

Особливого значення в оцінюванні ризику спортивного травматизму набуває контроль накопиченої втоми та відновлення [1; 3; 5]. Недостатнє відновлення після інтенсивних тренувань може супроводжуватися погіршенням нервово-м'язової координації, зниженням здатності швидко реагувати на ігрові зміни, порушенням точності рухових дій та змінами техніки виконання вправ. У видах спорту, які передбачають високошвидкісні переміщення, контактну взаємодію з суперником та багаторазове виконання рухів вибухового характеру, такі зміни можуть створювати додаткові передумови для травмування.

Практичне значення має використання суб'єктивного моніторингу самопочуття спортсменів, який отже охоплювати оцінювання якості сну, загального самопочуття, рівня втоми, м'язового болю, психоемоційного стану і готовності до тренування [2]. Регулярна реєстрація зазначених показників дозволяє виявляти несприятливі тенденції у функціональному стані та своєчасно коригувати тренувальні навантаження. Водночас окремі суб'єктивні показники не можуть однозначно свідчити про наявність патологічних змін або визначати ймовірність травмування, тому їх необхідно аналізувати в динаміці та зіставляти з іншими характеристиками спортивної підготовки.

Додатковим інструментом оцінювання організації тренувального процесу є визначення монотонності навантаження, що характеризує ступінь одноманітності його розподілу упродовж тренувального мікроциклу [5]. Показник розраховується як відношення середнього добового навантаження до стандартного відхилення його добових значень. Висока монотонність може

свідчити про недостатню варіативність тренувальних впливів, однак її інтерпретація залежить від виду спорту, етапу підготовки та індивідуальних особливостей спортсмена.

Отже, поєднання показників sRPE, динаміки навантаження, монотонності та суб'єктивного самопочуття формує широкі можливості для оцінювання тренувального процесу порівняно з використанням лише одного показника. Узагальнення розглянутих наукових положень дозволило сформувати структуровану модель комплексного оцінювання чинників ризику спортивного травматизму, яка передбачає поєднання оцінювання індивідуальних характеристик спортсмена, параметрів тренувального навантаження, функціонального стану та умов спортивної діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Структура комплексного оцінювання чинників ризику спортивного травматизму (систематизовано на основі теоретичного аналізу)

Компонент оцінювання	Основні показники	Методи контролю	Практичне значення
Індивідуальні характеристики	Вік, стать, рівень підготовки, попередні травми	Анамнез, функціональне тестування	Визначення індивідуальних особливостей і потенційних обмежень
Тренувальне навантаження	Обсяг, інтенсивність, динаміка навантаження	Щоденник тренувань, sRPE, ACWR, цифровий моніторинг	Виявлення змін навантаження та оцінювання його відповідності
Функціональний стан	Сила, координація, мобільність	Функціональні тести, силові тестування тощо	Виявлення функціональних обмежень, контроль готовності
Втома та відновлення	Самопочуття, сон, м'язовий біль	Wellness-опитування, щоденник відновлення	Виявлення динаміки відновлення
Організаційно-методичні умови	Планування навантажень, техніка виконання рухів, умови занять, екіпірування	Педагогічне спостереження, аналіз тренувального процесу	Усунення зовнішніх чинників ризику травматизму

Запропонована структура дозволяє розглядати оцінювання ризику спортивного травматизму як взаємопов'язаний процес збирання, аналізу та інтерпретації інформації про спортсмена і його тренувальну діяльність. Зауважимо, що на початковому етапі доцільно визначати індивідуальні особливості спортсмена, такі як наявність попередніх травмувань, функціональних обмежень і специфіки обраного виду спорту. Подальше оцінювання повинно охоплювати систематичний контроль зовнішнього та внутрішнього навантаження, його динаміку, спостереження за станом відновлення тощо. Завершальним компонентом є інтерпретація отриманих показників із прийняттям відповідних тренерських рішень щодо корекції структури, інтенсивності або обсягу навантаження.

Таким чином, сучасний підхід до профілактики спортивного травматизму повинен ґрунтуватися на переході від переважно реактивної моделі, спрямованої на усунення наслідків отриманих ушкоджень, до системного управління чинниками ризику в процесі спортивної підготовки.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що спортивний травматизм в умовах сучасних тренувальних навантажень має багатофакторну структуру і формується як сукупність індивідуальних особливостей спортсмена, параметрів тренувальної і змагальної діяльності, функціонального стану організму й організаційно-методичних умов спортивної підготовки. Встановлено, що комплексне оцінювання чинників ризику доцільно здійснювати через поєднання показників зовнішнього та внутрішнього тренувального навантаження, суб'єктивного самопочуття, рівня функціональної підготовленості й сукупності індивідуальних відомостей про спортсмена. Використання показників sRPE,динаміки тренувального навантаження, ACWR та функціонального тестування створює можливості для розширення інформаційної основи прийняття тренерських рішень, однак жоден із зазначених показників відокремлено не може розглядатися як універсальний і самодостатній критерій прогнозування спортивних травм.

Список використаних джерел

1. Головащенко Р., Лаврентьєв О., Крупеня С., Звєрєв А., Деркач О. Травматизм у спортивній діяльності / Р. Головащенко, О. Лаврентьєв, С. Крупеня, А. Звєрєв, О. Деркач // Науковий часопис

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2022. Серія 15, №2(146), 18–23. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).04

2. Дейнеко А., Красова І., Семизорова А. (2025). Аналіз причин виникнення травм у спортсменів-акробатів та чинники, що їх зумовлюють / А. Дейнеко, І. Красова, А. Семизорова // Спортивна наука та здоров'я людини. 2025. №1(13), 44–54. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.14

3. Подоляка П., Ногас А., Гуцман С., Андреєва О. (2022). Спортивний травматизм у сучасному спорті / П. Подоляка, А. Ногас, С. Гуцман, О. Андреєва // Rehabilitation and Recreation. 2022. №11, 220-226. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.24

4. Bahr R., Krosshaug T. Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. British Journal of Sports Medicine. 2005. Vol. 39(6). P. 324–329. URL: https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.018341

5. Impellizzeri F., Tenan M., Kempton T., Novak A., Coutts A. Chronic Workload Ratio: Conceptual Issues and Fundamental Pitfalls. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2020. Vol. 15(6). P. 907–913. https://doi.org/10.1123/ijspp.2019-0864

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ В ПЛАНУВАННІ НАВАНТАЖЕНЬ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ПАУЕРЛІФТИНГУ)

Антонюк О. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет
Цісар В. В., старший викладач кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет
Бабяк Я. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет

Анотація. *Досліджено проблему інтеграції технологій моніторингу варіабельності серцевого ритму в систему планування та регулювання тренувальних навантажень у силових видах спорту на прикладі пауерліфтингу. Здійснено теоретичний аналіз новітніх вітчизняних і зарубіжних праць, який засвідчив, що попри появу перших результативних спроб використання кардіоінтервалометрії для контролю відновлення та передзмагальної регуляції маси тіла пауерліфтерів, цей інструментарій застосовується фрагментарно порівняно з циклічними видами спорту. Обґрунтовано перспективні напрями та інноваційні методи поглибленого використання варіабельності серцевого ритму в силовому триборстві, зокрема щоденну оперативну авторегуляцію навантажень за динамікою рухомого середнього логарифмічного індексу rMSSD, нелінійний аналіз флуктуацій ритму серця, ортостатичне тестування та мультимодальне поєднання автономних маркерів із біомеханічними показниками швидкості руху штанги.*

Ключові слова: *пауерліфтинг, варіабельність серцевого ритму, вегетативна регуляція, планування навантажень, індивідуалізація, авторегуляція, функціональний контроль.*

Abstract. *The problem of integrating heart rate variability monitoring technologies into the system of planning and regulating training loads in strength sports is investigated using powerlifting as an example. A theoretical analysis of recent domestic and foreign works was carried out, which demonstrated that despite the emergence of the first effective attempts to use cardiointervalometry to monitor recovery and pre-competition body weight regulation in powerlifters, this toolkit is applied fragmentarily compared to endurance/cyclic sports. Prospective directions and innovative methods for the in-depth use of heart rate variability in powerlifting have been substantiated, in particular daily operational autoregulation of loads based on the dynamics of the rolling average of the logarithmic rMSSD index, non-linear analysis of heart rate fluctuations, orthostatic testing, and multimodal combination of autonomic markers with biomechanical metrics of barbell velocity.*

Keywords: *powerlifting, heart rate variability, autonomic regulation, load planning, individualization, autoregulation, functional control.*

Вступ. Сучасний етап розвитку пауерліфтингу характеризується безперервним зростанням конкуренції на міжнародній і національній аренах, підвищенням сумарних обсягів та інтенсивності тренувальної роботи, а також ущільненням спортивного календаря, що вимагає від атлетів неодноразового досягнення пікової спортивної форми впродовж річного макроциклу. Виконання змагальних вправ силового триборства (присідання зі штангою на плечах, жиму лежачи та станової тяги) з граничними і білягранічними обтяженнями спричиняє колосальне механічне напруження опорно-рухового апарату, глибоке виснаження центральної нервової системи та суттєві зрушення в роботі нейрогуморальних регуляторних механізмів. За таких умов подальша інтенсифікація тренувального процесу традиційними екстенсивними шляхами стає неможливою без ризику зриву адаптації, розвитку синдрому перетренованості та виникнення кардіоваскулярних чи соматичних дисфункцій.

Відтак ключовим резервом підвищення результативності у пауерліфтингу виступає науково обґрунтована індивідуалізація планування навантажень, яка неможлива без об'єктивного інструментального контролю внутрішньої фізіологічної вартості виконаної м'язової роботи.

Одним із найбільш інформативних, неінвазивних і валідних методів оцінювання стану вегетативної нервової системи та адаптаційних резервів організму спортсмена у світовій спортивній науці визнано аналіз варіабельності серцевого ритму – ВСР (HRV). Упродовж останнього десятиліття технології реєстрації ВСР стали невід'ємним стандартом керування підготовкою представників циклічних видів спорту на витривалість (бігунів на довгі дистанції, тріатлоністів, лижників, веслувальників), де за допомогою кардіомоніторингу здійснюється прецизійне дозування аеробних та анаеробних навантажень у режимі реального часу. Проте у силових видах спорту, і в пауерліфтингу зокрема, тривалий час домінувала парадигма планування, побудована виключно на зовнішніх педагогічних параметрах навантаження (тоннажі, кількості підйомів штанги, відсотках від одноповторного максимуму) та суб'єктивних шкалах сприйняття зусилля RPE і RIR. Лише в останні роки у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі з'явилися фундаментальні дослідження, у яких технології ВСР почали інтегруватися в систему підготовки пауерліфтерів. Безумовно, сам факт залучення кардіоінтервалометрії до силового триборства є надзвичайно позитивним науково-практичним зрушенням, проте критичний аналіз засвідчує, що це лише перші кроки, де ВСР використовується переважно як ретроспективний діагностичний маркер наприкінці мезоциклів, тоді як колосальний прогностичний та оперативно-регулятивний потенціал цього методу залишається нереалізованим.

Мета дослідження полягає у теоретичному узагальненні сучасного стану використання технологій варіабельності серцевого ритму в системі підготовки пауерліфтерів та обґрунтуванні перспективних методів і алгоритмів поглибленої інтеграції показників ВСР у процес оперативного планування тренувальних навантажень у силових видах спорту на основі досвіду циклічних дисциплін.

Методи дослідження. У роботі застосовано методи теоретичного аналізу та узагальнення даних сучасної науково-методичної літератури, бібліосемантичного аналізу, компаративного зіставлення методик функціонального контролю у силових і циклічних видах спорту, а також системно-структурного підходу до моделювання управління тренувальним процесом. Інформаційну базу склали рецензовані публікації у виданнях, що індексуються наукометричними базами Scopus та Web of Science, а також матеріали новітніх дисертаційних робіт українських учених за 2021-2026 роки.

Результати та їх обговорення. Ретроспективний і поточний аналіз наукових джерел демонструє, що в циклічних видах спорту технології ВСР пройшли еволюцію від лабораторної кардіоінтервалографії до повністю автоматизованих систем щоденного алгоритмічного керування тренувальним процесом. У стаєрів, велосипедистів та веслувальників моніторинг часових (SDNN, rMSSD, pNN50) та спектральних (TP, VLF, LF, HF, LF/HF) параметрів ритму серця застосовується для безпосереднього вибору спрямованості тренувального заняття щодня, неінвазивного визначення порогів анаеробного обміну під час навантаження, оцінки швидкості постнавантажувальної парасимпатичної реактивації у перші хвилини відновлення, а також для тривалого відстеження балансу між симпатичною та вагусною ланками вегетативної нервової системи за допомогою ортостатичних проб. На противагу цьому, у класичному та екіпірувальному пауерліфтингу впровадження методів аналізу ВСР перебуває на етапі первинного становлення. Як слушно зазначають M. Ferland та співавтори [2], більшість досліджень у пауерліфтингу традиційно зосереджувалися на біомеханіці змагальних вправ, антропометричних детермінантах та епідеміології травматизму, тоді як фізіологічні механізми автономної регуляції залишалися поза увагою. Однією з перших знакових зарубіжних праць стала розвідка J. Williams та співавторів [7], де було доведено, що

ранкові вимірювання логарифмічно трансформованого кореня середньоквадратичного відхилення послідовних R-R інтервалів (LnRMSSD) за допомогою смартфона достовірно знижуються після ударного перевантажувального мікроциклу та відновлюються під час фази підведення до змагань. Подібні закономірності пригнічення парасимпатичної активності на тлі виснажливих силових навантажень та її відновлення синхронно зі зростанням працездатності було зафіксовано і в суміжних силових дисциплінах, зокрема у важкій атлетиці.

Вагомий внесок у розвиток цього напряму за останні роки зробили вітчизняні науковці. Зокрема, у фундаментальних дослідженнях С. В. Бабенка [1], О. М. Ольхового, О. А. Тихорського та Н. О. Дідюк [3, 5, 6] уперше в українській спортивній науці було успішно використано програмно-апаратний комплекс на базі високоточного нагрудного датчика Polar H10 та спеціалізованого застосунку «ResearchHRV» для контролю вегетативного гомеостазу кваліфікованих пауерліфтерів. У праці С. В. Бабенка [1] доведено, що під час 12-тижневого підготовчого періоду застосування традиційних уніфікованих програм без урахування соматотипу спортсменів призводить до вираженого регуляторного напруження, яке проявляється статистично значущим падінням SDNN та rMSSD і зростанням індексу симпато-вагусного балансу LF/HF. Натомість диференціація тоннажу, кількості підйомів штанги, тривалості та частоти тренувань відповідно до ендо-, мезо- чи ектоморфного соматотипу дозволила зберегти стабільність часових і спектральних параметрів ВСР та суттєво підвищити приріст результатів у присіданні й жимі лежачи. У свою чергу, Н. О. Дідюк [3] та співавтори [5] встановили, що форсоване передзмагальне зниження маси тіла у кваліфікованих пауерліфтерок за рахунок голодування і дегідратації викликає критичний стрес автономної нервової системи: достовірне зниження SDNN, rMSSD, pNN50 та високочастотної компоненти HF на тлі різкого стрибка амплітуди моди (АМо), індексу напруження (ІН), індексу вегетативної рівноваги (ІВР), потужності дуже низькочастотних коливань (VLF) та співвідношення LF/HF. Розроблена авторська технологія плавної корекції маси тіла та синхронізації макронутрієнтів із типами мікроциклів дозволила оптимізувати вегетативний баланс і уникнути втрати силових показників. Позитивно оцінюючи ці досягнення вітчизняної школи пауерліфтингу, необхідно водночас констатувати наявність суттєвої методологічної прогалини.

У згаданих роботах реєстрація ВСР здійснювалася дискретно, переважно на початку та наприкінці педагогічного експерименту у стані спокою сидячи протягом 300 секунд, тобто виступала критерієм підсумкової оцінки ефективності вже реалізованої тренувальної програми, а не інструментом щоденного гнучкого управління навантаженням. При цьому специфіка пауерліфтингу породжує низку фізіологічних особливостей, які не дозволяють механічно перенести шаблони інтерпретації ВСР із циклічних видів спорту. Під час виконання максимальних силових зусиль із затримкою дихання (феномен натужування або маневр Вальсальви) відбувається екстремальне підвищення внутрішньогрудного та артеріального тиску, стискання порожнистих вен, рефлекторна стимуляція артеріальних барорецепторів дуги аорти і каротидного синуса та потужний викид катехоламінів. Це зумовлює специфічну динаміку автономної регуляції, де провідну роль відіграє не киснево-транспортна система, а стан центральних моторних зон кори головного мозку, барорефлекторна чутливість та нейроендокринно-метаболічний контур. З огляду на це, подальше заглиблення у проблематику використання ВСР у пауерліфтингу вимагає впровадження якісно нових методів і протоколів, які досі не застосовувалися або застосовувалися фрагментарно у силових видах спорту.

Першим перспективним шляхом є перехід від точкових етапних вимірювань до щоденного оперативного планування за принципом «ковзного базового коридору» - «rolling 7-day average LnRMSSD» та розрахунку коефіцієнта варіації цього показника LnRMSSDcv. У циклічних видах спорту доведено, що поодинокі ранкові виміри схильні до значних добових коливань під впливом якості сну чи психоемоційних чинників, тому рішення про зниження робочої ваги штанги чи зменшення кількості підходів у мікроциклі повинно прийматися тоді, коли поточний показник виходить за межі індивідуального коридору найменшої значущої зміни на тлі зростання тижневої нестабільності ритму, а саме підвищення LnRMSSDcv. Це дозволить трансформувати жорстко детерміновані мікроцикли такі, як втягуючі, базові, ударні, відновлювальні у динамічні саморегульовані системи, де ударне тренування призначається виключно у фазі вегетативної суперкомпенсації.

Другим важливим напрямом, запозиченим з елітного лижного спорту та біатлону, має стати впровадження активної ортостатичної проби – перехід із положення лежачи в положення стоячи, у практику контролю висококваліфікованих пауерліфтерів перед змаганнями та в ударних мікроциклах. Дослідження у циклічних видах свідчать про існування феномену «парасимпатичної

гіперреактивності» або «вагусного насичення», коли на тлі глибокого кумулятивного перевантаження у стані спокою лежачи або сидячи реєструються оманливо високі або стабільні показники rMSSD та HF, і лише зміна положення тіла виявляє неспроможність симпатичної ланки адекватно відреагувати на гравітаційний стрес або ж демонструє патологічну гіперреакцію. Оскільки в пауерліфтингу перетренованість часто носить саме парасимпатичний (астенічний) або змішаний центрально-нервовий характер, ізольований запис у положенні сидячи може маскувати початкові стадії зриву адаптації.

Третім інноваційним методом, який практично відсутній у дослідженнях із силового триборства, є застосування нелінійних методів математичного аналізу ВСР, зокрема побудови скатерограм Пуанкаре (визначення осей еліпса SD1 та SD2), розрахунку апроксимованої та вибіркової ентропії, а також детрендованого флуктуаційного аналізу з обчисленням короткострокового фрактального індексу кореляції - DFA-alpha1. Спектральні показники LF та HF вимагають стаціонарності сигналу і значною мірою залежать від частоти та глибини дихання, тоді як нелінійні індекси хаотичності та фрактальної структури серцевого ритму здатні безпосередньо відображати складність взаємодії стовбурових структур мозку, гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі та барорефлекторної дуги після екстремальних навантажень у присіданні чи становій тязі. Крім того, надзвичайно перспективним виглядає впровадження ультракоротких протоколів реєстрації – «Ultra-Short-Term HRV» тривалістю 60 секунд після хвилинної стабілізації, причому, не лише вранці, а й безпосередньо в тренувальному залі: до розминки, після базової змагальної вправи та на 5–15-й хвилинах після завершення заняття для оцінки швидкості реактивації блукаючого нерва і визначення оптимальної тривалості пауз відпочинку та обсягу допоміжної роботи.

Четвертим шляхом модернізації планування у пауерліфтингу є створення мультимодальних інтегративних алгоритмів, які об’єднують показники автономної регуляції ВСР, біомеханічний контроль швидкості руху снаряда та психофізіологічні маркери такі, як RPE та RIR.

Як показав систематичний огляд M. Włodarczyk та співавторів [8], моніторинг швидкості штанги стає дієвою альтернативою жорсткому відсотковому плануванню, однак окремі експерименти вказують на те, що ізольовані швидкісні індекси не завжди вчасно сигналізують про системне виснаження пауерліфтера. Поєднання ранкового індексу маркера системної вегетативної готовності організму – LnRMSSD із показником падіння середньої концентричної швидкості штанги у розминочних і базових підходах, як маркера локальної периферичної нейром’язової готовності, з урахуванням соматотипу та фази регуляції маси тіла дозволить уникнути головної помилки сучасної авторегуляції – орієнтації лише на один ізольований критерій. Додаткове залучення нічної безперервної кардіоінтервалометрії під час сну за допомогою сучасних оптичних біосенсорів дасть змогу відстежувати динаміку дуже низькочастотного компонента спектра – VLF, як прямого індикатора гормонально-метаболічного стресу та дефіциту енергії у періоди передзмагальної «згонки» ваги та в ударних мезоциклах.

Висновки. Інтеграція технологій моніторингу варіабельності серцевого ритму в систему підготовки спортсменів у силових видах спорту, зокрема в пауерліфтингу, є важливим кроком до об’єктивізації управління тренувальним процесом. Новітні праці вітчизняних і зарубіжних дослідників переконливо довели високу діагностичну чутливість показників ВСР до змін тренувального обсягу, соматотип-орієнтованої побудови мікроциклів та передзмагальної регуляції маси тіла. Водночас поточний рівень використання цих технологій у силовому триборстві обмежується переважно дискретним етапним контролем і суттєво поступається глибині їх застосування у циклічних видах спорту. Для повноцінної реалізації потенціалу кардіоінтервалометрії в пауерліфтингу необхідним є перехід до щоденної алгоритмічної корекції навантажень за динамікою 7-денного ковзного коридору LnRMSSD та його коефіцієнта варіації, впровадження ортостатичного тестування для диференціації центральної та вегетативної втоми, застосування нелінійних методів аналізу таких, як ентропія, індексу DFA-alpha1, параметрів Пуанкаре, дослідження гострої постнавантажувальної реактивації вагусного тонусу, а також комплексна синхронізація маркерів ВСР із швидкісними характеристиками руху штанги та шкалами суб’єктивного сприйняття зусилля.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та експериментальній верифікації спеціалізованого алгоритму щоденної авторегуляції тренувальних навантажень кваліфікованих пауерліфтерів на основі комплексного поєднання ранкового моніторингу ВСР та індикаторів нейром’язової готовності у різних періодах річного макроциклу.

Список використаних джерел

1. Бабенко С. В. Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів у підготовчому періоді річного макроциклу з урахуванням соматотипу : дис. ... д-ра філософії : 017 / Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2026. 266 с.

2. Дідюк Н. О. Коригування маси тіла жінок-пауерліфтерів у змагальному періоді : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2025. 266 с.

3. Ольховий О., Тихорський О., Бабенко С., Дідюк Н. Вплив соматотипу на тренувальний процес пауерліфтерів залежно від кваліфікації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2025. № 4 (72). С. 64–72. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-04-64-72

4. Тихорський О., Бабенко С., Дідюк Н., Ольховий О. Аналіз побудови тренувального процесу пауерліфтерів з урахуванням соматотипу на основі опитування тренерів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2024. № 4 (68). С. 70–79. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-75-84

5. Olkhovyi O., Tykhorskyi O., Didyuk N., Savchenko V., Babenko S., Romanenko V., Potop V. Effect of pre-competition weight loss on autonomic regulation and functional state of qualified powerlifters. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2025. Vol. 29, No. 2. P. 184–192. https://doi.org/10.15391/snsv.2025-2.09

6. Larsen S., Kristiansen E., van den Tillaar R. Effects of subjective and objective autoregulation methods for intensity and volume on enhancing maximal strength during resistance-training interventions: a systematic review. PeerJ. 2021. Vol. 9. e10663. https://doi.org/10.7717/peerj.10663

7. Włodarczyk, M., Adamus, P., Zieliński, J., & Kantanista, A. (2021). Effects of Velocity-Based Training on Strength and Power in Elite Athletes-A Systematic Review. International journal of environmental research and public health, 18(10), 5257. https://doi.org/10.3390/ijerph18105257

8. Zhang, X., Li, H., Bi, S., Luo, Y., Cao, Y., & Zhang, G. (2021). Auto-Regulation Method vs. Fixed-Loading Method in Maximum Strength Training for Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in physiology, 12, 651112. https://doi.org/10.3389/fphys.2021.651112

Секція 4

Психологія спорту, ментальне здоров'я та саморегуляція

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ: ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, МОТИВАЦІЇ ТА КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Білоус В. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Дякун М. А., викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах розглянуто психологічні аспекти підготовки юних баскетболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах. Обґрунтовано взаємозв'язок стресостійкості, спортивної мотивації та командної взаємодії як важливих чинників спортивного становлення. Визначено основні педагогічні засоби формування емоційної саморегуляції, відповідального ставлення до тренувальної діяльності та конструктивної взаємодії спортсменів.*

Ключові слова: *юні баскетболісти, психологічна підготовка, стресостійкість, мотивація, командна взаємодія, ДЮСШ, саморегуляція.*

Abstract. *The theses examine psychological aspects of training young basketball players in children and youth sports schools. The relationship between stress resistance, sports motivation and team interaction as important factors in athletes' development is substantiated. The main pedagogical approaches to developing emotional self-regulation, responsible attitudes toward training activities and constructive interaction among young athletes are identified.*

Keywords*: young basketball players, psychological training, stress resistance, motivation, team interaction, children and youth sports schools, self-regulation.*

Вступ. Підготовка юних баскетболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах є багатокомпонентним процесом, у якому поряд із фізичною, технічною та тактичною підготовкою важливе місце посідає психологічна складова. Спортивний результат у дитячо-юнацькому баскетболі залежить не лише від рівня сформованості рухових навичок, а й від здатності спортсмена контролювати емоційний стан, підтримувати мотивацію, долати труднощі та ефективно взаємодіяти з партнерами.

Особливої актуальності психологічна підготовка набуває у підлітковому віці. Саме в цей період відбувається активне становлення особистості, змінюється система мотивації, підвищується значущість оцінки однолітків і тренера, формуються навички самоконтролю та відповідальності. Змагальна діяльність може супроводжуватися хвилюванням, страхом помилки, невпевненістю, емоційним напруженням та переживанням невдачі.

У зв'язку з цим психологічна підготовка юних баскетболістів повинна бути не епізодичною, а системною складовою навчально-тренувального процесу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати основні психологічні аспекти підготовки юних баскетболістів у ДЮСШ та визначити педагогічні засоби формування стресостійкості, спортивної мотивації й ефективної командної взаємодії.

Методи дослідження. Використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизацію теоретичних положень спортивної психології та педагогіки, порівняння й узагальнення підходів до психологічної підготовки юних спортсменів.

Результати та їх обговорення. Психологічну підготовку юного баскетболіста доцільно розглядати як цілеспрямований педагогічний процес формування психічної готовності до тренувальної та змагальної діяльності. Її зміст охоплює розвиток мотиваційної сфери, емоційної

стійкості, вольових якостей, саморегуляції, впевненості у власних можливостях та навичок конструктивної взаємодії з партнерами.

Одним із ключових компонентів є стресостійкість, яку в спортивній діяльності можна пов'язати зі здатністю зберігати відносно стабільний емоційний стан, концентрацію уваги та ефективність дій під впливом змагального напруження.

У баскетболі причинами психологічного напруження можуть бути відповідальність за результат, значущість конкретного ігрового епізоду, помилки, конфліктні ситуації, тиск з боку тренера чи партнерів, перевага або відставання в рахунку, необхідність виконувати вирішальний кидок. Для юного спортсмена такі ситуації можуть мати особливо сильний емоційний вплив.

Тому одним із завдань психологічної підготовки є формування навичок емоційної саморегуляції. Доцільними засобами можуть бути дихальні вправи, короткочасне м'язове розслаблення, концентрація уваги на конкретному завданні, позитивне самонавіювання, використання індивідуальних передстартових ритуалів та моделювання змагальних ситуацій.

Важливим є формування у спортсмена установки не на уникнення помилки, а на конструктивне реагування на неї. У цьому контексті помилка повинна розглядатися як елемент навчання, який дає інформацію для подальшого вдосконалення. Такий підхід сприяє зменшенню страху перед невдачею та підвищенню психологічної готовності до активної ігрової діяльності.

Другим важливим компонентом є спортивна мотивація. Мотиваційна сфера юного баскетболіста визначає його ставлення до тренувань, готовність долати труднощі, наполегливість у вдосконаленні та здатність підтримувати інтерес до систематичної діяльності.

На початкових етапах значну роль можуть відігравати зовнішні мотиви — оцінка тренера, бажання перемогти, отримати визнання або потрапити до основного складу. Проте для довготривалого спортивного розвитку важливо поступово формувати внутрішню мотивацію: інтерес до баскетболу, прагнення до самовдосконалення, усвідомлення власного прогресу та задоволення від досягнення поставлених цілей.

Ефективним засобом підтримки мотивації є постановка доступних і конкретних цілей. Замість орієнтації виключно на результат матчу доцільно визначати завдання щодо покращення конкретних технічних, фізичних або тактичних компонентів. Наприклад, спортсмен може працювати над точністю передач, якістю захисних переміщень, кількістю ефективних відкривань або здатністю зберігати концентрацію протягом усього тренування.

Такий підхід дозволяє оцінювати особистий прогрес спортсмена навіть у ситуаціях, коли команда не досягла перемоги.

Третім важливим напрямом є формування командної взаємодії. Баскетбол є командним видом спорту, тому індивідуальна майстерність спортсмена реалізується лише в системі взаємодії з партнерами. Ефективність команди залежить від взаєморозуміння, довіри, комунікації, прийняття ролей та готовності діяти заради спільного результату.

У ДЮСШ командна взаємодія має не лише спортивне, а й виховне значення. Спортсмени навчаються відповідальності, взаємодопомоги, дотримання правил, конструктивного вирішення суперечностей та прийняття спільних рішень.

Особливе значення має роль тренера. Тренер створює психологічний клімат команди, визначає характер комунікації та значною мірою впливає на ставлення спортсменів до помилок, перемог і поразок. Підтримувальний стиль взаємодії, чіткі вимоги, конструктивний зворотний зв'язок та справедливе ставлення до спортсменів сприяють формуванню психологічно безпечного середовища.

Для розвитку командної взаємодії доцільно використовувати вправи, у яких результат залежить від узгоджених дій усіх учасників. Це можуть бути малі ігрові формати 2×2, 3×3, ситуаційні завдання з обмеженням часу, вправи на взаємодію в нападі та захисті, а також завдання, що передбачають спільне прийняття рішень.

Важливо, щоб психологічна підготовка не проводилася ізольовано від фізичної, технічної та тактичної. Найбільш ефективним є інтегрований підхід, за якого психологічні навички формуються безпосередньо в умовах тренувальної та ігрової діяльності.

Наприклад, моделювання ситуації програшу наприкінці матчу дозволяє одночасно тренувати техніко-тактичні дії, здатність швидко приймати рішення, контроль емоцій та командну комунікацію. Аналогічно виконання штрафного кидка після серії інтенсивних вправ може бути використано для формування навички концентрації в умовах фізичного та психологічного напруження.

Таким чином, доцільно виділити три взаємопов'язані компоненти психологічної підготовки юних баскетболістів:

– стресостійкість – саморегуляція та контроль емоцій;
– мотивація – цілеспрямованість і готовність до самовдосконалення;
– командна взаємодія – комунікація, довіра та відповідальність за спільний результат.

Розвиток цих компонентів створює передумови для формування психологічно готового спортсмена, який здатний не лише якісно виконувати тренувальні завдання, а й ефективно діяти в умовах змагального напруження.

Висновки. Психологічна підготовка є невід'ємною складовою системи підготовки юних баскетболістів у ДЮСШ. Її зміст доцільно спрямовувати на розвиток стресостійкості, мотивації, емоційної саморегуляції, впевненості, відповідальності та командної взаємодії.

Формування стресостійкості передбачає навчання спортсменів конструктивного реагування на помилки та змагальне напруження; розвиток мотивації – постановку індивідуально значущих цілей та орієнтацію на особистий прогрес; командна взаємодія формується через спільну діяльність, комунікацію, взаємодопомогу та відповідальність за командний результат.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення та експериментальна перевірка комплексної програми психологічної підготовки юних баскетболістів, яка передбачатиме поєднання засобів розвитку стресостійкості, мотиваційної сфери, саморегуляції та командної взаємодії безпосередньо в навчально-тренувальному процесі.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2019.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
3. Воронова В. І., Ковальчук О. В., Єшманова О. В. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів : навчально-методичні матеріали. Київ, 2020.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія : навчальний посібник. Львів : Кварт, 2011.
5. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Сторожук П. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет
Кірдан Т. В., викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет

Анотація. *Розглянуто здоров'язбережувальний потенціал фізичного виховання студентської молоді в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Визначено можливості використання рухової активності для підтримання фізичного здоров'я, емоційного благополуччя та формування здоров'язбережувальної компетентності студентів.*

Ключові слова: *фізичне виховання, студентська молодь, рухова активність, психоемоційне навантаження, здоров'язбереження.*

Abstract. *The paper examines the health-promoting potential of physical education among university students experiencing increased psycho-emotional stress. The possibilities of using physical activity to support physical health, emotional well-being, and the development of students' health-preserving competence are identified.*

Keywords: *physical education, university students, physical activity, psycho-emotional stress, health promotion.*

Вступ. Проблема збереження здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності в умовах сучасного освітнього середовища та воєнного стану в Україні. Інтенсивне навчальне навантаження, інформаційне перенасичення, недостатня рухова активність і тривале перебування в умовах невизначеності можуть негативно позначатися на фізичному самопочутті, емоційній стабільності та працездатності здобувачів вищої освіти.

У дослідженнях українських науковців фізичне виховання розглядається як важливий чинник зміцнення здоров'я, оптимізації рухової активності та формування здорового способу життя студентської молоді [1; 2]. Особливого значення набуває використання засобів фізичної культури для підтримання психоемоційного благополуччя студентів, які навчаються в умовах підвищеного стресового навантаження [3].

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати здоров'язбережувальний потенціал фізичного виховання студентської молоді в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та визначити основні напрями його реалізації в освітньому процесі закладу вищої освіти.

Методи дослідження. Використано методи аналізу, систематизації та узагальнення українських наукових публікацій і навчально-методичних матеріалів 2024-2025 років, присвячених фізичному вихованню, руховій активності, здоров'ю та психоемоційному стану студентської молоді.

Результати та їх обговорення. Здоров'язбережувальний потенціал фізичного виховання визначається його можливостями щодо зміцнення фізичного здоров'я, підтримання функціонального стану організму, розвитку рухових якостей і формування відповідального ставлення до власного здоров'я. У сучасних умовах його реалізація має передбачати не лише підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, а й створення сприятливих умов для емоційного відновлення та зниження негативного впливу стресових чинників.

У праці Н. В. Семаль та співавторів фізичне виховання розглядається як важливий чинник збереження здоров'я здобувачів вищої освіти, популяризації здорового способу життя та підвищення рівня рухової активності [1]. З. В. Сироватко та В. М. Єфременко акцентують увагу на формуванні здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання [2]. Це дає підстави розглядати фізичне виховання як засіб не лише фізичного розвитку, а й формування усвідомленої потреби в систематичній руховій активності.

Важливим аспектом проблеми є взаємозв'язок рухової активності та психоемоційного стану студентів. А. Г. Бочтовий у кваліфікаційній роботі 2024 року досліджував можливості використання рухової активності для оптимізації психоемоційного стану студентів в умовах воєнного стану [3]. А. А. Бондар, С. В. Дусь, О. А. Колос і В. В. Головкіна також розглядали вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти [4]. Зазначені праці підтверджують актуальність пошуку доступних засобів фізичного виховання, які сприятимуть підтриманню психологічного благополуччя молоді.

На основі узагальнення наукових джерел доцільно виокремити такі основні напрями реалізації здоров'язбережувального потенціалу фізичного виховання студентів.

Перший напрям – фізіологічний. Передбачає зміцнення функціональних можливостей організму, розвиток витривалості, сили та гнучкості, а також профілактику негативних наслідків малорухливого способу життя. Доцільним є систематичне використання аеробних вправ, оздоровчої ходьби, загальнорозвивальних вправ і рухливих ігор.

Другий напрям – психоемоційний. Спрямований на підтримання емоційної рівноваги, зменшення суб'єктивного відчуття напруження та створення умов для психологічного відновлення. Для цього можуть застосовуватися дозовані фізичні навантаження, рекреаційні заняття, вправи на розслаблення та дихальні практики. Важливо враховувати індивідуальні можливості студентів і не допускати надмірного навантаження, яке може посилювати втому.

Третій напрям – соціально-педагогічний. Реалізується через групові заняття, спортивно-оздоровчі заходи та спільну рухову діяльність. Такі форми роботи створюють можливості для соціальної взаємодії, взаємопідтримки й формування позитивного ставлення до фізичної культури.

Четвертий напрям – формування здоров'язбережувальної компетентності. Передбачає засвоєння студентами знань про значення рухової активності, раціональний режим дня, відновлення після фізичних навантажень і профілактику перевтоми. Як зазначають О. В. Андрєєва та співавтори, вивчення сучасного стану рухової активності студентів дає змогу визначати проблеми й обґрунтовувати перспективні напрями зміцнення їхнього здоров'я [5].

Практична реалізація цих напрямів потребує систематичності занять, поступового збільшення навантажень, індивідуального підходу та врахування стану здоров'я студентів. Доцільним є

поєднання аудиторних занять із самостійною руховою активністю, оздоровчою ходьбою та короткими руховими перервами під час тривалої розумової роботи.

Для оцінювання ефективності відповідних заходів можна використовувати анкетування щодо рівня фізичної активності й суб'єктивного самопочуття, педагогічне спостереження, аналіз відвідуваності занять і показників фізичної підготовленості. За потреби доцільно застосовувати валідизовані методики оцінювання стресу та психологічного благополуччя.

Таким чином, фізичне виховання може виступати важливим компонентом комплексної системи підтримання здоров'я студентської молоді. Водночас його можливості слід розглядати як доповнення, а не заміну професійної психологічної або медичної допомоги за наявності виражених чи тривалих порушень психоемоційного стану.

Висновки. Здоров'язбережувальний потенціал фізичного виховання студентської молоді в умовах підвищеного психоемоційного навантаження реалізується через поєднання фізіологічного, психоемоційного, соціально-педагогічного та освітнього напрямів. Систематична рухова активність, індивідуалізація фізичних навантажень і формування здоров'язбережувальної компетентності створюють передумови для підтримання фізичного здоров'я та психологічного благополуччя студентів.

Перспективним напрямом подальших досліджень є експериментальне визначення впливу різних форм фізичної активності на показники психоемоційного стану студентської молоді в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Семаль Н. В., Бірюк В. В., Галайдюк М. А. та ін. Фізичне виховання як детермінанта здоров'я у здобувачів вищої освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 2(36). С. 463–476.

2. Сироватко З. В., Єфременко В. М. Особливості формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 3К(176).

3. Бочтовий А. Г. *Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів під час воєнного стану* : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2024. 93 с.

4. Бондар А. А., Дусь С. В., Колос О. А., Головкіна В. В. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 12. С. 64–67.

5. Андрєєва О. В., Степанюк В., Хрипко І. В., Івчатова Т. В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 12(185).

6. Букорос Н. М. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник до програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Чернівці, 2024.

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ

Громик В. О., учитель фізичної культури Комунальний заклад загальної середньої освіти «Ліцей № 1 імені Володимира Красицького Хмельницької міської ради»

Анотація. *У тезах розглянуто психологічні чинники мотивації учнів до фізичної культури та способи її педагогічної підтримки. Висвітлено значення особистого вибору, відчуття компетентності, зворотного зв'язку й підтримки однолітків. Запропоновано практичні прийоми організації уроку для активного залучення школярів і розвитку стійкого інтересу до рухової діяльності.*

Ключові слова: *фізична культура, мотивація, рухова активність, психологічні чинники, педагогічні стратегії.*

Abstract. *The paper analyzes psychological factors that shape students' motivation to participate in physical education and outlines teaching strategies to support it. It highlights meaningful choice, perceived*

competence, positive feedback and social support. Practical approaches are proposed to increase student engagement and foster a lasting interest in physical activity.

Keywords: *physical education, motivation, physical activity, psychological factors, teaching strategies.*

Вступ. Одне з актуальних завдань учителя фізичної культури - не лише розвивати рухові вміння й фізичні якості, а й формувати в учнів внутрішню готовність бути активними поза уроком. Зацікавленість може знижуватися через страх невдачі, невпевненість, одноманітність завдань або постійне порівняння результатів. Тому важливо створювати середовище, у якому кожен учень відчуває успіх, помічає власний поступ і розуміє користь рухової активності. Українські дослідники пов'язують мотивацію з особистісними, соціальними та педагогічними чинниками [1; 2].

Мета дослідження. Визначити психологічні чинники, які впливають на мотивацію учнів до занять фізичною культурою, та окреслити педагогічні стратегії, придатні для використання в сучасній шкільній практиці.

Методи дослідження. Використано аналіз і узагальнення сучасних українських наукових публікацій, порівняння авторських підходів до пояснення учнівської мотивації та педагогічну інтерпретацію результатів для практики уроків фізичної культури. Робота має теоретико-аналітичний характер; власне експериментальне дослідження в межах цих тез не проводилося.

Результати та їх обговорення. Мотивація до фізичної культури залежить від потреб учня, його попереднього досвіду, очікувань і шкільного середовища. О. Язловецька наголошує на важливості пізнавального інтересу, позитивного ставлення до предмета й організації діяльності, у якій учень усвідомлює власну відповідальність за результат [1]. М. Стерін зазначає, що чітка мета та педагогічна підтримка посилюють зацікавленість, тоді як надмірний тиск і неефективне оцінювання можуть її знижувати [2].

Перший чинник - відчуття компетентності, тобто впевненість учня у здатності виконати завдання та вдосконалюватися. Надмірна складність вправ може спричиняти невдачу й уникання активності. Доцільно диференціювати завдання за рівнями складності, зберігаючи спільну навчальну мету. Оцінювати варто не лише абсолютний результат, а й техніку, наполегливість, самоконтроль та особистий прогрес. Так успіх стає досяжним для учнів із різною фізичною підготовленістю.

Другий чинник - автономія, або можливість осмислено обирати спосіб виконання завдання. Учням можна запропонувати кілька рухових станцій, варіантів вправ чи індивідуальних цілей. Наприклад, розвиваючи витривалість, вони обирають біг у комфортному темпі, інтервальне пересування або циклічний комплекс. Навчальна мета й правила безпеки залишаються спільними, але учень отримує простір для власного рішення. Дослідження також відзначають роль саморегуляції та самоефективності у мотивації школярів [3].

Третій чинник - соціальна підтримка. На уроці фізичної культури учні часто виконують рухи публічно, тому емоційний клімат впливає на готовність долучатися до роботи. Насмішки через помилки чи фізичні відмінності підсилюють тривожність; натомість взаємоповага, командні ролі й взаємодопомога створюють психологічну безпеку. Варто заохочувати внесок кожного учасника, а не зводити успіх лише до перемоги найсильніших. Учитель має бути організатором діяльності й прикладом коректної комунікації.

На зацікавленість учнів впливає й зміст уроку. Щоб уникати одноманітності, можна поєднувати спортивні ігри, естафети, фітнес-комплекси, танцювальні елементи та командні виклики. Т. Жлобо, М. Суменков і В. Жлобо обґрунтовують доцільність фітнесу, індивідуалізації вправ і підтримки емоційного комфорту для формування мотивації школярів [4]. Різноманітність має бути змістовною: учням важливо пояснювати, яку якість розвиває вправа та як відстежити власний прогрес.

У власній педагогічній практиці я прагну будувати урок так, щоб учень був не лише виконавцем команд, а й активним учасником навчального процесу. Для цього поєдную пояснення й показ вправ із короткими практичними завданнями, роботою в парах і командах, рухливими іграми, естафетами та елементами фітнесу. Важливо, щоб кожен вид діяльності мав зрозумілу мету: наприклад, розвивав координацію, витривалість, швидкість реакції або навички взаємодії. Коли учні розуміють, навіщо виконують конкретну вправу, рухова діяльність сприймається не як набір обов'язкових дій, а як особистісно значуще завдання.

Практичним інструментом мотивації є організація уроку за принципом рухових станцій. Учні виконують завдання на координацію, швидкість, силу чи гнучкість, а складність окремих вправ адаптується до їхніх можливостей. Наприклад, на станції з координації один учень відпрацьовує

базову комбінацію, інший додає зміну напрямку, а третій - додатковий елемент за умови правильного виконання основи. Так усі працюють над спільною метою, досягаючи результату відповідно до власних можливостей. Для мотивації важливо підкреслювати не лише кількість повторень, а й техніку, наполегливість та особистий поступ.

Ще один напрям - використання командних завдань із різними ролями. У спортивній грі чи естафеті результат команди може залежати не лише від швидкості, а й від точності передачі, дотримання правил, узгодженості дій і підтримки партнерів. Ротація ролей дає можливість проявити себе учням із різними фізичними здібностями: хтось демонструє технічну майстерність, хтось організовує командну взаємодію, а хтось стежить за правилами чи допомагає партнерам. Це знижує ризик того, що менш підготовлені школярі почуватимуться зайвими, і формує розуміння, що внесок кожного має значення. Такий підхід відповідає висновкам досліджень про значущість соціально-психологічних чинників мотивації [2; 3].

Сучасні інструменти можна інтегрувати в урок завдяки помірному використанню цифрових засобів. Для пояснення техніки доцільно застосовувати короткі відеофрагменти, а за наявності технічної можливості - QR-коди з інструкціями до рухових станцій, цифровий таймер або коротке електронне опитування наприкінці заняття. Такі інструменти допомагають швидко організувати діяльність і почути думку учнів, проте не повинні перетворювати урок на постійне змагання за бали чи екранну увагу. Головним критерієм залишається якість рухової діяльності, безпека, включеність і розуміння власного прогресу.

Важливою частиною уроку вважаю постановку індивідуальної цілі та рефлексію. На початку заняття учень може визначити, що хоче покращити: точність передачі м’яча, координацію, техніку приземлення або взаємодію в команді. Наприкінці він оцінює, що вдалося і який крок варто зробити далі. Ціль має бути конкретною, посильною та залежати від дій самого учня. Зворотний зв’язок учителя також повинен бути конкретним: корисно назвати, що саме вдалося - контроль руху, правильне положення тіла, витримка чи підтримка команди. Це допомагає усвідомити причини успіху й використати їх у наступних завданнях.

Щоб відстежувати мотиваційну атмосферу, учитель може систематично спостерігати, чи охоче учні включаються в роботу, чи повторюють спробу після помилки, чи підтримують однокласників і чи можуть назвати власний поступ. Такі спостереження не замінюють валідованої діагностики, але допомагають своєчасно помітити втрату інтересу й скоригувати урок. Якщо учень уникає завдання, варто з’ясувати причину - складність, страх осуду, втому або нерозуміння мети - та підібрати відповідну підтримку.

Отже, за результатами аналізу джерел і педагогічної інтерпретації можна окреслити послідовність мотиваційно орієнтованого уроку: залучення через зрозумілий виклик; вибір посильного способу виконання; активна робота в парах, командах або на станціях; конкретний зворотний зв’язок; коротка рефлексія й постановка наступної цілі. Це не універсальний сценарій для кожного заняття, а гнучка логіка планування, яку вчитель адаптує до віку, підготовленості, інтересів і безпекових умов класу.

Висновки. Мотивація учнів залежить від взаємодії психологічних особливостей і способів організації освітнього процесу. Важливими чинниками є відчуття компетентності, автономія, соціальна підтримка та позитивні емоції на уроці. Для посилення залученості доцільно диференціювати завдання, надавати вибір рухової активності, застосовувати рухові станції й кооперативні ігри, використовувати конкретний зворотний зв’язок і регулярно залучати учнів до рефлексії. Цифрові інструменти можуть доповнювати ці прийоми, якщо підтримують навчальну мету та не витісняють рухову діяльність. Запропонована логіка уроку має рекомендаційний характер і потребує подальшого практичного апробування та оцінювання її впливу на зацікавленість школярів.

Список використаних джерел

1. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2024. № 215. С. 313–318. DOI: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318.

2. Стерін М. Б. Психолого-педагогічні фактори формування мотивації учнів до занять фізичною культурою. Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. 2025. № 1. С. 92–95. DOI: https://doi.org/10.20998/2227-6890.2025.1.13.

3. Грибан Г. П., Мичка І. В., Лайчук А. М., Жуковський Є. І., Кондратюк А. Ю., Опанчук Д. Р., Ткаченко Д. С. Стан мотивації учнів середнього віку до уроків фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 7(194). С. 77–81. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).14.

4. Жлобо Т. М., Суменков М. В., Жлобо В. О. Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до рухової активності засобами фітнесу на уроках фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 3К(188). С. 137–141. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).29.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

Хавалджі К. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Дутчак Ю. В., доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У статті розглянуто особливості мотивування спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Визначено специфіку формування мотивації вихованців груп початкової, базової, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищих спортивних досягнень. Розкрито роль внутрішніх і зовнішніх мотивів, впливу тренера, батьківського середовища, спортивного колективу, постановки цілей та змагальної діяльності на формування стійкої мотивації до занять спортом.*

Обґрунтовано необхідність диференційованого підходу до мотивування відповідно до віку, рівня підготовленості, індивідуальних потреб і спортивних перспектив вихованців. Запропоновано практичні рекомендації для тренерів щодо підтримання мотивації спортсменів на різних етапах багаторічного тренувального процесу.

Ключові слова: *мотивування, спортсмени, групи підготовки, спортивна діяльність.*

Abstract. *The article examines the features of motivating athletes at different stages of multi-year sports training. The specifics of the formation of motivation of students of groups of initial, basic, specialized training and training for higher sports achievements are determined. The role of internal and external motives, the influence of the coach, parental environment, sports team, goal setting and competitive activity on the formation of sustainable motivation for sports is revealed.*

The need for a differentiated approach to motivation in accordance with the age, level of preparedness, individual needs and sports prospects of students is substantiated. Practical recommendations for coaches are proposed for maintaining the motivation of athletes at different stages of the multi-year training process.

Keywords: *motivation, athletes, training groups, sports activity.*

Вступ. Мотивація є одним із важливих чинників ефективності спортивної діяльності, оскільки визначає спрямованість, інтенсивність і тривалість зусиль спортсмена, його ставлення до тренувального процесу, готовність долати труднощі та прагнення досягати поставлених цілей. У сучасному спорті результативність підготовки залежить не лише від рівня фізичного розвитку, технічної й тактичної майстерності, а й від психологічної готовності спортсмена систематично працювати над удосконаленням власних можливостей.

Особливої актуальності проблема мотивування набуває в системі дитячо-юнацького спорту, де від правильного організування тренувального процесу залежить не тільки спортивний результат, а й збереження інтересу до фізичної активності, формування відповідального ставлення до занять та продовження спортивної кар’єри.

Водночас мотиви спортивної діяльності не є незмінними. У міру дорослішання спортсменів змінюються їхні інтереси, потреби, життєві пріоритети, ставлення до змагальної діяльності та розуміння особистих перспектив. На початковому етапі провідними мотивами часто є задоволення від рухової активності, гра та спілкування, то на наступних етапах дедалі більшого значення

набувають самовдосконалення, спортивні досягнення, визнання, особисті цілі та професійні перспективи, на що вказує M. Bergeron [3].

Отже, актуальним є дослідження особливостей мотивування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки та визначення педагогічних підходів, які сприяють формуванню стійкої, усвідомленої й конструктивної мотивації.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати особливості мотивування спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використано комплекс теоретичних методів наукового пізнання. Основними методами дослідження були аналіз і узагальнення наукової та науково-методичної літератури**,** спрямовані на вивчення теоретичних засад мотивації спортивної діяльності, вікових і психологічних особливостей спортсменів та сучасних підходів до їх мотивування. Метод систематизації застосовано для виокремлення особливостей мотивування вихованців у група початкової, базової, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищих спортивних досягнень. Порівняльний метод дав змогу визначити спільні й відмінні характеристики мотиваційної сфери спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Метод теоретичного узагальнення використано для формулювання висновків і розроблення практичних рекомендацій щодо вдосконалення діяльності тренера з мотивування спортсменів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Результати та їх обговорення. Мотивація спортивної діяльності, на думку В. Штифурака, це система внутрішніх і зовнішніх спонукань, які визначають прагнення людини займатися спортом, брати участь у тренуваннях і змаганнях, удосконалювати власні можливості та досягати певних результатів [2].

Внутрішня мотивація виявляється в задоволенні від самого процесу занять, інтересу до рухової активності, пізнання власних можливостей і прагнення до самовдосконалення. Зовнішня мотивація пов’язана з винагородами, оцінюванням, суспільним визнанням, підтримкою батьків, очікуваннями тренера або перспективами спортивних досягнень. При цьому зовнішні мотиви можуть поступово ставати особисто значущими, якщо спортсмен усвідомлює цінність тренувань і добровільно приймає спортивні цілі.

Важливо розрізняти мотивацію як відносно цілісну систему спонукань і мотивування як цілеспрямований педагогічний процес, за допомогою якого тренер створює умови для активізації та підтримання бажання спортсмена займатися спортом.

Ефективне мотивування, як відзначає R. Ryan передбачає врахування індивідуальних потреб, вікових особливостей, рівня підготовленості, життєвих обставин і попереднього спортивного досвіду [5]. Відзначаємо, що один і той самий стимул може по-різному впливати на спортсменів: для одного важливим є схвалення тренера, для іншого — можливість самостійно визначати цілі, а для третього — порівняння власних результатів у динаміці.

В основу поділу вихованців покладено групи підготовки в ДЮСШ.

Група початкової підготовки характеризується ознайомленням дітей зі спортивною діяльністю, формуванням початкових рухових умінь, засвоєнням елементарних правил і становленням інтересу до систематичних занять. Вік вихованців залежить від виду спорту та відповідної програми підготовки, тому не може визначатися однаково для всіх спортивних дисциплін.

На цьому етапі значну роль відіграють емоційне сприйняття занять, потреба в грі, руховій активності, спілкуванні та позитивному ставленні дорослих. Дитина ще не завжди здатна усвідомлювати віддалені спортивні перспективи, тому абстрактні заклики до майбутніх перемог зазвичай поступаються за впливом безпосередньому задоволенню від тренування.

Основними мотивами занять спортом на наше переконання є задоволення від рухової активності та спортивних ігор; бажання опановувати нові рухи й вправи; прагнення отримувати схвалення тренера та батьків; можливість спілкуватися з однолітками; інтерес до спортивного інвентарю, естафет і змагань; переживання радості від власних успіхів.

Одним із найефективніших засобів мотивування є ігровий метод. Естафети, рухливі ігри, образні завдання та короткі змагальні вправи дають змогу поєднати навчання з позитивними емоціями. При цьому необхідно забезпечувати доступність завдань для дітей із різним рівнем підготовленості.

Важливе значення має позитивне підкріплення. Тренеру доцільно відзначати не тільки перемоги, а й старанність, дисциплінованість, уважність, взаємодопомогу та індивідуальний прогрес.

На цьому етапі особливу роль відіграють батьки. Їхня підтримка має виявлятися в заохоченні до регулярних занять, позитивному ставленні до зусиль дитини та повазі до її інтересів. Водночас надмірні батьківські амбіції, вимоги до перемог і постійне оцінювання результатів можуть спричиняти психологічний тиск.

Відповідно до теорії самодетермінації (авторів Е. Десі та Р. Раяна), навіть у дитячому віці важливо підтримувати відчуття компетентності, належності до групи та посильну самостійність [3]. Внаслідок чого тренер повинен створювати ситуації успіху, залучати дітей до простого вибору вправ і сприяти формуванню позитивних стосунків у колективі.

В групі базової підготовки поступово розширюються рухові можливості спортсменів, поглиблюються технічні знання, формуються основи тактичного мислення та зростає значення систематичного виконання тренувальних завдань.

У цей період вихованці стають більш чутливими до оцінювання власних результатів, думки однолітків і визнання в спортивному колективі. Поступово посилюється прагнення порівнювати свої досягнення з результатами інших спортсменів. Водночас інтерес до занять може змінюватися під впливом навчального навантаження, соціальних контактів та інших захоплень.

Основними мотивами на даному етапі стають прагнення покращувати власні спортивні результати; бажання опановувати складніші технічні елементи; потреба у визнанні з боку тренера та команди.

Для цієї категорії спортсменів доцільно використовувати поєднання ігрових засобів із систематичним тренуванням. Важливо пояснювати мету вправ, розкривати їхнє значення для розвитку фізичних якостей і спортивної майстерності, а також демонструвати зв’язок між докладеними зусиллями та результатами.

Ефективним засобом є постановка короткострокових і середньострокових цілей. Важливо, щоб цілі були конкретними, реалістичними та відповідали рівню підготовленості. Оцінювання бажано здійснювати не лише за результатами змагань, а й за індивідуальною динамікою розвитку спортсмена.

Значну роль відіграє мотиваційний клімат, який створює тренер [4]. Якщо в групі заохочується навчання, взаємодопомога, наполегливість і особистий прогрес, спортсмени отримують більше можливостей для формування конструктивної мотивації. Якщо ж головним критерієм стає виключно перемога, це може посилювати страх помилки та небажання виконувати складні завдання

У період підліткового розвитку важливо також ураховувати потребу спортсменів у самостійності. Доцільно пояснювати причини тренувальних вимог, вислуховувати думки вихованців, обговорювати їхні цілі та надавати можливість брати участь у визначенні окремих завдань.

Таким чином, основними напрямами мотивування у групах базової підготовки є розвиток інтересу до вдосконалення, формування усвідомлених цілей, підтримання позитивних взаємин у колективі та поступове виховання самостійності спортсменів.

Група спеціалізованої підготовки характеризується поглибленим опануванням обраного виду спорту, збільшенням обсягу цілеспрямованої тренувальної діяльності, підвищенням вимог до технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.

У цей період спортсмени зазвичай краще розуміють специфіку обраної дисципліни, мають певний досвід змагань і можуть співвідносити свої можливості з вимогами спортивної діяльності. Водночас зростає навантаження, підвищується конкуренція за місце в основному складі або участь у важливих змаганнях, а результати стають більш значущими для самооцінки.

На цьому етапі особливого значення набуває усвідомлене планування підготовки. Тренеру доцільно залучати спортсменів до обговорення тренувальних цілей, аналізу виступів, визначення сильних сторін і напрямів подальшого вдосконалення.

Важливим інструментом є індивідуальні бесіди, під час яких з’ясовуються очікування спортсмена, його ставлення до навантажень, рівень задоволеності тренувальним процесом і можливі труднощі. Такий підхід сприяє своєчасному виявленню зниження мотивації та допомагає коригувати тренувальну програму.

Особливу увагу слід приділяти характеру зворотного зв’язку. Критика має бути конкретною, конструктивною та спрямованою на вдосконалення діяльності, а не на приниження особистості. Спортсмен повинен розуміти, які дії необхідно змінити та як це допоможе досягти запланованого результату.

Значущим чинником стає розвиток внутрішньої саморегуляції: уміння контролювати емоції, аналізувати помилки, долати тимчасові невдачі та зберігати працездатність у складних ситуаціях. У

цьому контексті доцільно використовувати ведення щоденника тренувань, самооцінювання, аналіз змагальних виступів і постановку проміжних цілей.

Отже, мотивування спортсменів у групах спеціалізованої підготовки має спрямовуватися на поєднання прагнення до результату з розвитком самостійності, відповідальності, психологічної стійкості та здатності до самоаналізу.

Групи підготовки до вищих спортивних досягнень характеризується високими вимогами до всіх компонентів підготовленості спортсмена, індивідуалізацією тренувального процесу, систематичною участю у відповідальних змаганнях і необхідністю підтримувати стабільні результати в умовах значного фізичного та психологічного навантаження.

У цій категорії спортсменів мотивація часто має складну структуру. Вона охоплює прагнення до перемоги, досягнення особистих рекордів, реалізації спортивного потенціалу, представлення команди або країни, професійного самоствердження та продовження спортивної кар'єри.

Водночас навіть висококваліфіковані спортсмени можуть переживати періоди зниження мотивації, особливо після невдалих стартів, травм, тривалого відновлення, невідповідності результатів очікуванням або зміни життєвих обставин [1].

На відміну від початкових етапів, зовнішні стимули у вигляді похвали чи винагороди не завжди є достатніми для підтримання високої працездатності. Важливого значення набувають особистісний сенс спортивної діяльності, усвідомлення перспектив і прийняття відповідальності за власні рішення.

Ефективним підходом є спільне визначення тренером і спортсменом головних та проміжних цілей. Довгострокова мета, наприклад успішний виступ на головному змаганні сезону, має бути пов'язана з конкретними завданнями щодо фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки.

Тренер має підтримувати партнерський характер взаємодії, за якого спортсмен може відкрито обговорювати свої сумніви, очікування, труднощі та перспективи. Водночас це не скасовує дисципліни, професійних вимог і необхідності виконання узгодженого плану підготовки.

Особливе значення має профілактика емоційного виснаження. Тривала орієнтація виключно на результат, надмірний контроль і недостатнє відновлення можуть негативно впливати на психологічний стан спортсмена. Тому мотивування повинно поєднувати вимогливість із повагою до особистості, підтримкою автономії та увагою до благополуччя.

Для спортсменів високого рівня важливо також обговорювати перспективи спортивної кар'єри, професійного розвитку й життя після завершення виступів. Усвідомлення ширших життєвих цілей може сприяти психологічній стійкості та формуванню більш збалансованого ставлення до спортивних досягнень.

Отже, у групах підготовки до вищих спортивних досягнень мотивування має бути максимально індивідуалізованим і ґрунтуватися на партнерстві тренера та спортсмена, усвідомленому цілепокладанні, саморегуляції та підтриманні довгострокової спортивної працездатності.

Узагальнення теоретичних положень дає змогу виділити провідні особливості мотивування спортсменів у кожній групі підготовки (таб.1).

Таблиця 1.

Особливості мотивування спортсменів

Групи підготовки	Провідні мотиви	Основні засоби мотивування	Пріоритет тренера
Початкова підготовка	Гра, задоволення, спілкування, схвалення	Рухливі ігри, заохочення, ситуації успіху	Формування інтересу до спорту
Базова підготовка	Удосконалення, визнання, змагання, належність до групи	Постановка короткострокових цілей, зворотний зв'язок, командні завдання	Розвиток усвідомленої мотивації
Спеціалізована підготовка	Спортивні результати, майстерність, самореалізація	Індивідуальне планування, самоаналіз, конструктивна критика	Формування самостійності та стійкості
Підготовка до вищих спортивних досягнень	Реалізація потенціалу, високі результати, спортивна кар'єра	Спільне цілепокладання, психологічна саморегуляція, індивідуальний супровід	Підтримання результативності й благополуччя

Наведений розподіл має узагальнений характер. Реальні мотиви залежать не лише від групи підготовки, а й від виду спорту, індивідуальних особливостей, біологічного дозрівання, спортивного

досвіду та соціального середовища. Тому тренер повинен використовувати цю класифікацію як орієнтир, а не як незмінну схему.

Висновки. Мотивування спортсменів є важливою складовою багаторічної спортивної підготовки, оскільки впливає на ставлення до тренувань, наполегливість, психологічну стійкість і прагнення досягати спортивних цілей. Ефективність мотивування залежить від урахування вікових, психологічних та індивідуальних особливостей спортсменів.

Мотивування спортсменів має здійснюватися диференційовано, з урахуванням зміни їхніх потреб і цілей у процесі спортивного розвитку. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення структури мотивації спортсменів різних вікових груп і визначення ефективності педагогічних засобів її підтримання в конкретних видах спорту.

Список використаних джерел

1. Головченко М. В. Підвищення мотивації спортсменів шляхом оптимізації тренувального процесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2025, №1(186). С. 48–52. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).09

2. Штифурак В. С. Мотивація спортивної діяльності : навчальнометодичний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2006. 67 с. DOI: https://doi.org/10.316 52/159.947.5-1-67

3. Bergeron M. F. et al. International Olympic Committee Consensus Statement on Youth Athletic Development. British Journal of Sports Medicine. 2015. Vol. 49, No. 13. P. 843–851. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962.

4. Harwood C. G., Keegan R. J., Smith J. M. J., Raine A. S. A. A Systematic Review of the Intrapersonal Correlates of Motivational Climate Perceptions in Sport and Physical Activity. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015. Vol. 18. P. 9–25. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.005.

5. 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.

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Поварчук Н. І., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Хіміч В. Л., доктор філософії, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах теоретично обґрунтовано та порівняно потенціал оздоровчих систем йоги й пілатесу щодо розвитку навичок саморегуляції у фізичній культурі. Визначено спільні та відмінні особливості практик, пов'язані з концентрацією уваги, тілесним усвідомленням, диханням і контролем рухів. Обґрунтовано необхідність подальшої емпіричної перевірки їхнього впливу на саморегуляцію.*

Ключові слова: *йога, пілатес, саморегуляція, оздоровча фізична культура, тілесне усвідомлення.*

Abstract. *The paper provides a theoretical rationale and comparison of the potential of yoga and Pilates as health-oriented exercise systems for developing self-regulation skills in physical education. Common and distinctive practice features related to attention, body awareness, breathing, and movement control are identified. The need for further empirical research into their effects on self-regulation is substantiated.*

Keywords: *yoga, Pilates, self-regulation, health-oriented physical activity, body awareness.*

Вступ. Збереження психічного здоров'я та сприяння психологічному благополуччю є важливими напрямами сучасної політики України, що відображено, зокрема, у Законі України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» [4]. В умовах зростання уваги до психологічного благополуччя особливого значення набуває пошук доступних і науково обґрунтованих засобів

підтримки здоров'я людини. Одним із можливих напрямів такої роботи є оздоровча фізична культура, потенціал якої доцільно розглядати не лише крізь призму фізичного розвитку, а й у контексті усвідомленого ставлення людини до власного стану та поведінки.

Важливим поняттям у цьому контексті є саморегуляція - це здатність людини усвідомлювати й певною мірою керувати власними діями, увагою та емоційними реакціями відповідно до конкретної ситуації. Розвиток навичок саморегуляції може мати значення для повсякденної діяльності, подолання напруження та підтримки психологічного благополуччя. Водночас саморегуляцію не слід ототожнювати лише зі зниженням тривожності або поліпшенням настрою, оскільки психоемоційні показники відображають окремі аспекти стану людини й самі по собі не свідчать про сформованість відповідних навичок.

Одним із напрямів оздоровчої рухової активності, що поєднує фізичні вправи з увагою до психоемоційного стану людини, є ментальний фітнес. Українські дослідники розглядають його як сучасний напрям оздоровчої фізичної культури та аналізують особливості використання відповідних практик, зокрема йоги й пілатесу [3, 5, 6]. Інтерес до цих систем зумовлений специфікою організації занять: виконання вправ може передбачати зосередження уваги, усвідомлення тілесних відчуттів, контроль дихання або точності рухів. Проте наявність таких компонентів ще не є достатньою підставою стверджувати, що заняття автоматично забезпечують розвиток навичок саморегуляції.

Актуальність вивчення цих практик підтверджують і зарубіжні наукові огляди. Зокрема, у дослідженнях йоги повідомляється про можливе зниження рівня стресу, а в метааналізі контрольованих досліджень пілатесу розглянуто позитивні зміни окремих показників тривожності та депресивних симптомів [8, 10]. Водночас автори наукових оглядів указують на неоднорідність досліджень і методологічні обмеження, що потребує обережного тлумачення результатів. Крім того, зміни психоемоційних показників не можна безпосередньо прирівнювати до доведеного розвитку навичок саморегуляції.

На нашу думку, для глибшого розуміння потенціалу йоги та пілатесу важливо не лише узагальнити наявні дані про їхній зв'язок із психоемоційним благополуччям, а й порівняти методичні особливості цих систем. Такий підхід дасть змогу визначити спільні та відмінні компоненти практик, які теоретично можуть бути пов'язані з розвитком саморегуляції, а також окреслити питання, що потребують подальшої емпіричної перевірки. Це зумовлює доцільність теоретичного аналізу оздоровчих систем йоги та пілатесу в контексті їхнього потенціалу для розвитку навичок саморегуляції у фізичній культурі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та порівняти потенціал оздоровчих систем йоги та пілатесу щодо розвитку навичок саморегуляції у процесі занять фізичною культурою на основі аналізу їхніх методичних особливостей і наукових даних про зв'язок цих практик із психоемоційними показниками.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел для з'ясування сучасних підходів до розуміння саморегуляції та визначення місця йоги й пілатесу в системі оздоровчої фізичної культури; порівняльний аналіз, ми використали для виявлення спільних і відмінних методичних особливостей цих оздоровчих систем; систематизацію та теоретичне узагальнення – для визначення компонентів практик, потенційно пов'язаних із розвитком навичок саморегуляції, і формулювання висновків.

Результати та їх обговорення. Саморегуляція передбачає здатність людини усвідомлювати власний стан, спрямовувати увагу, контролювати поведінку та коригувати свої дії відповідно до поставленої мети. Українські дослідники розглядають її, зокрема, у зв'язку з копінг-стратегіями та саморегуляцією навчальної діяльності [2]. Інший напрям досліджень стосується тілесного усвідомлення – зданості помічати внутрішні тілесні відчуття та використовувати цю інформацію для розпізнавання й регулювання власних реакцій [1].

Для нашого дослідження принциповим є розмежування навичок саморегуляції та психоемоційних показників. Зниження стресу чи тривожності може свідчити про позитивні зміни самопочуття, але саме по собі не доводить сформованості стійких навичок саморегуляції. Тому йогу та пілатес доцільно порівнювати не лише за результатами досліджень психоемоційного стану, а й за особливостями практик, які можуть залучати концентрацію уваги, тілесне усвідомлення, регулювання дихання та контроль рухів.

Саморегуляція передбачає здатність людини усвідомлювати власний стан, спрямовувати увагу, контролювати поведінку та коригувати свої дії відповідно до поставленої мети. Українські дослідники розглядають її, зокрема, у зв'язку з копінг-стратегіями та саморегуляцією навчальної діяльності [6]. Інший напрям досліджень стосується тілесного усвідомлення тоб-то здатності

помічати внутрішні тілесні відчуття та використовувати цю інформацію для розпізнавання й регулювання власних реакцій [7].

Для нашого дослідження принциповим є розмежування навичок саморегуляції та психоемоційних показників. Зниження стресу чи тривожності може свідчити про позитивні зміни самопочуття, але саме по собі не доводить сформованості стійких навичок саморегуляції. Тому йогу та пілатес доцільно порівнювати не лише за результатами досліджень психоемоційного стану, а й за особливостями практик, які можуть залучати концентрацію уваги, тілесне усвідомлення, регулювання дихання та контроль рухів.

Розглянемо потенціал йоги у розвитку навичок саморегуляції. Як ми спостерігаємо, що йога поєднує виконання асан, дихальні практики та концентрацію уваги, що створює умови для усвідомленого контролю рухів і спостереження за власним станом. У систематичному огляді F. Wang та A. Szabo розглянуто результати досліджень впливу йоги на стрес у дорослих без клінічних порушень. Українські дослідники О. Шелестова та Н. Парафіленко також розглядають йогу в контексті психологічної стійкості, усвідомленості та благополуччя [7, 10]. Водночас відмінності між програмами занять і методами оцінювання обмежують можливість узагальнювати результати для всіх напрямів йоги.

На нашу думку, потенціал йоги щодо розвитку навичок саморегуляції пов’язаний із поєднанням рухової активності, зосередження уваги, усвідомлення тілесних відчуттів і регулювання дихання. Такі компоненти можуть створювати умови для кращого розпізнавання власних реакцій та свідомого керування ними. Однак позитивні зміни психоемоційного стану самі собою не доводять сформованості відповідних навичок.

Отже, йогу доцільно розглядати як перспективний засіб розвитку окремих компонентів саморегуляції. Для підтвердження такого впливу необхідні дослідження, у яких оцінюватимуться безпосередньо навички саморегуляції, а не лише показники стресу чи психологічного благополуччя.

Тепер розглянемо потенціал пілатесу у розвитку навичок саморегуляції. Пілатес характеризується увагою до точності рухів, контролю положення тіла, координації дихання та дозування фізичного зусилля. У метааналізі K. M. Fleming та M. P. Herring розглянуто вплив пілатесу на показники психічного здоров’я; результати вказують на можливі позитивні зміни окремих показників тривожності та депресивних симптомів. Додатковий аспект розкриває дослідження V. Todorova та співавторів, присвячене впливу пілатесу на показники автономної регуляції у спортсменок складнокоординаційних видів спорту, зокрема варіабельність серцевого ритму [8, 9]. Ці результати доповнюють розуміння психоемоційних і фізіологічних аспектів оздоровчого потенціалу пілатесу, проте потребують обережної інтерпретації. Зміни фізіологічних показників не можна безпосередньо ототожнювати з психологічною саморегуляцією, а результати дослідження спортсменок - автоматично поширювати на всі групи людей.

На нашу думку, потенціал пілатесу в контексті саморегуляції доцільно пов’язувати передусім із контрольованим виконанням рухів, усвідомленням положення тіла та регулюванням фізичного зусилля. Регулярне виконання вправ із концентрацією на якості руху може створювати умови для вдосконалення цих компонентів. Водночас припущення про їх перенесення на регуляцію емоційного стану потребує окремої перевірки.

Отже, пілатес можна розглядати як перспективний засіб розвитку компонентів рухового самоконтролю й тілесного усвідомлення, однак наявні результати досліджень не дають підстав автоматично пов’язувати їх із формуванням ширших навичок саморегуляції.

Аналіз наукових джерел дає змогу виокремити спільні компоненти йоги та пілатесу, які потенційно можуть бути пов’язані з розвитком навичок саморегуляції, а також визначити відмінності в акцентах цих оздоровчих систем. Для узагальнення результатів теоретичного аналізу доцільно порівняти їх за основними критеріями: концентрацією уваги, тілесним усвідомленням, роботою з диханням, контролем рухів і фізичного зусилля, а також даними про психоемоційні та фізіологічні показники (табл. 1).

Порівняння показує, що йога та пілатес мають спільні потенційно значущі для саморегуляції компоненти: концентрацію уваги, усвідомлення тілесних відчуттів, роботу з диханням і контроль рухів. Водночас у багатьох напрямах йоги більше уваги приділяється спостереженню за диханням і внутрішнім станом, тоді як пілатес виразніше акцентує точність рухів, стабілізацію тіла та дозування фізичного зусилля. Це теоретичне узагальнення особливостей практик, а не доказ переваги однієї системи над іншою.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика йоги та пілатесу в контексті розвитку навичок саморегуляції

Критерії	Йога	Пілатес	Зв'язок із компонентами саморегуляції
Концентрація уваги	Зосередження на диханні, виконанні асан і тілесних відчуттях; залежно від напряму - спостереження за внутрішнім станом	Зосередження на точності рухів, положенні тіла та послідовності виконання вправ	Може залучати навички спрямування й утримання уваги
Тілесне усвідомлення	Спостереження за тілесними відчуттями, напруженням і реакціями під час виконання асан	Усвідомлення положення тіла, м'язового напруження та якості руху	Може сприяти розпізнаванню тілесних сигналів
Робота з диханням	У багатьох напрямах передбачає свідоме спостереження за диханням або його регулювання	Дихання координується з рухами та виконанням вправ	Створює можливості для практикування усвідомленого контролю дихання
Контроль рухів і фізичного зусилля	Контроль положення тіла, утримання асан, переходів між ними та адаптація зусилля до власних можливостей	Контроль траєкторії руху, стабілізації тіла, точності виконання та дозування зусилля	Може сприяти розвитку рухового самоконтролю
Усвідомлення власних реакцій	Залежно від методики заняття може включати спостереження за емоційними й тілесними реакціями	Може включати усвідомлення реакцій на навантаження, труднощі виконання та втому	Створює потенційні умови для розпізнавання власних реакцій, але не гарантує розвитку емоційної саморегуляції
Дані про психоемоційні результати	У систематичних оглядах повідомляється про можливі позитивні зміни показників стресу	У мета аналізі повідомляється про позитивні зміни окремих показників тривожності та депресивних симптомів	Відображає можливий оздоровчий ефект, але не є прямим доказом сформованості навичок саморегуляції
Фізіологічні аспекти регуляції	Залежать від конкретного напряму практики та показників, які оцінюють дослідники	В окремих дослідженнях аналізують, зокрема, варіабельність серцевого ритму	Дає змогу вивчати фізіологічні реакції, які потрібно відмежовувати від психологічної саморегуляції

На нашу думку, принципове значення має не лише набір вправ, а й спосіб залучення людини до практики. Якщо заняття передбачають усвідомлене спостереження за власними реакціями, коригування дій відповідно до тілесних сигналів і свідомий контроль уваги та зусилля, вони можуть створювати передумови для розвитку окремих навичок саморегуляції. Отже, реалізація такого потенціалу може залежати від методики проведення занять, характеру інструкцій і регулярності практики. Це положення є теоретичним обґрунтуванням, яке потребує емпіричної перевірки.

Висновки. Теоретичний аналіз дає підстави розглядати йогу та пілатес як оздоровчі системи, що мають потенціал для залучення окремих компонентів саморегуляції. Спільними для них є концентрація уваги, тілесне усвідомлення, робота з диханням і контроль рухів, однак акценти в їх реалізації відрізняються: у багатьох напрямах йоги виразніше представлено спостереження за внутрішнім станом, тоді як пілатес акцентує точність рухів і контроль фізичного зусилля.

Важливим результатом дослідження є обґрунтування необхідності розмежовувати потенційні механізми саморегуляції та зміни психоемоційних або фізіологічних показників. Наявні публікації свідчать про можливі позитивні зміни окремих показників стресу, тривожності та фізіологічної регуляції, проте не дають достатніх підстав стверджувати, що ці зміни безпосередньо підтверджують сформованість навичок саморегуляції.

Перспективою подальших досліджень є емпірична перевірка впливу систематичних занять йогою та пілатесом на конкретні показники саморегуляції з використанням порівнюваних методик оцінювання.

Список використаних джерел

1. Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів: моніторинг шостого домену MAIA-2ukr. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 4. С. 81–86. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.11.

2. Каламаж В. О., Тимощук Є. А., Краснопір А. Б., Дорощук Г. Р. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного*

університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2023. № 16. С. 28–35. DOI: https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-16-28-35.

3. Ливацька С. Хатха-йога як засіб підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 20–26. URL: https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325430.

4. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/4223-20 (дата звернення: 19.10.2026).

5. Синиця Т. О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2018. С. 227–233. URL: https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/167250.

6. Синиця Т., Синиця С. Характеристика ментального фітнесу, як сучасного засобу оздоровчої рухової активності студенток. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 83–90. URL: https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325261.

7. Шелестова О. В., Парафіленко Н. Йога як спосіб стабілізації психіки та підвищення стресостійкості і адаптивності. *Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти*. 2025. № 1(4). С. 423–432. DOI: https://doi.org/10.18372/2786-823.1.20691.

8. Fleming K. M., Herring M. P. The effects of Pilates on mental health outcomes: A meta-analysis of controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*. 2018. Vol. 37. P. 80–95. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.02.003.

9. Todorova V., Ruda I., Kosianchuk O., Pogorelova O., Atamanyuk S. The Effectiveness of Pilates in Improving Autonomic Regulation in Female Athletes of Complex Coordination Sports. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024. Vol. 28, no. 2. P. 53–59. DOI: https://doi.org/10.15391/snsv.2024-2.001.

10. Wang F., Szabo A. Effects of Yoga on Stress Among Healthy Adults: A Systematic Review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2020. Vol. 26, no. 4. Article AT6214. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32088671/.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

Попач А. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Терапія та реабілітація», ОП «Ерготерапія».
Хмельницький національний університет
Павлюк О. С., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У статті розглянуто вплив фізичних навантажень на ментальне здоров'я спортсменів. Висвітлено значення раціонального планування тренувального процесу, відновлення та профілактики психоемоційного перенапруження для підтримання психологічного благополуччя й спортивної працездатності.*

Ключові слова*: ментальне здоров'я, спортсмени, фізичне навантаження, тренувальний процес, психоемоційний стан.*

Abstract*. The article examines the impact of physical exercise on athletes' mental health. It highlights the importance of rational training planning, recovery, and the prevention of psychological and emotional strain in maintaining psychological well-being and athletic performance.*

Keywords*: mental health, athletes, physical exercise, training process, psychological and emotional state.*

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена зростанням уваги до проблеми збереження ментального здоров'я спортсменів в умовах інтенсивної тренувальної та змагальної діяльності. Регулярна фізична активність позитивно впливає на емоційний стан, сприяє зниженню стресу й підтриманню психологічного благополуччя [1; 2]. Результати систематичного огляду Eather et al. [3] свідчать про взаємозв'язок участі у спортивній діяльності з психологічним і соціальним благополуччям дорослих. Водночас високі тренувальні навантаження, недостатнє відновлення та психологічний тиск можуть негативно позначатися на ментальному здоров'ї спортсменів і їхній спортивній результативності [4]. У зв'язку з цим важливого значення набуває дослідження взаємозв'язку фізичного навантаження та ментального здоров'я спортсменів, що передбачає

врахування індивідуальних особливостей, раціональне планування тренувального процесу й оптимізацію відновлення.

Мета дослідження. Метою дослідження є теоретичне дослідження вивчення впливу фізичного навантаження на ментальне здоров'я спортсмена.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, узагальнення та порівняння наукових статей щодо особливостей ментального здоров'я спортсменів.

Результати та їх обговорення. У науковій літературі ментальне здоров'я розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює емоційне благополуччя, когнітивне та соціальне функціонування, здатність до адаптації й подолання стресових ситуацій. Відповідно до підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я, воно передбачає не лише відсутність психічних розладів, а й можливість людини реалізовувати власний потенціал, продуктивно працювати та підтримувати соціальні взаємозв'язки [6]. Galderisi та співавтори [8] наголошують на динамічному характері ментального здоров'я, зокрема здатності регулювати емоції, адаптуватися до несприятливих обставин і підтримувати внутрішню рівновагу. У словнику психології Американської психологічної асоціації ментальне здоров'я також пов'язується з емоційним благополуччям, поведінковою адаптацією, конструктивними взаєминами та здатністю долати повсякденні труднощі [7]. Подібне розуміння закріплено в Законі України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15 січня 2025 року № 4223-IX, у якому психічне здоров'я визначається як складова загального здоров'я та стан благополуччя [9].

У контексті спортивної діяльності ментальне здоров'я має особливе значення, оскільки підготовка спортсменів передбачає систематичні фізичні навантаження, психологічне напруження та необхідність досягнення визначених результатів. На психоемоційний стан впливають інтенсивність тренувань, якість відновлення, стан здоров'я, травми, порушення сну, взаємини з тренером і командою, а також тиск, пов'язаний із конкуренцією та очікуваннями оточення. Тому дослідження взаємозв'язку фізичних навантажень і ментального здоров'я потребує врахування як фізіологічних характеристик тренувального процесу, так і психологічних та соціальних чинників.

Аналіз наукових публікацій свідчить, що регулярна фізична активність може бути пов'язана з поліпшенням емоційного стану, регуляцією настрою та кращою адаптацією до стресу. Зокрема, Martín-Rodríguez та співавтори [1] узагальнюють дані про взаємозв'язок спортивної діяльності з емоційною регуляцією, психологічною стійкістю, когнітивним функціонуванням і загальним благополуччям. Автори розглядають фізичну активність не лише як засіб фізичного розвитку, а й як чинник, що за певних умов може сприяти формуванню психологічних ресурсів особистості. Водночас позитивні ефекти залежать від характеру занять, індивідуальних особливостей людини та співвідношення навантаження й відновлення.

Подібні положення висвітлено у праці А. Коваленко [5], присвяченій впливу регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. Авторка розглядає зв'язок систематичних фізичних вправ із настроєм, проявами стресу й депресії, самооцінкою та когнітивним функціонуванням. Хоча дослідження стосується студентської молоді, його результати доповнюють загальне розуміння можливого впливу рухової активності на психологічне благополуччя. Однак переносити ці висновки безпосередньо на спортсменів високої кваліфікації необхідно обережно, оскільки професійна спортивна діяльність відрізняється обсягом, інтенсивністю та специфічними вимогами до фізичної й психологічної підготовки.

У дослідженні Т. Мицкан, О. Мегем та І. Коровинського [2] розглянуто наукові підходи до використання програм фізичної активності для зниження стресу та підтримання ментального здоров'я. Автори приділяють увагу різним формам рухової активності, зокрема аеробним і силовим вправам, йозі, пілатесу, ушу та практикам релаксації. Такий підхід дає змогу розглядати фізичні вправи в поєднанні з іншими засобами регуляції психоемоційного стану. Водночас публікація має оглядово-аналітичний характер, тому її положення слід трактувати як узагальнення наукових підходів, а не як результати експериментальної перевірки конкретної програми серед спортсменів.

Соціальні аспекти впливу спортивної діяльності на ментальне здоров'я розглянуто в систематичному огляді N. Eather та співавторів [3]. На основі аналізу досліджень дорослих спортсменів автори розробили концептуальну модель Mental Health through Sport, яка описує можливі взаємозв'язки між участю у спортивній діяльності, психологічним благополуччям і соціальними результатами. У розглянутих дослідженнях заняття спортом пов'язувалася з вищими показниками психологічного благополуччя, самооцінки та задоволеності життям, а також із нижчими показниками депресії, тривожності й стресу. Окремо висвітлено значення міжособистісної взаємодії, соціальної підтримки та відчуття належності до спільноти.

Автори [3] також звертають увагу на відмінності між командними та індивідуальними видами спорту. Участь у командних видах спорту загалом пов'язувалася з більш сприятливими психологічними й соціальними результатами. Одним із можливих пояснень є поєднання фізичного навантаження з підтримкою партнерів, взаємодією та спільним досягненням цілей. Проте такі результати не доводять, що командний спорт за будь-яких обставин забезпечує кращий психологічний стан. Важливими залишаються особливості спортивного середовища, характер взаємин між учасниками та індивідуальний досвід спортсмена. Крім того, дослідження охоплює різні категорії дорослих людей, що займаються спортом, тому його висновки щодо професійних спортсменів потребують урахування специфіки спорту високих досягнень.

Водночас позитивний вплив фізичної активності не виключає виникнення психологічних труднощів у спортсменів. У консенсусній заяві Міжнародного олімпійського комітету C. L. Reardon та співавтори [4] розглядають проблеми ментального здоров'я в професійному спорті та наголошують на необхідності їх своєчасного виявлення й належного професійного супроводу. Психологічні труднощі можуть позначатися на самопочутті, тренувальному процесі та спортивній результативності. Автори також підкреслюють взаємозв'язок фізичного й психічного здоров'я, зокрема можливість підвищення ризику травм і ускладнення відновлення за наявності певних психологічних проблем. Це засвідчує необхідність розглядати спортсмена комплексно, не обмежуючись оцінюванням його фізичної підготовленості.

Важливим психологічним чинником, пов'язаним із подоланням стресу, є самоефективність - переконаність людини у власній здатності впоратися з труднощами та досягати поставлених цілей. R. J. Neumann та співавтори [10] досліджували взаємозв'язок фізичної підготовленості, стійкості до стресу та загальної самоефективності у дорослих. Автори розглядали самоефективність як один із можливих механізмів, що допомагають пояснити зв'язок між фізичною підготовленістю та адаптацією до стресових обставин. Оскільки дослідження не обмежувалося спортсменами, його результати доцільно використовувати для розуміння загальних психологічних закономірностей, а не як прямий доказ впливу тренувального процесу на ментальне здоров'я професійних атлетів.

Взаємозв'язок психологічних і тренувальних чинників зі спортивною результативністю також аналізували P. Yang, R. Xu та Y. Le [11]. У дослідженні розглянуто взаємозв'язки між якістю тренерської роботи, благополуччям спортсменів, інтенсивністю тренувань, харчуванням, самоефективністю та спортивними результатами. Отримані дані вказують на багатофакторний характер спортивної результативності та важливість урахування психологічних характеристик спортсмена. Водночас результати цього дослідження не дають підстав стверджувати, що збільшення інтенсивності фізичних навантажень саме по собі покращує ментальне здоров'я. Доцільніше розглядати їх як аргумент на користь комплексного підходу до організації спортивної підготовки.

Окремого розгляду потребує співвідношення тренувального навантаження та відновлення. У спільній консенсусній заяві Європейського коледжу спортивних наук та Американського коледжу спортивної медицини R. Meeusen та співавтори [12] наголошують на необхідності розмежування функціональної адаптації до навантаження, нефункціонального перенапруження та синдрому перетренованості. Тривале зниження працездатності, втома й зміни настрою можуть свідчити про проблеми з адаптацією до тренувального процесу, проте їх оцінювання потребує врахування комплексу чинників. Зокрема, важливо аналізувати динаміку навантаження, повноцінність відновлення, сон, харчування, стан здоров'я та інші стресові обставини. Отже, погіршення психоемоційного стану не слід автоматично пояснювати лише інтенсивністю тренувань.

Узагальнення розглянутих праць дає змогу виокремити три взаємопов'язані аспекти проблеми. Перший - потенційний позитивний зв'язок регулярної фізичної активності з емоційним благополуччям і психологічною адаптацією [1; 2; 5]. Другий – значення соціальної взаємодії, підтримки та самоефективності для психологічного функціонування людини у спортивному середовищі [3; 10; 11]. Третій – необхідність профілактики психоемоційного перенапруження та своєчасного виявлення проблем зі здоров'ям у спорті високих досягнень [4; 12].

Практичне застосування цих положень передбачає індивідуалізацію тренувальних навантажень, регулярне оцінювання самопочуття спортсмена, забезпечення достатнього відновлення та формування сприятливого психологічного клімату в команді. За наявності ознак тривалого емоційного виснаження, стійкого погіршення настрою або інших психологічних труднощів важливо забезпечити можливість звернення до кваліфікованого фахівця. Психологічна підтримка має бути складовою загальної системи підготовки, а не застосовуватися лише після зниження спортивних результатів чи виникнення кризових ситуацій.

Висновки. Отже ментальне здоров'я є важливою складовою успішної спортивної діяльності, адже від нього залежить не лише результати спортсмена, а й його загальне самопочуття, мотивація та бажання продовжувати займатись спортом. Фізичні навантаження можуть позитивно впливати на психологічний стан, проте їх надмірна інтенсивність і недостатнє відновлення здатні призводити до стресу та емоційного виснаження. Тому важливо правильно планувати тренування, дотримуватися балансу між навантаженнями і відпочинком та забезпечувати психологічну підтримку спортсменів.

Список використаних джерел

1. Martín-Rodríguez A., Gostian-Ropotin L. A., Beltrán-Velasco A. I., Belando-Pedreño N., Simón J. A., López-Mora C., Navarro-Jiménez E., Tornero-Aguilera J. F., Clemente-Suárez V. J. Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. Sports. 2024. Vol. 12, No. 1. Article 37. DOI: https://doi.org/10.3390/sports12010037
2. Мицкан Т. С., Мегем О. М., Коровинський І. О. Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 16. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14980489
3. Eather N., Wade L., Pankowiak A., Eime R. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. Systematic Reviews. 2023. Vol. 12. Article 102. DOI: https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8
4. Reardon C. L., Hainline B., Aron C. M., et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. British Journal of Sports Medicine. 2019. Vol. 53, No. 11. P. 667–699. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715
5. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. Наука і освіта. 2024. № 1. С. 27–31. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-5
6. World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/9789240049338
7. American Psychological Association. (n.d.). Mental health. APA Dictionary of Psychology. https://dictionary.apa.org/mental-health
8. Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. World Psychiatry, 14(2), 231–233. https://doi.org/10.1002/wps.20231
9. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні: Закон України від 15 січня 2025 року № 4223-IX. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20?lang=uk
10. Neumann, R. J., Ahrens, K. F., Kollmann, B., et al. (2022). The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 272, 679–692. https://doi.org/10.1007/s00406-021-01338-9
11. Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. Heliyon, 10(17), Article e36646. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36646
12. Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. Medicine & Science in Sports & Exercise, 45(1), 186–205. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318279a10a

БЕЗПЕКООРІЄНТОВАНЕ УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДАМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ДЕСТАБІЛІЗАЦІЇ СЕРЕДОВИЩА ЇХ ФУНКЦІОНУВАННЯ

Гарбузюк В. В., кандидат медичних наук, доцент кафедри менеджменту та адміністрування.
Хмельницький національний університет
Рудніченко М. М., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *Обґрунтовано доцільність трансформації системи управління закладами охорони здоров'я на засадах безпекоорієнтованого підходу. Розглянуто методологічні засади аналізу,*

принципи адаптивності, ризикостійкості та безперервності діяльності. Визначено особливості формування адаптивної архітектури безпеки медичних установ для забезпечення їх стійкого функціонування в умовах дестабілізації середовища.

***Ключові слова**. Безпекоорієнтоване управління; заклади охорони здоров'я; економічна безпека; адаптивність; ризикостійкість; безпеково-резильєнтний підхід; архітектура безпеки; дестабілізація середовища.*

***Abstract.** The expediency of transforming the healthcare facility management system based on a safety-oriented approach is substantiated. The methodological foundations of analysis, as well as the principles of adaptability, risk resilience, and business continuity, are examined. The specifics of shaping an adaptive safety architecture for medical institutions to ensure their sustainable functioning under conditions of environmental destabilization are defined.*

***Keywords**. Security-oriented management; healthcare institutions; economic security; adaptability; risk resilience; security-resilience approach; security architecture; environmental destailization.*

Вступ. Дестабілізація середовища функціонування закладів охорони здоров'я в Україні обумовлена наслідками епідемії ковід-19 та кардинально негативним впливом війни. Швидкість реакції на виклики сьогодення повинна бути максимальною, що потребує зміни підходів до управління такими складними системами. Традиційні підходи не відповідають запитам сьогодення і не враховують масштабну цифровізацію практично всіх сфер життєдіяльності суспільства.

Враховуючи також важливість сфери охорони здоров'я і досить масштабні реформи, які відбулись, зміна підходів до управління лікарнями та зміна їх організаційно-правового статусу обумовлює актуальність впровадження безпекоорієнтованого управління на рівні таких суб'єктів господарювання. Значна кількість лікарень стали комунальними підприємствами з правом надання платних послуг населенню, що фактично прирівнює їх до повноправних суб'єктів ринку медичних послуг. Відповідно, актуалізується питання підвищення фінансової автономії таких суб'єктів, розширення переліку та якості їх послуг, удосконалення системи управління як на рівні окремих процесів, так і на рівні організації в цілому. Комплексну реалізацію таких цілей на рівні кожного підприємства може забезпечити впровадження безпекоорієнтованого управління, оскільки воно охоплює практично всі напрями діяльності відповідних суб'єктів та надає можливість удосконалити систему прийняття управлінських рішень з урахуванням безпекової ситуації та викликів сьогодення [1].

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність трансформації системи управління закладами охорони здоров'я та впровадження безпекоорієнтованого управління ними.

Методи дослідження: методологічну основу роботи склали фундаментальні положення теорії управління, теорії організації, загальної теорії систем, теорії управлінського аналізу, а також наукові праці зарубіжних і вітчизняних учених з безпекоорієнтованого управління, зокрема управлінського аналізу, операціоналізації теоретичних положень управління закладами охорони здоров'я.

Результати та їх обговорення. Дослідження еволюції теоретичних положень безпекоорієнтованого управління дає підстави стверджувати, що його розвиток характеризується багаторівневістю та міждисциплінарністю і відображає трансформацію уявлень про безпеку від філософсько-онтологічної категорії до прикладного інструменту управління соціально-економічними системами. Важливе місце в розвитку сучасної парадигми безпеки займає безпекологія, яка виступає методологічною основою дослідження закономірностей формування безпекового середовища, механізмів нейтралізації загроз та забезпечення економічної безпеки. Онтологічне моделювання базових категорій дозволило визначити структурні взаємозв'язки між безпекологією, безпекоорієнтованим управлінням, безпековою діяльністю, безпекозабезпечувальною діяльністю, антикризовим управлінням та ризик-менеджментом.

В умовах воєнного стану, постпандемічної нестабільності, цифровізації та зростання гібридних загроз особливої актуальності набуває впровадження безпекоорієнтованого управління у вітчизняних закладах охорони здоров'я, оскільки саме воно створює підґрунтя для забезпечення безперервності медичних послуг, захисту інфраструктури, персоналу, пацієнтів та підвищення загальної стійкості медичних установ.

Сучасна система управління вітчизняними закладами охорони здоров'я пройшла тривалий еволюційний шлях трансформації, що зумовило формування нової моделі управління медичними установами, яка характеризується переходом від адміністративно-командного підходу до моделі партнерської автономії. Зазначена модель управління базується на принципах управлінської

самостійності, контрактного фінансування, підзвітності, конкуренції та орієнтації на потреби пацієнта, що, в свою чергу, створює нові можливості для підвищення ефективності функціонування закладів охорони здоров'я, однак одночасно породжує нові управлінські ризики.

В умовах цифровізації, зростання військових загроз, кадрового дефіциту, ресурсних обмежень та зростання епідеміологічних ризиків традиційні механізми управління виявляються недостатньо ефективними, що актуалізує необхідність переходу до безпекоорієнтованої моделі управління, яка передбачає не лише забезпечення ефективності діяльності закладів охорони здоров'я, а й формування їх стійкості, адаптивності та здатності до безперервного функціонування в умовах кризових викликів. Ключові точки виникнення загроз в процесі функціонування лікарень формуються як на надсистемному рівні (нормативна нестабільність, фінансова нерівномірність, інституційна фрагментація, політичні ризики), так і на рівні окремого медичного закладу (кадрові проблеми, низький рівень управлінських компетентностей, руйнування медичної інфраструктури, організаційна неготовність до кризових ситуацій).

Специфіка функціонування закладів охорони здоров'я, на відміну від інших суб'єктів господарювання, полягає у пріоритетності збереження життя і здоров'я людини над економічними результатами, що обумовлює особливості прояву економічних законів та формує унікальні вимоги до системи управління. Це зумовлює необхідність поєднання економічної ефективності з гуманістичною місією медицини, забезпечуючи баланс між ресурсною оптимізацією та доступністю медичних послуг. Безпекоорієнтоване управління слід розглядати як комплексну систему, що інтегрує принципи превентивності, адаптивності, ризикостійкості та безперервності діяльності, і реалізується через інструменти антикризового управління, ризик-менеджменту та стратегічного планування.

Ключовими об'єктами безпеки в сфері охорони здоров'я є пацієнти, медичний персонал, ресурси, інформація та критична інфраструктура, тоді як у традиційному бізнес-середовищі домінують фінансово-економічні інтереси. Це зумовлює соціально орієнтований характер безпекоорієнтованого управління медичними закладами та потребу у формуванні спеціалізованих методологічних підходів. Узагальнення наукових підходів дозволило сформувати авторське бачення безпекоорієнтованого управління закладами охорони здоров'я як інтегрованої системи управлінських рішень і дій, спрямованих на забезпечення стійкого функціонування медичних установ в умовах загроз шляхом своєчасної ідентифікації, оцінки та мінімізації ризиків із пріоритетом безпеки та якості медичної допомоги.

Аналіз безпекоорієнтованого управління закладами охорони здоров'я надає змогу отримати інформацію про його стан, тенденції розвитку, дозволяє виявити закономірності та проблеми, зрозуміти їхні причини, усвідомити наслідки з метою визначення можливих шляхів покращення такого управління. Для проведення аналізу розроблено методологічні засади, в яких враховано особливості діяльності закладів охорони здоров'я, управління ними та управлінський характер аналізу. Методологічні засади аналізу складаються з кількох взаємопов'язаних елементів, кожен з яких представляє певний аспект методологічних засад: терміносистема, об'єкт та суб'єкти, функції, види, цілі та завдання аналізу. Елементи методологічних засад аналізу у певній логічній послідовності індивідуалізують аналіз, регламентують взаємовідносини та взаємозв'язки між формами, засобами та методами вирішення завдань аналізу [2].

Методична база аналізу безпекоорієнтованого управління закладами охорони здоров'я, що є елементом його методологічних засад, становить собою сукупність методів, з використанням яких відбувається збір необхідної інформації, її оброблення, формування результатів аналізу та їхня інтерпретація, та правил застосування методів за дотримання певних умов. Множинність методів аналізу безпекоорієнтованого управління закладами охорони здоров'я зумовила їхнє упорядкування за пропонованими ознаками.

Застосування методів аналізу безпекоорієнтованого управління закладами охорони здоров'я має бути доречним та доцільним, для чого необхідно дотримуватися низки сформованих і докладно розглянутих умов. Для упорядкування процедури вибору кожного з методів аналізу безпекоорієнтованого управління закладами охорони здоров'я розроблено відповідну послідовність, яка відображає послідовність та взаємозв'язок виконання операцій та процедур вибору. При виборі методу аналізу необхідно враховувати суб'єктний і, відповідно, суб'єктивний характер вибору методу аналізу, що зумовлює необхідність ранжирування умов його результативного використання.

Операціоналізація становить собою процес перетворення доволі абстрактних за визначенням змісту методів на конкретні аналітичні дії (прийоми, операції або критерії), що можуть бути виконані в аналізі безпекоорієнтованого управління закладами охорони здоров'я у наданій послідовності. Операціоналізацію методів аналізу безпекоорієнтованого управління закладами охорони здоров'я показано на прикладі

комплексного методу «модель ділової досконалості (EFQM Excellence Model)». Для застосування в аналізі безпекоорієнтованого управління закладами охорони здоров'я до моделі досконалості EFQM при збереженні її первинного змісту внесено зміни не принципового, а уточнювального та адаптивного характеру з метою наближення змісту моделі до предмету аналізу та його об'єкту.

За результатами дослідження можна стверджувати, що сучасні трансформаційні процеси в сфері охорони здоров'я в світі в значній мірі зумовлені впливом низки глобальних демографічних, соціальних, епідеміологічних, технологічних та безпекових чинників, які визначають характер та параметри зміни моделей функціонування медичних систем. Зростання частки неінфекційних захворювань, тривалості життя населення, потреби в довготривалому лікуванні, реабілітаційних та паліативних послугах, а також наслідки пандемії COVID-19 та воєнних загроз формують нові стандарти організації функціонування закладів охорони здоров'я. За таких умов, ключового значення набуває підвищення адаптивності, функціональної стійкості та ефективності управління медичними закладами, що обумовлює необхідність розроблення та запровадження безпекоорієнтованих підходів в управлінні закладами охорони здоров'я.

Трансформації в системі охорони здоров'я України відбуваються в умовах інституційних реформ, децентралізації управління та зміни механізмів фінансування медичних послуг, що супроводжується посиленням ролі окремих закладів охорони здоров'я як базових організаційних елементів функціонування медичної галузі. В той же час, сучасний етап розвитку вітчизняної медичної системи характеризується впливом низки деструктивних чинників, серед яких особливе значення мають воєнні дії, руйнування критичної інфраструктури, порушення безперервності електроенергетичного забезпечення, кадрові диспропорції та зростання навантаження на систему медичної допомоги. Це в значній мірі актуалізує важливість вдосконалення управлінських механізмів функціонування закладів охорони здоров'я на засадах безпеково-резильєнтного підходу, спрямованого на забезпечення безперервності медичної допомоги, раціонального використання ресурсів та підвищення стійкості закладів охорони здоров'я до кризових впливів.

Обґрунтовано доцільність застосування безпеково-резильєнтного підходу до оцінювання потенціалу інтеграції закладів охорони здоров'я, який передбачає системне врахування інфраструктурного, кадрового, ресурсного та результативного потенціалу медичних установ, а також їх спроможності до адаптивного, безперервного та стійкого функціонування в умовах підвищених ризиків та загроз. Відповідно до концептуальних засад методики Practical Handbook for Resilience Testing, резильєнтність системи охорони здоров'я розглядається як здатність системи не лише протидіяти зовнішнім шокам, але й забезпечувати поглинання, адаптацію та відновлення після впливу дестабілізуючих чинників із мінімальними втратами для якості та доступності медичних послуг. В цьому контексті оцінювання потенціалу інтеграції закладів охорони здоров'я повинно враховувати їх здатність підтримувати критично важливі функції, забезпечувати безперервність медичної допомоги та ефективно відновлювати операційну діяльність після кризових ситуацій.

Також проведено аналіз доцільності реалізації проєктів пов'язаних із реабілітацією населення в умовах дестабілізації середовища функціонування територіальних громад внаслідок війни та інших негативних чинників. Визначено ролі основних стейкхолдерів при реалізації таких проєктів та побудовано радіальну карту стейкхолдерів з конкретизацією специфіки їх взаємодії та взаємовпливу, що дозволило ідентифікувати комунальні підприємства сфери охорони здоров'я, як основні центри взаємодії та координації програм реабілітації. Такий підхід дозволяє реалізувати елементи безпекоорієнтованого управління на основі інноваційних рішень для комунальних підприємств сфери охорони здоров'я.

З метою оцінювання збитків у середньо- та довгостроковій перспективі від втрати працездатного населення та інших втрат для регіонального розвитку, у роботі запропоновано модель такого оцінювання. Вона забезпечує можливість аргументації інвестування у програми реабілітації населення на основі чіткої ідентифікації майбутніх втрат та можливості їх мінімізації за рахунок вчасного фінансування програм реабілітації та активного залучення у ці процеси комунальних підприємств сфери охорони здоров'я, наукових установ та приватних медичних закладів. Такий підхід забезпечує максимізацію економічного ефекту від її реалізації та є основою підтримки управлінських рішень на державному та регіональному рівнях із залученням різних груп стейкхолдерів, що забезпечує можливість реалізації концептів безпекоорієнтованого управління у практичній діяльності суб'єктів господарювання.

Традиційна економіко-організаційна модель функціонування закладів охорони здоров'я, яка базувалася на принципах утримання інфраструктури та фінансування ліжкового фонду, в сучасних умовах не відповідає вимогам розвитку медичної сфери. Її недоліками є низька гнучкість, обмежений

рівень автономії, відсутність орієнтації на результат та недостатня адаптивність до кризових викликів. Сьогодні особливої актуальності набувають положення пацієнтоорієнтованої економіко-організаційної моделі, яка ґрунтується на принципах ефективності, безпеки, доступності, якості медичних послуг та раціонального використання ресурсів.

Трансформація внутрішнього господарського механізму закладів охорони здоров'я повинна передбачати інтеграцію економічних, організаційних, безпекових та управлінських інструментів, спрямованих на забезпечення стабільності функціонування медичних установ в існування значної кількості загроз. Такий механізм має враховувати специфіку медичної діяльності, соціальну значущість медичних послуг та високий рівень залежності від зовнішнього середовища. Теоретичною основою формування концепції безпекоорієнтованого управління є філософія стоїцизму, положення якої адаптовано до сучасних умов функціонування закладів охорони здоров'я. Її ключові принципи (раціональність, контроль над керованими факторами, адаптивність, довгострокове мислення, етичність прийняття рішень та стійкість до невизначеності) формують ціннісне підґрунтя сучасної управлінської парадигми в медичній сфері.

Концептуальні засади трансформації економічного механізму функціонування закладів охорони здоров'я в умовах формування безпекоорієнтованої моделі управління передбачають поєднання пацієнтоорієнтованого підходу, принципів економічної ефективності, ризикостійкості, стратегічної адаптивності та безперервності надання медичних послуг. Традиційні підходи до забезпечення економічної безпеки в сучасних умовах є недостатньо гнучкими з врахуванням динамічного ландшафту небезпек, що зумовлює необхідність переходу до адаптивних моделей управління. Необхідність формування адаптивної архітектури безпеки закладів охорони здоров'я є ключовим елементом системи безпекоорієнтованого управління в умовах високого рівня невизначеності, зростання кількості зовнішніх і внутрішніх загроз, трансформації моделі функціонування медичних установ та підвищення вимог до безперервності надання медичних послуг.

Концептуальна модель адаптивної архітектури безпеки закладів охорони здоров'я охоплює взаємопов'язані компоненти прогнозування, запобігання, виявлення та реагування на загрози, що забезпечує формування гнучких механізмів захисту, швидкого відновлення та адаптації медичних установ до кризових умов функціонування. Її імплементація сприятиме підвищенню рівня економічної стійкості, ефективності використання ресурсів, безперервності надання медичних послуг на засадах пацієнтоорієнтованого підходу та формує науково-методичне підґрунтя для подальшого проєктування організаційно-економічного механізму безпекоорієнтованого управління закладами охорони здоров'я.

Висновки. Отже, зміна парадигми управління закладами охорони здоров'я дозволяє запобігати у стратегічній перспективі негативним проявам дестабілізаційного впливу зовнішнього середовища та забезпечує передумови довгострокового розвитку таких установ.

Список використаних джерел

1. Гарбузюк В. Моделювання взаємодії стейкхолдерів у реалізації регіональної програми реабілітації на засадах безпекоорієнтованого управління. Modeling the Development of the Economic Systems. 2026. № 3. С. 154–161.

2. Гарбузюк В. В. Методологічі засади аналізу безпекоорієнтованого управління закладами охорони здоров'я. Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки. 2024. Т. 334, № 5. С. 52–59.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ревука А. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Чопик Т. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *Розкрито значення психологічної підготовки у професійному становленні майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Визначено основні психологічні компетентності та педагогічні засоби їх формування в освітньому процесі закладу вищої освіти.*

Ключові слова: *психологічна підготовка, професійна компетентність, фізична культура і спорт, емоційна саморегуляція, комунікативні вміння.*

Abstract. *The importance of psychological preparation in the professional development of future physical education and sport specialists is outlined. The key psychological competencies and pedagogical approaches to their development in higher education are identified.*

Keywords: *psychological preparation, professional competence, physical education and sport, emotional self-regulation, communication skills.*

Вступ. Сучасна професійна діяльність у галузі фізичної культури і спорту передбачає не лише володіння фаховими знаннями, руховими вміннями та методиками організації фізкультурно-спортивної роботи, а й здатність ефективно взаємодіяти з людьми, приймати обґрунтовані рішення, регулювати власний емоційний стан і враховувати індивідуально-психологічні особливості інших. Психологічні чинники впливають на мотивацію, поведінку, ефективність діяльності та характер міжособистісних відносин у фізкультурно-спортивному середовищі [1].

Психологічна підготовка майбутніх фахівців набуває особливого значення в умовах підвищених вимог до якості освіти, необхідності створення безпечного освітнього середовища та розвитку особистісно орієнтованого підходу. Вона має бути невід'ємною складовою професійного становлення здобувачів вищої освіти, а не обмежуватися засвоєнням теоретичних положень психологічних дисциплін.

Мета роботи – обґрунтувати значення психологічної підготовки у структурі професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту та визначити основні напрями формування необхідних психологічних компетентностей.

Методи дослідження. Використано теоретичні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняння, систематизацію та концептуальне осмислення підходів до психологічної підготовки фахівців фізкультурно-спортивного профілю.

Результати та їх обговорення. Психологічну підготовку майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту доцільно розглядати як цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на формування психологічних знань, практичних умінь і особистісних якостей, необхідних для ефективного виконання професійних завдань. Вона передбачає розвиток здатності до саморегуляції, конструктивної комунікації, мотивації, рефлексії та врахування індивідуальних особливостей учасників фізкультурно-спортивної діяльності. Значущість психологічного забезпечення у сфері спорту розкривається в наукових працях, присвячених психології спортивної діяльності та підготовці фахівців [1].

Одним із ключових компонентів психологічної підготовки є емоційна саморегуляція**.** У професійній діяльності фахівець може стикатися з конфліктними ситуаціями, високою відповідальністю за безпеку учасників занять і необхідністю швидко реагувати на непередбачувані обставини. Уміння розпізнавати власні емоційні реакції, контролювати імпульсивну поведінку, підтримувати працездатність і конструктивно реагувати на труднощі сприяє підвищенню ефективності професійної взаємодії. Тому до змісту психологічної підготовки доцільно включати опанування технік дихальної саморегуляції, прийомів релаксації та рефлексивного аналізу власних дій [1].

Не менш важливим напрямом є розвиток комунікативної компетентності. Робота з учнями, спортсменами, батьками, колегами та іншими учасниками освітнього й тренувального процесу потребує вміння чітко формулювати вимоги, надавати конструктивний зворотний зв'язок, слухати співрозмовника, запобігати непорозумінням і знаходити прийнятні шляхи розв'язання суперечностей. Для фахівців, які працюють із командами, особливо важливими є організація співпраці, розподіл ролей, підтримання дисципліни та формування позитивного психологічного клімату [2].

Важливою складовою психологічної готовності є мотиваційно-вольова сфера. Майбутній фахівець має усвідомлювати суспільну значущість своєї професії, виявляти ініціативність, наполегливість, відповідальність і готовність до професійного самовдосконалення. Необхідно також розвивати здатність ставити реалістичні цілі, планувати власну діяльність, оцінювати її результати та коригувати дії відповідно до обставин. У спортивній діяльності мотивація, вольова регуляція та психологічна готовність розглядаються як важливі чинники ефективного виконання поставлених завдань [1; 2].

Окремого значення набуває психолого-педагогічна готовність до індивідуалізації професійної взаємодії**.** Фахівець повинен ураховувати вікові, індивідуальні, емоційні й мотиваційні особливості

людей, з якими працює, добирати адекватні способи заохочення та підтримки, створювати умови для залучення до рухової активності. Індивідуалізація професійного впливу передбачає не лише добір відповідних фізичних навантажень, а й урахування психологічної готовності людини, її досвіду та ставлення до занять [2].

Реалізація психологічної підготовки у закладі вищої освіти має передбачати поєднання теоретичного навчання з практичним опрацюванням професійних ситуацій. До ефективних освітніх засобів можна віднести аналіз педагогічних випадків, рольові та ділові ігри, моделювання конфліктних ситуацій, групові дискусії, рефлексивні вправи й самооцінювання. Наприклад, під час моделювання ситуації втрати мотивації до занять здобувачі можуть відпрацьовувати способи підтримувального спілкування, визначати можливі причини поведінки учасника та добирати індивідуальні методи заохочення. Аналіз професійних ситуацій також дає змогу розвивати навички прийняття рішень, відповідальності та конструктивного розв'язання проблем [1].

Важливо, щоб психологічна підготовка не була ізольованою від інших компонентів освітньої програми. Її доцільно інтегрувати у фахові дисципліни, педагогічну практику, тренерську діяльність і виконання командних проєктів. Такий підхід забезпечує перенесення психологічних знань у практичну площину та дає змогу оцінювати не лише їх засвоєння, а й здатність застосовувати їх у професійно значущих ситуаціях. Професійна підготовка фахівців спортивного профілю має враховувати взаємозв'язок теоретичних знань, практичних умінь і готовності діяти в умовах реальної професійної діяльності [2].

Отже, психологічна підготовка майбутніх фахівців фізкультурно-спортивного профілю має охоплювати взаємопов'язані компоненти: емоційно-вольовий, комунікативний, мотиваційний, рефлексивний і психолого-педагогічний. Їх формування сприятиме розвитку професійної самостійності, здатності до конструктивної взаємодії, відповідального прийняття рішень і постійного вдосконалення професійної майстерності.

Висновки. Психологічна підготовка є важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту, оскільки забезпечує розвиток умінь емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації, мотивації, рефлексії та індивідуального підходу до учасників фізкультурно-спортивної діяльності. Її ефективність залежить від системного поєднання теоретичних знань, практичних вправ, моделювання професійних ситуацій і рефлексивного аналізу. Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та експериментальній перевірці моделі психологічної підготовки здобувачів вищої освіти з урахуванням специфіки їхньої майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-ге вид., без змін. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України : Олімпійська література, 2019. 271 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Карбовська О. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Мозолюк О. В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах узагальнено сучасні наукові підходи до формування мотивації дітей до занять спортом. Визначено основні психологічні, соціальні та педагогічні чинники мотивації, обґрунтовано значення підтримки тренера й батьків, позитивного емоційного досвіду та врахування індивідуальних особливостей дітей для підтримання їхнього інтересу до спортивної діяльності.*

Ключові слова: *мотивація, діти, спорт, фізична активність, спортивна діяльність.*

Abstract. *The paper summarizes contemporary scientific approaches to developing children's motivation to participate in sports. The main psychological, social, and pedagogical factors influencing*

motivation are identified. The importance of coach and parental support, positive emotional experiences, and consideration of children's individual characteristics in maintaining their interest in sports participation is highlighted.

Keywords: *motivation, children, sport, physical activity, sports participation.*

Вступ. Мотивація є одним із ключових чинників залучення дітей до занять спортом і збереження їхньої активної участі у спортивній діяльності. В умовах зростання значення фізичної активності для гармонійного розвитку підростаючого покоління особливої актуальності набуває пошук ефективних підходів до формування стійкого інтересу дітей до спорту. Мотивація визначається не лише індивідуальними потребами та інтересами дитини, а й особливостями організації тренувального процесу, характером взаємодії з тренером, підтримкою батьків і психологічним кліматом у спортивному колективі. Водночас недостатнє задоволення від занять, надмірний зовнішній тиск і невідповідність тренувальних вимог можливостям дитини можуть знижувати її зацікавленість і сприяти припиненню спортивної діяльності. У зв'язку з цим актуальним є узагальнення сучасних наукових підходів до визначення чинників мотивації дітей [2, 4, 7].

Мета дослідження – визначити основні чинники мотивації дітей до занять спортом та узагальнити сучасні підходи до її формування й підтримання.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано аналіз і узагальнення наукової літератури з проблем мотивації дітей до занять спортом, а також порівняння результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень.

Результати та їх обговорення. Аналіз наукової літератури засвідчив, що мотивація дітей до занять спортом є багатокомпонентним явищем, яке формується під впливом індивідуальних потреб, психологічних особливостей, соціального оточення та організації спортивної діяльності. Важливе теоретичне підґрунтя для розуміння цього процесу становить теорія самодетермінації, відповідно до якої необхідно розрізняти внутрішню мотивацію, пов'язану із задоволенням від самої діяльності, та зовнішню мотивацію, зумовлену винагородами, вимогами або очікуваннями інших людей [4]. Результати систематичного огляду [7], засвідчили позитивний зв'язок автономної мотивації з фізичною активністю. Зокрема, кореляції для автономних форм мотивації становили, тоді як для контрольованих форм спостерігалися слабкі негативні зв'язки. Це дає підстави вважати, що формування стійкого інтересу до спорту має передбачати не лише стимулювання участі в тренуваннях, а й створення умов, за яких дитина усвідомлює особисту цінність занять, відчуває задоволення від процесу та має можливість бачити власний прогрес. Водночас виявлені зв'язки не слід автоматично трактувати як доказ одностороннього причинного впливу мотивації на фізичну активність, оскільки їхня сила може залежати від віку учасників, виду діяльності та методів оцінювання.

Важливим результатом узагальнення є визначення ролі соціального середовища у формуванні мотивації дітей. Особливе значення мають характер взаємодії з тренером, підтримка батьків і психологічний клімат у спортивному колективі. Дослідження Фролової та Ярхо акцентує увагу на різноманітності мотивів дітей молодшого шкільного віку, серед яких соціальні, комунікаційні, психологічні та самовиражальні потреби [2]. Це свідчить про те, що спортивні заняття можуть приваблювати дітей не лише можливістю вдосконалення фізичних якостей або досягнення результатів, а й спілкуванням, відчуттям належності до групи та можливістю проявити себе. Систематичний огляд [5] додатково висвітлює роль батьківської підтримки, очікувань і взаємин із юними спортсменами. У цьому контексті доцільно розглядати батьків як партнерів у спортивному розвитку дитини, які забезпечують емоційну підтримку, допомагають долати труднощі та сприяють формуванню позитивного ставлення до занять. Водночас надмірний контроль, завищені очікування або акцент виключно на перемогах можуть створювати додатковий психологічний тиск. Отже, ефективне мотиваційне середовище має поєднувати підтримку з урахуванням індивідуальних інтересів дитини, її можливостей і готовності до спортивних навантажень.

Окремий напрям аналізу становлять чинники, які сприяють збереженню мотивації або, навпаки, зумовлюють припинення занять спортом. За результатами систематичного огляду, до важливих чинників припинення організованих спортивних занять належать недостатнє задоволення від спортивної діяльності, низьке сприйняття власної компетентності, соціальний тиск, конкуренція з іншими інтересами та фізичні чинники, зокрема травми [3]. Ці результати дають змогу розглядати мотивацію не тільки як передумову залучення дитини до спорту, а й як умову тривалого збереження її участі. Практичне значення має організація тренувального процесу, за якої вимоги відповідають віковим і функціональним можливостям дітей, а оцінювання їхніх досягнень враховує

індивідуальний прогрес, наполегливість і засвоєння нових умінь. Дослідження також акцентує увагу на необхідності вдосконалення організаційних умов залучення школярів до фізичної активності, зокрема через урахування їхніх інтересів і розвиток позаурочних та позашкільних форм занять [1]. Таким чином, навіть за наявності початкового інтересу до спорту його збереження залежить від того, наскільки тренувальне середовище забезпечує позитивний досвід, відчуття компетентності, соціальну підтримку та можливість поєднувати спортивну діяльність з іншими сферами життя.

Сучасні систематичні огляди та метааналізи дають змогу оцінити можливості цілеспрямованого формування мотивації засобами освітніх і позашкільних програм. Kelso et та інші [6] розглянули результати шкільних втручань, спрямованих на підвищення мотивації дітей і підлітків до фізичної активності, тоді як Tapia-Serrano та інші [9] проаналізували програми позашкільної фізичної активності, засновані на теорії самодетермінації. У сукупності ці роботи обґрунтовують доцільність застосування підходів, що підтримують автономію, компетентність і соціальну взаємодію, проте також вказують на необхідність обережного трактування ефективності конкретних програм з огляду на відмінності між дослідженнями та показниками оцінювання. Додатковий рівень узагальнення забезпечує огляд, присвячений шкільним втручанням для розвитку мотивації до спорту та фізичної активності [8]. Зіставлення міжнародних оглядів з українськими публікаціями дає підстави виокремити комплексний підхід як перспективний напрям роботи: поєднання особистісно орієнтованої взаємодії тренера, підтримки батьків, позитивного психологічного клімату та доступних форм спортивної активності. Водночас для підтвердження довгострокової ефективності таких підходів необхідні подальші дослідження, які враховуватимуть вікові відмінності, специфіку видів спорту, причини припинення занять і динаміку мотивації впродовж тривалого періоду.

Висновки. Узагальнення наукових джерел засвідчило, що мотивація дітей до занять спортом формується під впливом взаємодії індивідуальних інтересів, психологічних потреб і соціального середовища. Важливими умовами її підтримання є позитивний емоційний досвід, відчуття компетентності, можливість особистого прогресу, підтримка тренера й батьків та врахування вікових особливостей дітей. Перспективи подальших досліджень пов’язані з визначенням ефективності комплексних підходів до формування стійкої мотивації з урахуванням специфіки різних видів спорту та вікових категорій юних спортсменів.

Список використаних джерел

1. Матвієнко, І. (2021). Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (3), 81–85. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.81-85

2. Фролова, О., & Ярхо, І. (2019). Мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять спортом у позаурочний час. Витоки педагогічної майстерності, (24), 214–218. https://doi.org/10.33989/2075-146x.2019.24.194887

3. Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. European Physical Education Review, 21(1), 114–131. https://doi.org/10.1177/1356336X14555294

4. Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. International Journal of Sport Psychology, 26, 5–23.

5. Gao, Z., et al. (2024). The role of parents in the motivation of young athletes: A systematic review. Frontiers in Psychology, 14, Article 1291711. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1291711

6. Kelso, A., et al. (2020). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise, 51, Article 101770. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101770

7. Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y. Y., & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Preventive Medicine, 67, 270–279. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.07.033

8. Shan, S., Peng, K., & Feng, Y. (2026). An umbrella review of school-based interventions to promote motivation for sport and physical activity among children and adolescents. BMC Public Health, 26, Article 676. https://doi.org/10.1186/s12889-026-26192-z

9. Tapia-Serrano, M. Á., et al. (2023). Effects of out-of-school physical activity interventions based on self-determination theory in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 33(10), 1929–1947. https://doi.org/10.1111/sms.14436

Секція 5

Трансформація освіти та розвиток кадрового потенціалу у сфері фізичної культури і спорту

АМЕРИКАНСЬКИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ АРБІТРІВ З БАСКЕТБОЛУ: МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ В УКРАЇНІ

Сірий В. О., здобувач освіти третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах проаналізовано американський досвід професійного розвитку арбітрів з баскетболу та визначено перспективи його адаптації в Україні. Обґрунтовано значення безперервного професійного навчання, цифрового оцінювання, відеоаналізу, наставництва, психологічної та фізичної підготовки, компетентнісної сертифікації й індивідуалізації професійного розвитку арбітрів.*
Ключові слова: *баскетбольні арбітри, професійний розвиток, США, цифровізація, професійна компетентність.*

Abstract. *The paper analyzes the American experience of professional development of basketball referees and identifies prospects for its adaptation in Ukraine. It substantiates the importance of continuous professional learning, digital performance assessment, video analysis, mentoring, psychological and physical preparation, competency-based certification, and individualized professional development pathways for referees.*
Keywords: *basketball referees, professional development, United States, digitalization, professional competence.*

Вступ. Сучасний розвиток баскетболу супроводжується ускладненням вимог до професійної діяльності арбітрів, які дедалі більше виходять за межі формального знання правил гри. Арбітр у сучасному баскетболі має забезпечувати не лише правильність прийняття рішень, а й ефективне управління грою, взаємодію з іншими учасниками змагань, стійкість до психологічного тиску, оперативне опрацювання значного обсягу інформації та здатність до професійної самооцінки. Особливого значення набуває готовність арбітра до постійного професійного вдосконалення в умовах зміни правил, розвитку цифрових технологій, удосконалення засобів відеоаналізу та підвищення вимог до об’єктивності спортивного суддівства.

У цьому контексті особливий інтерес становить досвід США, де професійний розвиток баскетбольних арбітрів розглядається як системний, багаторівневий і безперервний процес. Його характерною ознакою є поєднання теоретичної підготовки, практичного досвіду суддівства, систематичного оцінювання професійної діяльності, наставництва, психологічної та фізичної підготовки, використання цифрових технологій, а також послідовного професійно-кар’єрного просування. Саме комплексність цієї моделі становить найбільший інтерес для української системи підготовки та професійного розвитку арбітрів.

Мета дослідження – проаналізувати особливості американського досвіду професійного розвитку арбітрів з баскетболу та обґрунтувати перспективні напрями адаптації його прогресивних організаційно-педагогічних підходів до умов української системи підготовки та професійного розвитку спортивних арбітрів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової та науково-методичної літератури з проблеми професійного розвитку спортивних арбітрів; аналіз нормативно-методичних та інформаційних матеріалів щодо організації професійної підготовки й оцінювання баскетбольних арбітрів у США; порівняльно-педагогічний аналіз американського та українського підходів до професійного розвитку арбітрів; систематизація та узагальнення прогресивних організаційно-педагогічних підходів; метод педагогічного моделювання для визначення перспективних напрямів адаптації американського досвіду до українських умов.

Результати та їх обговорення. Проведений аналіз показав, що американська модель професійного розвитку ґрунтується передусім на принципі безперервного професійного навчання. Професійне зростання арбітра не обмежується періодом первинної підготовки або проходженням окремої сертифікаційної процедури. Воно передбачає постійне оновлення професійних знань, аналіз практичного досвіду, вдосконалення суддівських навичок, отримання зворотного зв'язку та коригування індивідуальних напрямів розвитку. У такій системі практична діяльність безпосередньо поєднується з навчанням, а кожна гра може розглядатися як джерело професійного досвіду та матеріал для подальшого аналізу [1; 2].

Для України актуальність такого підходу зумовлена необхідністю переходу від переважно епізодичної моделі підвищення кваліфікації до системи безперервного професійного розвитку. Перспективним напрямом може бути створення на рівні Федерації баскетболу України та її структурних підрозділів механізму, який забезпечував би послідовне професійне навчання арбітра протягом усього періоду його діяльності. Такий механізм може передбачати поєднання очного навчання, онлайн-модулів, практичних занять, аналізу ігрових ситуацій, тестування, консультацій із досвідченими фахівцями та індивідуального професійного планування.

Важливою характеристикою американського досвіду є також багаторівнева модель професійного та кар'єрного розвитку. Професійне становлення арбітра відбувається послідовно від нижчих рівнів змагань до вищих, із поступовим ускладненням вимог до професійної компетентності. Просування залежить не лише від формального стажу, а й від результатів оцінювання, практичного досвіду, рівня професійних знань, здатності працювати в команді, комунікативних умінь та інших характеристик професійної діяльності [1; 2].

Адаптація цього досвіду в Україні може передбачати більш чітке структурування професійної траєкторії арбітра та визначення критеріїв переходу між її етапами. Доцільним є формування прозорої системи професійного зростання, у якій кожен наступний рівень пов'язується з конкретними компетентностями, практичним досвідом і результатами оцінювання. Це дозволило б не лише підвищити об'єктивність професійного просування, а й посилити мотивацію арбітрів до систематичної самоосвіти та вдосконалення професійної майстерності.

Одним із найбільш перспективних напрямів використання американського досвіду є цифровізація професійного навчання та оцінювання діяльності арбітрів. Відеоаналіз, електронний контроль професійної діяльності, експертне оцінювання та індивідуальний зворотний зв'язок можуть використовуватися як взаємопов'язані елементи професійного розвитку. Аналіз ігрових епізодів дає можливість не лише визначити правильність або помилковість конкретного рішення, а й виявити типові помилки, особливості позиціонування арбітра, ефективність взаємодії з партнерами та інші компоненти професійної діяльності [5; 6].

Для української системи перспективним є створення централізованої цифрової системи професійного оцінювання арбітрів, яка могла б акумулювати результати їхньої діяльності. Така система може містити індивідуальний професійний профіль арбітра, результати тестування, оцінки інспекторів, інформацію про типові помилки, результати фізичного тестування, матеріали відеоаналізу та динаміку професійного розвитку. У подальшому накопичені дані можуть використовуватися для визначення індивідуальних освітніх потреб і формування персоналізованої траєкторії професійного розвитку.

Важливим доповненням до цифрового оцінювання має стати відеоаналіз професійної діяльності. Використання відеоматеріалів дозволяє перевести оцінювання з формального визначення правильності або неправильності рішення до глибшого аналізу причин прийняття цього рішення. Арбітр отримує можливість повторно переглянути конкретний епізод, оцінити власне позиціонування, час реакції, взаємодію з партнерами, комунікацію з учасниками гри та обґрунтованість прийнятого рішення. У перспективі доцільним є формування національної відеобази типових і складних ігрових ситуацій, яка могла б використовуватися під час навчання, тестування та підвищення кваліфікації [3; 5; 6].

Перспективним напрямом є також розвиток онлайн-освіти та цифрових навчальних платформ. Використання електронних навчальних модулів, дистанційного тестування, вебінарів, відеоматеріалів та інтерактивних завдань може забезпечити доступ до актуальної нормативної та методичної інформації незалежно від регіону проживання арбітра. Для України створення єдиної цифрової освітньої платформи могло б сприяти уніфікації змісту професійної підготовки та забезпечити можливість постійного професійного навчання.

Важливим компонентом такої платформи можуть стати тематичні модулі з правил гри, механіки суддівства, командної взаємодії, психологічної підготовки, фізичної готовності та аналізу

ігрових ситуацій. Доцільним є також використання симуляційних технологій, зокрема моделювання ігрових ситуацій. Їх застосування може створювати умови для багаторазового відпрацювання прийняття рішень у складних або нестандартних ситуаціях та сприяти розвитку швидкості прийняття рішень, концентрації уваги й когнітивної гнучкості.

Особливе місце в американській моделі посідає наставництво. Молоді або менш досвідчені арбітри отримують професійну підтримку з боку більш досвідчених колег, що дозволяє швидше адаптуватися до реальних умов суддівської діяльності, усвідомлювати власні помилки та формувати професійні стандарти [1; 2; 8]. Для України перспективним є перехід від переважно неформальної взаємодії між досвідченими та молодими арбітрами до формалізованої системи наставництва. Така система може передбачати закріплення наставника за арбітром, регулярний аналіз ігор, індивідуальні консультації, постановку професійних цілей та оцінювання результатів їх досягнення.

Не менш важливою складовою професійного розвитку є психологічна підготовка. Діяльність арбітра відбувається в умовах постійного емоційного навантаження, дефіциту часу для прийняття рішень, необхідності взаємодії з гравцями, тренерами, глядачами та іншими учасниками змагань. Тому професійна компетентність повинна включати здатність контролювати емоційний стан, протистояти стресу, зберігати концентрацію та швидко відновлювати працездатність після помилкових або конфліктних ситуацій [3; 4; 7].

У цьому аспекті перспективним для України є посилення психолого-педагогічної підготовки арбітрів як складової цілісної системи професійного розвитку. До її змісту можуть бути включені розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції, концентрації уваги, когнітивної гнучкості, комунікативної компетентності та здатності до рефлексивного аналізу власної професійної діяльності.

Поряд із психологічною підготовкою важливе значення має фізична готовність арбітра. Сучасне баскетбольне суддівство потребує високої рухової активності, здатності швидко переміщуватися майданчиком і зберігати якість прийняття рішень протягом усього матчу. Тому перспективним для України є не лише проведення традиційного нормативного фізичного тестування, а й упровадження систематичного функціонального моніторингу. Такий підхід дає можливість оцінювати фізичний стан арбітра як складову його загальної професійної готовності.

Важливим напрямом удосконалення української системи є також розвиток професійних спільнот та спеціалізованих освітньо-методичних структур. Професійні об’єднання можуть виконувати не лише адміністративні, а й освітні, методичні та комунікативні функції. Для України доцільним може бути посилення ролі суддівських комісій, колегій та інших професійних структур у формуванні єдиного професійного середовища, поширенні передового досвіду, організації методичної роботи та забезпеченні професійної комунікації між арбітрами різних рівнів.

Окремого значення набуває компетентнісна модель сертифікації та атестації. Аналіз американського досвіду дає підстави стверджувати, що професійна готовність арбітра не може визначатися лише рівнем знання правил. Вона має охоплювати комплекс професійних компетентностей, серед яких важливими є прийняття рішень, механіка суддівства, управління грою, комунікація, психологічна готовність, командна взаємодія, здатність до аналізу власної діяльності та професійної рефлексії [5; 7].

У цьому аспекті перспективним для України є поступове вдосконалення змісту атестаційних процедур. Поряд із перевіркою знання правил доцільно ширше використовувати практичні завдання, аналіз відеоепізодів, оцінювання комунікативних умінь, психологічної готовності, здатності до командної взаємодії та рефлексивного аналізу власної діяльності. Це дозволило б зробити сертифікацію не лише процедурою підтвердження формальної відповідності, а й інструментом професійного розвитку.

Ще одним перспективним напрямом є міжнародна професійна інтеграція. Участь українських арбітрів у міжнародних семінарах, навчальних програмах, стажуваннях та професійних обмінах створює можливості для ознайомлення з сучасними підходами до суддівства та професійної підготовки. Розширення міжнародної взаємодії може сприяти не лише професійному розвитку окремих арбітрів, а й трансформації національної системи підготовки на основі кращих міжнародних практик.

Водночас використання американського досвіду в Україні не повинно передбачати його механічного копіювання. Організаційна структура американського баскетболу, система змагань, фінансові можливості, нормативне регулювання та інституційні умови відрізняються від українських. Тому доцільним є саме адаптаційний підхід, за якого прогресивні педагогічні ідеї американської

системи інтегруються в українське професійно-освітнє середовище з урахуванням національних нормативних, організаційних та ресурсних умов.

Таким чином, американський досвід професійного розвитку арбітрів з баскетболу може розглядатися як перспективне джерело для вдосконалення української системи. Його цінність визначається не окремими технологіями чи організаційними рішеннями, а цілісністю підходу, у якому професійне навчання, практична діяльність, оцінювання, наставництво, психологічна та фізична підготовка, цифрові технології й професійна сертифікація утворюють взаємопов'язану систему.

Для України першочерговими напрямами адаптації такого досвіду можуть бути: створення системи безперервного професійного розвитку арбітрів; структурування багаторівневої професійної кар'єри; запровадження компетентнісної моделі сертифікації; формування централізованої цифрової системи оцінювання; розвиток відеоаналізу та цифрових освітніх ресурсів; упровадження системного наставництва; посилення психологічної та функціональної фізичної підготовки; формування індивідуальних траєкторій професійного розвитку; розвиток професійних спільнот; розширення міжнародної співпраці.

Висновки. Отже, адаптація американського досвіду здатна сприяти переходу української системи професійного розвитку арбітрів від переважно епізодичного підвищення кваліфікації до цілісної, безперервної, компетентнісно орієнтованої та цифровізованої моделі. Реалізація таких змін має здійснюватися поетапно та передбачати науково-педагогічне обґрунтування організаційної моделі професійного розвитку, визначення критеріїв і показників професійної компетентності, розроблення сучасного науково-методичного забезпечення та експериментальну перевірку ефективності запропонованих педагогічних технологій.

Список використаних джерел

1. MacMahon, C., & Weissensteiner, J. R. (2024). Career development of officials. In T. Webb, D. J. Hancock, P. Phillips, & J. K. Tingle (Eds.), *Managing and Developing Sports Officials: Officiating Excellence* (1st ed., pp. 69–82). Taylor & Francis. https://doi.org/10.4324/9781003370987-9

2. Mascarenhas, D. R. D., Birtwhistle, J., & Martindale, A. (2022). First-person video recordings with eye tracking glasses and cognitive task analysis as a framework for referee decision training. *Managing Sport and Leisure*, 1–20. https://doi.org/10.1080/23750472.2022.2134186

3. Plessner, H., Schweizer, G., Brand, R., & O'Hare, D. (2009). A multiple-cue learning approach as the basis for understanding and improving soccer referees' decision making. In D. Raab, J. G. Johnson, & H. R. Heekeren (Eds.), *Progress in Brain Research* (Vol. 174, pp. 151–158). Elsevier. https://doi.org/10.1016/S0079-6123(09)01313-2

4. Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. Frontiers in Psychology, 2, 25. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00025

5. Mascarenhas, D. R. D., Collins, D., & Mortimer, P. (2005). Elite refereeing performance: Developing a model for sport science support. The Sport Psychologist, 19(4), 364–379. https://doi.org/10.1123/tsp.19.4.364

6. Avugos, S., MacMahon, C., Bar-Eli, M., & Raab, M. (2021). Inter-individual differences in sport refereeing: A review of theory and practice. Psychology of Sport and Exercise, 55, Article 101926. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101926

7. Sabag, E., Morgulev, E., Raphaeli, M., & Bar-Eli, M. (2026). Teamwork among NBA referees: An analysis of three-person officiating mechanics and decision-making accuracy. International Journal of Sports Science & Coaching. https://doi.org/10.1177/17479541251414618

8. Livingston, L. A., Cunningham, I., & Forbes, S. L. (2023). Using technological innovation to manage and develop sport officials. Managing Sport and Leisure, 1–3. https://doi.org/10.1080/23750472.2023.2166575

ОСОБЛИВОСТІ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Гуменюк С. В., доктор педагогічних наук, професор
кафедри фізичної реабілітації і спорту.
Західноукраїнський національний університет

Анотація. *У тезах розкрито особливості науково-дослідної роботи у закладах вищої освіти, визначено її основні напрями, етапи організації та значення для професійної підготовки здобувачів освіти. Окрему увагу приділено академічній доброчесності та якості наукових досліджень.*

Ключові слова: *науково-дослідна робота, заклад вищої освіти, наукові дослідження, академічна доброчесність, здобувачі освіти.*

Abstract. *The paper examines the specific features of research activities in higher education institutions, outlining their main areas, organizational stages, and importance for students' professional training. Particular attention is paid to academic integrity and the quality of scientific research.*

Key words: *research activities, higher education institution, scientific research, academic integrity, students.*

Вступ. Науково-дослідна робота є важливою складовою діяльності закладів вищої освіти (ЗВО), оскільки забезпечує розвиток науки, удосконалення освітнього процесу, підготовку майбутніх фахівців та впровадження інновацій. В умовах інтеграції української вищої освіти до європейського освітнього та наукового простору зростає значення дослідницької діяльності, спрямованої на отримання нових знань, розв'язання актуальних наукових проблем і практичне застосування результатів досліджень.

Особливістю науково-дослідної роботи у ЗВО є її тісний взаємозв'язок з освітнім процесом. Наукові дослідження здійснюються науково-педагогічними працівниками, аспірантами, докторантами та здобувачами вищої освіти. Така діяльність сприяє розвитку критичного мислення, дослідницьких компетентностей, самостійності й здатності обґрунтовано розв'язувати професійні завдання. Відповідно до Закону України «Про вищу освіту», наукова, науково-технічна та інноваційна діяльність є невід'ємною складовою освітньої діяльності ЗВО.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення організації наукової роботи, підвищення її якості, забезпечення академічної доброчесності та посилення зв'язку між науковими результатами й практичними потребами суспільства.

Мета дослідження – визначити основні особливості науково-дослідної роботи у закладах вищої освіти, охарактеризувати її організаційні форми, основні етапи та значення для підготовки майбутніх фахівців.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури та нормативно-правових документів з питань організації науково-дослідної роботи у закладах вищої освіти.

Результати та їх обговорення. Науково-дослідна робота у закладі вищої освіти — це систематична діяльність, спрямована на отримання нових наукових знань, перевірку наукових припущень, розроблення теоретичних положень і пошук практичних способів розв'язання актуальних проблем. Вона охоплює фундаментальні та прикладні дослідження, експериментальні розробки, науково-методичну діяльність і впровадження отриманих результатів у практику.

Законодавство України визначає одержання конкурентоспроможних наукових і науково-прикладних результатів, застосування нових знань у підготовці фахівців та формування сучасного наукового кадрового потенціалу серед основних завдань наукової діяльності ЗВО [4]. Отже, наукова робота виконує не лише пізнавальну, а й освітню, професійну та суспільну функції.

До основних напрямів науково-дослідної роботи належать:

- проведення фундаментальних досліджень, спрямованих на розширення теоретичних знань;
- виконання прикладних досліджень для розв'язання конкретних практичних завдань;
- розроблення та апробація нових методик, технологій і моделей;
- підготовка наукових статей, монографій, дисертацій та інших наукових праць;
- участь у наукових конференціях, семінарах, конкурсах і дослідницьких проєктах;
- упровадження результатів досліджень в освітню, професійну та виробничу практику.

Важливою особливістю наукової роботи у ЗВО є поєднання досліджень із викладанням. Викладач використовує результати власних досліджень для оновлення змісту навчальних дисциплін, а здобувач освіти отримує можливість працювати з актуальними науковими проблемами. Завдяки цьому навчання набуває дослідницького характеру, а освітній процес стає більш орієнтованим на розвиток самостійності та творчого мислення [2].

Ефективність науково-дослідної роботи значною мірою залежить від її належної організації, визначення пріоритетних напрямів, наукового керівництва та забезпечення необхідними ресурсами. У ЗВО наукова діяльність здійснюється кафедрами, лабораторіями, науково-дослідними центрами, спеціалізованими інститутами й тимчасовими дослідницькими групами. До її реалізації можуть залучатися представники інших наукових установ і підприємств.

Процес наукового дослідження передбачає послідовне виконання взаємопов'язаних етапів.

Перший етап – вибір і обґрунтування теми дослідження. Наукова проблема має бути актуальною, відповідати сучасному стану науки та передбачати можливість отримання нових результатів. Під час вибору теми враховують наукові інтереси дослідника, наявні ресурси та практичну значущість проблеми.

Другий етап – аналіз наукової літератури та визначення методології. Дослідник опрацьовує наукові публікації, визначає ступінь розробленості проблеми, формулює мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Відповідно до характеру проблеми обираються методи: аналіз і синтез, порівняння, спостереження, експеримент, опитування, вимірювання, статистична обробка даних тощо.

Третій етап – проведення дослідження та збір емпіричних матеріалів. На цьому етапі здійснюється практична перевірка дослідницьких припущень, накопичення фактичних даних, проведення експериментів або спостережень. Важливо забезпечити достовірність інформації, обґрунтованість методів і можливість перевірки отриманих результатів.

Четвертий етап – аналіз та інтерпретація результатів. Зібрані матеріали систематизують, узагальнюють і зіставляють із результатами попередніх досліджень. На цій основі формулюють висновки, визначають наукову новизну та практичне значення роботи.

П'ятий етап – оприлюднення та впровадження результатів. Результати досліджень представляють у вигляді наукових статей, тез доповідей, кваліфікаційних робіт, дисертацій, методичних рекомендацій або практичних розробок. Наукова комунікація забезпечує обговорення отриманих результатів, їх перевірку професійною спільнотою та можливість подальшого використання [1].

Отже, науково-дослідна робота є послідовним процесом, у якому кожен етап має власні завдання та впливає на якість кінцевого результату.

Важливою особливістю науково-дослідної роботи у ЗВО є залучення здобувачів вищої освіти до досліджень уже під час навчання. Студентська наукова діяльність сприяє формуванню дослідницьких компетентностей, уміння самостійно працювати з науковими джерелами, аналізувати інформацію, аргументувати власну позицію та презентувати результати роботи.

Основними формами участі здобувачів освіти в науково-дослідній діяльності є виконання індивідуальних дослідницьких завдань, підготовка курсових і кваліфікаційних робіт, участь у наукових гуртках, конференціях, конкурсах студентських наукових робіт і дослідницьких проєктах. Наукова діяльність може здійснюватися під керівництвом викладача або в межах колективного дослідження.

Особливе значення має поступове ускладнення дослідницьких завдань відповідно до рівня підготовки здобувача освіти. На початкових етапах навчання студенти опановують пошук та аналіз джерел, формулювання проблеми й основи академічного письма. На старших курсах вони можуть проводити самостійні емпіричні дослідження, обробляти результати та готувати наукові публікації.

Важливу роль у цьому процесі відіграє науковий керівник, який допомагає визначити тему, обрати методи, спланувати дослідження та критично оцінити отримані результати. Водночас керівництво не повинно обмежувати самостійність здобувача освіти, оскільки метою дослідницької діяльності є формування здатності до самостійного наукового пошуку.

Таким чином, залучення студентів до наукової діяльності є важливим засобом підготовки конкурентоспроможних фахівців, здатних застосовувати наукові знання для розв'язання професійних завдань.

Однією з ключових умов ефективної науково-дослідної роботи є дотримання принципів академічної доброчесності. Вони передбачають чесність у збиранні та представленні даних, точність

цитування, належне визнання внеску інших дослідників, об'єктивність аналізу й відповідальність за оприлюднені результати.

До порушень академічної доброчесності належать плагіат, фабрикація та фальсифікація даних, неправомірне привласнення авторства й інші практики, що спотворюють результати наукової діяльності. Запобігання таким порушенням передбачає дотримання правил цитування, перевірку достовірності джерел, збереження первинних дослідницьких матеріалів і прозоре описання застосованих методів.

Якість наукових досліджень визначається актуальністю теми, обґрунтованістю методології, достовірністю результатів, науковою новизною та можливістю практичного використання висновків. Важливими чинниками також є відкритість наукової комунікації, професійне рецензування та співпраця між дослідниками.

В умовах цифровізації особливого значення набувають використання електронних наукових баз даних, відкритих дослідницьких ресурсів і сучасних засобів обробки інформації. Водночас використання цифрових інструментів не звільняє дослідника від необхідності критично перевіряти інформацію, дотримуватися авторських прав і відповідально представляти результати роботи [3].

Отже, забезпечення академічної доброчесності є необхідною умовою довіри до наукових результатів, професійного розвитку дослідників і підвищення якості вищої освіти.

Висновки. Науково-дослідна робота у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою освітньої та професійної діяльності, спрямованою на отримання нових знань, розвиток інновацій і підготовку компетентних фахівців. Її основними особливостями є інтеграція науки й освіти, поєднання фундаментальних і прикладних досліджень, участь науково-педагогічних працівників і здобувачів освіти, а також орієнтація на практичне застосування результатів.

Ефективна організація наукової діяльності передбачає послідовне виконання основних етапів дослідження: від вибору та обґрунтування теми до аналізу результатів, їх оприлюднення й упровадження. Важливими умовами результативності є належне методологічне забезпечення, наукове керівництво, доступ до інформаційних ресурсів і співпраця між закладами освіти та науковими установами.

Залучення студентів до наукової роботи сприяє розвитку критичного мислення, самостійності, творчого підходу й дослідницьких компетентностей. Водночас дотримання принципів академічної доброчесності забезпечує достовірність і суспільну значущість наукових результатів.

Отже, удосконалення науково-дослідної роботи у ЗВО має передбачати розвиток дослідницького середовища, розширення можливостей участі здобувачів освіти в наукових проєктах, підтримку міждисциплінарних досліджень і посилення зв'язку між наукою, освітою та практикою.

Список використаних джерел

1. Гуменюк С. В. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті / Гуменюк С. В., Гулька О. В., Сапрун С. Т. / навч. метод. посібник. Тернопіль, 2022. 322 с.

2. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text (дата звернення: 12.10.2026).

3. Про наукову і науково-технічну діяльність : Закон України від 26.11.2015 № 848-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/848-19#Text (дата звернення: 12.10.2026).

4. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення: 12.10.2026).

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Іщук Б. І., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Терапія та реабілітація», ОП «Фізична терапія».
Хмельницький національний університет

Анотація. *У роботі узагальнено наукові підходи до формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Розглянуто роль рухової активності, режиму сну, раціонального харчування та психоемоційної саморегуляції. Визначено напрями університетської підтримки й запропоновано*

комплексний підхід, що поєднує індивідуальні навички з організацією здоров'язбережувального освітнього середовища.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, здобувачі вищої освіти, рухова активність, ментальне здоров'я, саморегуляція.*

Abstract. *The paper summarizes scientific approaches to promoting a healthy lifestyle among higher education students. It examines physical activity, sleep, balanced nutrition, and mental self-regulation, and outlines ways universities can support these practices. A comprehensive approach combining individual skills with a health-promoting educational environment is proposed.*

Keywords: *healthy lifestyle, higher education students, physical activity, mental health, self-regulation.*

Вступ. Навчання у закладі вищої освіти пов'язане з інтенсивним розумовим навантаженням, тривалою роботою з електронними пристроями та змінами режиму дня. За таких умов здоров'я здобувачів залежить не лише від індивідуальних звичок, а й від організації освітнього процесу та доступності умов для фізичного й психічного благополуччя. Тому формування здорового способу життя - спільне завдання здобувачів і університету, що охоплює профілактику малорухливої поведінки, підтримку саморегуляції та розвиток відповідального ставлення до здоров'я.

Мета дослідження – узагальнити основні складові здорового способу життя здобувачів вищої освіти та визначити організаційно-педагогічні підходи до їх формування в сучасному освітньому середовищі.

Методи дослідження. Застосовано аналіз, порівняння, систематизацію та узагальнення наукових публікацій і рекомендацій міжнародних організацій.

Результати та обговорення. Узагальнення джерел дає підстави розглядати здоровий спосіб життя як сукупність взаємопов'язаних практик: достатньої рухової активності, обмеження тривалого сидіння, раціонального харчування, повноцінного сну та підтримання психоемоційного благополуччя. Їх регулярність залежить, зокрема, від того, наскільки ці практики узгоджені з навчальним розкладом і доступні здобувачам у повсякденному житті.

ВООЗ рекомендує дорослим віком 18-64 роки щотижня виконувати 150-300 хвилин аеробної активності помірної інтенсивності або 75-150 хвилин високої інтенсивності, а також вправи для основних груп м'язів щонайменше двічі на тиждень [1]. Вищезгадані рекомендації можна реалізовувати через ходьбу, велосипедні поїздки, спортивні заняття та короткі активні перерви. Проте, участь у тренуваннях не усуває потреби переривати тривале сидіння під час лекцій і самостійної роботи.

Раціональне харчування та достатній сон доповнюють рухову активність. ВООЗ рекомендує особам віком понад 10 років споживати щонайменше 400 г овочів і фруктів на добу [2]. За даними CDC, дорослим віком 18-60 років рекомендовано спати не менше семи годин на добу [3]. Університетське середовище може підтримувати ці практики через доступ до питної води, можливість обирати різноманітні харчові продукти та планування навчального навантаження, яке не спричиняє систематичного порушення режиму сну.

Психоемоційне благополуччя є ще однією важливою складовою здорового способу життя. Навчальне навантаження, соціальна адаптація та невизначеність підвищують значення навичок саморегуляції. Метааналіз досліджень за участю студентів засвідчив, що фізичні вправи можуть сприяти зменшенню симптомів тривоги; водночас автори вказують на залежність результатів від характеристик програм і якості досліджень [4]. Отже, рухова активність може бути одним із засобів підтримки ментального здоров'я, але не замінює професійної допомоги, коли вона потрібна.

Для послідовного формування здоров'язбережувальної поведінки доцільно розвивати навички саморегуляції, які допомагають здобувачам співвідносити навчальні вимоги з власними ресурсами. У практичній роботі це може передбачати постановку реалістичних цілей щодо рухової активності, планування перерв і відпочинку, оцінювання власного самопочуття та коригування режиму дня. Такі дії формують усвідомлене ставлення до навантаження й дають змогу вчасно помічати ознаки перевтоми. Фізкультурні та спортивні заняття доцільно організовувати з урахуванням різного рівня підготовленості й стану здоров'я, передбачаючи варіативність вправ і добровільний вибір форм активності, що знижує ризик формального залучення та створює умови для регулярної участі. Отже, саморегуляція пов'язує індивідуальну відповідальність із підтримувальним освітнім середовищем; її формування має відбуватися через практику, доступну інформацію та послідовну педагогічну

підтримку, а не лише через одноразові інформаційні заходи. У цьому процесі важливими є регулярність, доступність і повага до індивідуальних потреб кожного здобувача.

З огляду на зазначене, університетське середовище має не обмежуватися інформуванням про здоров'я, а створювати умови для практичного дотримання здорового способу життя. До таких заходів належать активні перерви, доступні фізкультурні заняття, підтримка студентських ініціатив, психологічна допомога та включення достовірної інформації про здоров'я до освітніх компонентів. Такий підхід узгоджується з Оканаганською хартією, яка закликає інтегрувати принципи зміцнення здоров'я в культуру, управління й освітню діяльність закладів вищої освіти [5].

Висновки. Узагальнення наукових джерел засвідчує, що формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти має системний характер і передбачає поєднання індивідуальної саморегуляції з організаційною підтримкою закладу освіти. Його основними компонентами є регулярна рухова активність, обмеження тривалого сидіння, раціональне харчування, достатній сон і підтримання психоемоційного благополуччя. Їх реалізація потребує доступних і регулярних практик, узгоджених з освітнім процесом та потребами здобувачів. Перспективним напрямом подальших досліджень - емпіричне оцінювання доступності, прийнятності й результативності університетських програм здоров'язбереження.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 (дата звернення: 10.10.2026).
2. World Health Organization. Healthy diet [Електронний ресурс]. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet (дата звернення: 10.10.2026).
3. Centers for Disease Control and Prevention. About Sleep [Електронний ресурс]. 15.05.2024. URL: https://www.cdc.gov/sleep/about/ (дата звернення: 11.10.2026).
4. Lin Y., Gao W. The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: a meta-analysis. Frontiers in Psychology. 2023. Vol. 14. Art. 1136900. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1136900.
5. Okanagan Charter: An International Charter for Health Promoting Universities and Colleges. Kelowna, British Columbia, 2015. URL: https://www.okanagan.bc.ca/sites/default/files/2022-10/Okanagan%20Charter%20January13v2.pdf (дата звернення: 12.10.2026).

ДОСЛІДНИЦЬКА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ РУМУНІЇ

Мосейчук Ю. Ю., доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичної культури, спорту та реабілітації.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Чуботару К. К., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. *Проаналізовано дослідницьку складову підготовки майбутніх учителів фізичної культури на прикладі Університетів Сучави та Клуж-Напоки (Румунія). Визначено її змістові компоненти, навчальні завдання й способи оцінювання. Обґрунтовано значення поєднання методологічної підготовки, аналізу даних і педагогічної рефлексії для професійного становлення учителя.*

Ключові слова: *дослідницька компетентність; професійна підготовка; майбутні учителі фізичної культури; освітні компоненти; заклади вищої освіти Румунії.*

Abstract. *The research component of physical education teacher preparation is examined through documents from universities in Suceava and Cluj-Napoca (Romania). Its content, learning tasks and assessment approaches are identified. The analysis highlights the relevance of research methods, data interpretation and pedagogical reflection to teacher preparation.*

Keywords: *research competence; professional training; future physical education teachers; educational components; higher education institutions in Romania.*

Вступ. Підготовка майбутнього учителя фізичної культури передбачає здатність обґрунтовано добирати засоби навчання, оцінювати зміни у фізичному розвитку учнів і переглядати педагогічні рішення відповідно до отриманих даних. Для цього необхідні вміння визначати проблему, критично опрацьовувати наукові джерела та перевіряти припущення. Дослідницька компетентність у такому контексті забезпечує зв'язок між засвоєнням професійних знань і їх застосуванням у конкретній освітній ситуації.

Теоретичним підґрунтям є положення І. Карпа про включення дослідницьких умінь до загальних компетентностей фахівця фізичної культури. Автор виокремлює формулювання гіпотез, самостійне й колективне дослідження, критичне опрацювання літератури та інтеграцію результатів [1, с. 30]. Праця репрезентує науковий контекст й використовується для концептуального обґрунтування. Досвід у закладах вищої освіти Румунії розглянуто за документами університетів і публікаціями румунських дослідників.

Мета дослідження. Визначити місце та зміст дослідницької компетентності у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури на основі аналізу документів окремих закладів вищої освіти Румунії.

Методи дослідження. Застосовано аналіз наукових публікацій, якісний аналіз освітніх документів, порівняння та узагальнення. Документальну основу становили програми освітніх компонент бакалаврату «Educație Fizică și Sportivă» та магістратури «Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare» Університету «Штефан чел Маре» в Сучаві за 2025-2026 навчальний рік, а також офіційний перелік освітніх компонент бакалаврату Університету Бабеша-Бояї в Клуж-Напоці за той самий навчальний рік [4-6]. Аналіз здійснено за критеріями: очікувані дослідницькі вміння, навчальні завдання, оцінювання та зв'язок із педагогічною діяльністю. Деталізовані висновки щодо завдань і оцінювання стосуються документів Університету в Сучаві; матеріали Університету Клуж-Напоки використано для зіставлення структури підготовки.

Результати та їх обговорення. У межах цього дослідження дослідницьку компетентність розуміємо як інтегровану здатність майбутнього учителя виявляти професійно значущі проблеми, планувати їх наукове вивчення, збирати й інтерпретувати дані та використовувати обґрунтовані висновки для вдосконалення навчання з дотриманням етичних норм. Це робоче визначення узагальнює положення теоретичного джерела й очікувані результати навчання в проаналізованих програмах [1; 5; 6].

У Сучаві на третьому курсі бакалаврату передбачено обов'язкову освітню компоненту «Metode de cercetare științifică în știința sportului și educației fizice» обсягом 5 кредитів: 28 годин лекцій і 14 годин семінарів. Серед очікуваних результатів зазначено формулювання дослідницьких запитань, добір методів, збирання й аналіз даних, проведення самостійного дослідження та представлення його результатів. Зміст охоплює спостереження, експеримент, опитування, вимірювання, статистичну обробку й етику дослідження [5]. Отже, дослідницька підготовка має окреме місце в навчальному плані й передбачає виконання конкретних операцій із даними.

Семінарські завдання пов'язують методологічні знання з практичними діями: представленням даних у таблицях, обчисленням статистичних показників, побудовою графіків і презентацією наукового матеріалу. У критеріях оцінювання освітньої компоненти враховано участь у студентській науковій конференції або сесії, підготовку презентації статті та правильність статистичних розрахунків [5]. Це дає підстави розглядати наукову комунікацію й аналіз даних як результати навчання, що підлягають оцінюванню.

На другому курсі ОС Магістр освітньої програми «Шкільна фізична культура та позанавчальна діяльність» дисципліна «Metodologia cercetării științifice în activitățile corporale» обсягом 7 кредитів. Її результати навчання передбачають планування прикладних досліджень, формулювання гіпотез, добір методів, використання обладнання та перетворення отриманих даних на педагогічні рекомендації. Окремо визначено інформовану згоду, захист даних і коректність звітування. Практична складова оцінювання враховує представлення наукового матеріалу, застосування статистики й участь у наукових заходах [6]. Таким чином, у програмах освітніх компонент магістерського рівня виразніше окреслено педагогічне використання результатів дослідження.

Завершення дослідницького циклу підсилює освітня компонента «Elaborare disertație». Вона передбачає вибір теми, визначення мети та гіпотез, організацію дослідження, інтерпретацію результатів і формулювання висновків. Практична робота охоплює 56 годин [6]. За змістом розглянутих документів можна простежити наступність від опанування методів на бакалавраті до

планування й представлення прикладного дослідження в магістратурі. Водночас програми дисциплін не містять даних, які дозволяли б оцінити фактичний рівень сформованості компетентності у випускників.

В Університеті Бабеша-Бояї перелік освітніх компонент на 2025-2026 навчальний рік містить на другому курсі «Metode de cercetare ştiinţifică utilizate în studiul motricităţii umane», а на третьому – підготовку бакалаврської роботи та практику в закладах освіти [4]. Це засвідчує включення методологічної підготовки й кваліфікаційної роботи до структури освітньої програми. Проте сам перелік освітніх компонент не доводить їх узгодженості з практикою та не дозволяє порівнювати якість підготовки двох університетів.

Додатковий контекст надає дослідження S. Drugau та співавторів, у якому 412 учителів оцінювали внесок університетських дисциплін у професійні компетентності [2]. Воно підтверджує доцільність аналізу змісту підготовки через його професійне значення, але не є вимірюванням дослідницької компетентності студентів. B. S. Olaru та співавтори застосували тематичний аналіз літератури, обов'язкової для підготовки до викладання фізичної культури в закладах освіти Румунії, й обґрунтували потребу оновлення її змісту [3]. Для нашої теми це підстава розглядати критичне опрацювання джерел як важливе завдання підготовки учителя.

Узагальнення матеріалів дозволяє аналітично виокремити п'ять взаємопов'язаних компонентів дослідницької компетентності: пізнавальний, що охоплює розуміння методології; проєктувальний – визначення проблеми, мети та методів; аналітичний – опрацювання й інтерпретацію даних; комунікативний – аргументоване представлення результатів; етико-рефлексивний – відповідальність за дослідження й оцінювання його обмежень. Запропоноване групування є результатом нашого узагальнення, а не відтворенням офіційної класифікації румунських університетів.

Для українських закладів вищої освіти доцільно розглянути узгодження завдань із методології дослідження, педагогічної практики та кваліфікаційної роботи. Наприклад, спостереження за участю учнів в уроці може стати основою навчального міні-дослідження з визначеними показниками, етичними умовами й обговоренням обмежень. Оцінювання такого завдання має враховувати обґрунтованість методів, якість даних і відповідність педагогічних висновків результатам. Це рекомендація, сформульована на основі аналізу документів; її ефективність потребує окремої перевірки.

Висновки. У проаналізованих документах закладів вищої освіти Румунії дослідницька складова представлена спеціальними освітніми компонентами та підготовкою захисту кваліфікаційної роботи. Матеріали Університету Сучави конкретизують її через формулювання проблем і гіпотез, аналіз даних, наукову комунікацію, дотримання етики та розроблення педагогічних рекомендацій. Перелік освітніх компонент Університету Клуж-Напоки засвідчує включення методів дослідження й підготовки бакалаврської роботи до освітньої програми. Дослідницька компетентність у такій підготовці створює передумови для обґрунтованого розв'язання педагогічних завдань. Висновки ґрунтуються на основі опрацьованих матеріалів і не поширюються на всі заклади вищої освіти Румунії; перспективним напрямом є вивчення контенту студентських робіт з реальним виконанням дослідницьких завдань.

Список використаних джерел

1. Carp I. Acmeologia formării competenţelor de cercetare la studenţii instituţiilor de cultură fizică. Problemele acmeologice în domeniul Culturii fizice : conferinţa ştiinţifică internaţională. Chişinău : USEFS, 2015. P. 26–31.

2. Drugau S., Badau D., Nechita F., Mijaica R., Badau A., Iordan A. D., Stănciulescu R., Dina G. Romanian Physical Education Teachers' Perception of Formative Feedback on Their Professional Competencies. Revista Românească pentru Educaţie Multidimensională. 2025. Vol. 17, no. 1. P. 91–115. DOI: https://doi.org/10.18662/rrem/17.1/942.

3. Olaru B. S., Talaghir G.-L., Iconomescu T. M., Rus C. M. Unpacking the Physical Education Lesson: A Thematic Analysis. Revista Românească pentru Educaţie Multidimensională. 2025. Vol. 17, no. 4. P. 799–818. DOI: https://doi.org/10.18662/rrem/17.4/1079.

4. Universitatea Babeș-Bolyai. Facultatea de Educație Fizică și Sport. Licență EFS fișe disciplină. Planuri valabile pentru anul universitar 2025–2026. URL: https://sport.ubbcluj.ro/licenta-efs-fise-disciplina/ (дата звернення: 15.10.2026).

5. Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. Facultatea de Educație Fizică și Sport. Fișele disciplinelor: Educație Fizică și Sportivă, anul III, 2025–2026. Suceava, 2025. URL: https://fefs.usv.ro/wp-content/uploads/sites/16/2025/10/fisele_disiplinelor_la_anul_3_EFS.pdf (дата звернення: 14.10.2026).

6. Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. Facultatea de Educație Fizică și Sport. Fișele disciplinelor: Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare, anul II, 2025–2026. Suceava, 2025. URL: https://fefs.usv.ro/wp-content/uploads/sites/16/2025/10/fisele_disiplinelor_la_anul_2_EFSAE-1.pdf (дата звернення: 14.10.2026).

ОРГАНІЗАЦІЯ ВЗАЄМОДІЇ УЧАСНИКІВ ЕКОСИСТЕМИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ НА ЗАСАДАХ ЛЮДИНОЦЕНТРИЗМУ

Вареник О. М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри менеджменту і економіки спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Оніпченко М. С., здобувач освіти третього (освітньо-наукового) рівня
вищої освіти кафедри менеджменту і економіки спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. *Розглянуто організацію взаємодії учасників екосистеми дитячо-юнацького спорту з урахуванням потреб розвитку дитини. Запропоновано засади погодження цілей, розподілу відповідальності та перегляду спільних рішень. Окреслено роль родини, закладів і громади, можливості цифрової підтримки та напрями оцінювання взаємодії.*

Ключові слова: *дитячо-юнацький спорт, людиноцентризм, екосистема, партнерство, організація взаємодії.*

Abstract. *The paper examines interactions within a youth sport ecosystem in relation to children’s developmental needs. It proposes principles for agreeing on goals, allocating responsibilities and reviewing joint decisions. It outlines the roles of families, institutions and communities, opportunities for digital support and approaches to evaluating interactions.*

Keywords: *youth sport, human-centred approach, ecosystem, partnership, interaction management.*

Вступ. Людиноцентрична переорієнтація дитячо-юнацького спорту передбачає узгодження цілей і способів організації діяльності з потребами розвитку дитини. За такого підходу заняття спортом та підготовка до змагань розглядається у зв’язку зі станом здоров’я, здобуттям освіти, соціалізацією та життєвими перспективами спортсмена як особистості. Відповідно, предметом організаційних рішень стають також доступність занять, участь родини та інших зацікавлених осіб, можливість зміни спортивних цілей і продовження регулярних занять спортом і руховою активністю для зміцнення та збереження здоров’я.

Теоретичні передумови такого розгляду містить екосистемний підхід, який охоплює взаємозалежність учасників, ресурсів та інституцій. Є. Гончаренко та І. Когут пов’язують його застосування у сфері спорту з аналізом соціальних взаємодій, партнерств і процесів адаптації [1]. У моделі Centre for Sport and Human Rights людина та її права становлять основу налагодження зв’язків між учасниками спортивної екосистеми [2]. Для організації дитячо-юнацького спорту ці положення потребують конкретизації: визначення порядку погодження цілей, розподілу відповідальності й урахування інтересів дитини.

Мета дослідження — визначити організаційні засади взаємодії учасників екосистеми дитячо-юнацького спорту, орієнтованої на потреби та гармонійний особистісний розвиток дитини.

Методи дослідження. Робота має теоретичний характер. Застосовано аналіз та узагальнення наукових публікацій та документів спортивних організацій різного рівня управління, зіставлення людиноцентричних та екосистемних орієнтирів, концептуальне моделювання взаємодії учасників. Запропоновані організаційні положення потребують подальшої перевірки та удосконалення в процесі практичної реалізації.

Результати та їх обговорення. Екосистему дитячо-юнацького спорту пропонується розглядати як відкриту сукупність взаємопов’язаних учасників, організаційних умов і ресурсів, які забезпечують можливості спортивної підготовки та іншої рухової активності дітей та молоді. Початковим простором її проєктування може бути територіальна громада, спортивний клуб або інша дитячо-юнацька спортивна організація. Водночас освітні, спортивні, медичні та ресурсні зв’язки

можуть виходити за адміністративні межі громади, чи за межі внутрішньої організаційно-управлінської структури суб'єкта господарювання.

Вихідною умовою організації взаємодії є з'ясування потреб, запитів та уподобань спортсменів і їх родин як отримувачів послуг. Доцільно враховувати мету, інтерес і мотивацію дитини до занять певним видом спорту, стан його здоров'я, навчальне навантаження, вартість послуг, можливості родини і інших учасників процесу. Таке дослідження варто поширити і на ту категорію дітей, які не відвідують спортивних закладів. Відомості лише про активних вихованців дитячо-юнацьких фізкультурно-спортивних організацій не дають достатнього підґрунтя для визначення об'єктивних потреб та запитів споживачів.

Погодження цілей занять передбачає участь дитини-спортсмена відповідно до її віку та зрілості, родини й фахівців, які організовують підготовку. Родина є джерелом інформації про життєві обставини та бере участь у виборі доступних можливостей, тренер пояснює зміст і вимоги програми навчально-тренувальної та виховної роботи, дитина висловлює власні інтереси й очікування. Прикладом відповідного орієнтира є рекомендації Riksidrottsförbundet щодо добровільної участі дітей в обговоренні питань спортивного життя та надання їм зрозумілої інформації [3]. Використання цього принципу в Україні потребує врахування умов роботи конкретних закладів і можливостей родин.

Взаємодію учасників в ринкових умовах доцільно будувати на корпоративних засадах соціального партнерства, під якими розуміємо погоджені цілі, спільно визначені зобов'язання та відповідальність за їх виконання. Практичного змісту ці засади набувають через домовленості щодо використання інфраструктури, обміну інформацією, навчально-методичного, нормативно-правового супроводу і розв'язання організаційних суперечностей.

Фізкультурно-спортивні організації, що безпосередньо здійснюють навчально-тренувальний та виховний процес, забезпечують підготовку та реалізацію відповідних програм підготовки і фаховий супровід. Освітні заклади можуть організовувати гуртки, сприяти узгодженню навчання та спортивної діяльності, брати участь у спільному використанні приміщень і майданчиків. Медичні фахівці здійснюють супровід у межах своєї компетенції. Спортивні федерації долучаються до організації змагань, методичної підтримки популяризують види спорту. Органи місцевого самоврядування можуть координувати використання ресурсів громади. Конкретні зобов'язання мають визначатися з урахуванням повноважень, можливостей, зацікавленості та погодженої участі кожної сторони.

Організаційні рішення потребують перегляду та коригування в разі зміни інтересів дитини, стану її здоров'я, місця проживання або матеріальних можливостей родини. Громади тощо. Зокрема, відмова від орієнтації на високі спортивні результати має супроводжуватися пошуком доступних можливостей продовження занять заради зміцнення та збереження здоров'я, гармонізації розвитку дитини. У межах партнерської мережі це може передбачати зміну програми, інтенсивності підготовки чи закладу, але на засадах врахування інтересів усіх сторін і в першу чергу- інтересів дитини. Такі можливості слід розглядати як предмет спільного планування, а їх реалізацію співвідносити з наявними ресурсами.

Цифрові засоби повинні сприяти забезпеченню прозорості інформації про об'єктивний стан системи, підтримувати взаємодію через актуальні відомості про програми, розклад, вільні місця, умови доступу та використання інфраструктури. Для ухвалення спільних рішень корисними можуть бути облік наявних діючих та потенційних можливостей, фіксація виконання домовленостей. Інформаційний обмін потребує визначення відповідальних за оновлення даних, розмежування доступу та захисту відомостей про дітей.

Оцінювання взаємодії пропонуємо пов'язувати з її здатністю задовольняти потреби дітей і родин. Предметом подальшого дослідження можуть бути доступність наявних навчально-тренувальних програм, причини припинення занять та зниження рівня мотивації дітей, можливості їх продовження після зміни життєвих обставин, своєчасність розгляду та врахування побажань споживачів послуг та виконання партнерських домовленостей. Кількісні відомості доцільно доповнювати оцінками дітей, батьків і фахівців. Зміцнення громадського здоров'я та соціальний розвиток громади становлять довгострокові цільові орієнтири, внесок у які потребує окремого вивчення.

Висновки. Людиноцентрична організація взаємодії в екосистемі дитячо-юнацького спорту передбачає визначення потреб дітей і родин, їхню участь у погодженні цілей, розподіл зобов'язань між партнерами та можливість забезпечення достатньої адаптивності організацій у прийнятті рішень в умовах, що змінюються. Практичне значення запропонованих положень полягає у визначенні змісту домовленостей між учасниками щодо доступності й сталості процесу занять. Подальша робота

має охоплювати контроль виконання цих домовленостей у конкретних громадах та оцінку їх відповідності потребам дітей.

Список використаних джерел

1. Гончаренко Є., Когут І. Концептуалізація екосистемного підходу в сучасній науці та його адаптація до сфери спорту. Sport Science Spectrum. 2026. № 1. С. 28–35. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-1-4.
2. Centre for Sport and Human Rights. Sports ecosystem. URL: https://www.sporthumanrights.org/what-we-do/sports-ecosystem (дата звернення: 14.10.2026).
3. Riksidrottsförbundet. Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott. URL: https://www.rf.se/rf-arbetar-med/barn--och-ungdomsidrott/riktlinjer-for-barn--och-ungdomsidrott (дата звернення: 14.10.2026).

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Юрченко Ю. А., кандидат педагогічних наук,
викладач вищої категорії, викладач-методист.
Хмельницький базовий медичний фаховий коледж
Хіміч В. Л., доктор філософії, доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування позитивного ставлення до фізичної культури серед здобувачів фахової передвищої та вищої освіти. На основі аналізу науково-педагогічних джерел визначено значення мотиваційної підтримки, індивідуального підходу, психологічно комфортного освітнього середовища та різноманітності форм рухової активності.*

Ключові слова: *фізична культура, фізичне виховання, мотивація, освітнє середовище, рухова активність.*

Abstract: *The paper provides a theoretical rationale for the pedagogical conditions necessary to develop a positive attitude towards physical education among students in professional pre-higher and higher education institutions. Based on an analysis of scientific and pedagogical literature, it identifies the importance of motivational support, an individual approach, a psychologically supportive learning environment, and diverse forms of physical activity.*

Key words: *physical education, motivation, learning environment, physical activity, pedagogical conditions.*

Вступ. Фізична культура є важливим складником освітнього процесу, оскільки сприяє зміцненню здоров’я, розвитку фізичних якостей, підвищенню працездатності та формуванню усвідомленої потреби у здоровому способі життя. Особливого значення фізичне виховання набуває в закладах фахової передвищої та вищої освіти, де студенти стикаються зі значними навчальними навантаженнями, необхідністю адаптації до освітнього середовища та формуванням професійних компетентностей. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура є важливим засобом зміцнення здоров’я та розвитку фізичних і розумових здібностей особистості [6].

Водночас ефективність фізичного виховання визначається не лише змістом і організацією занять, а й ставленням самих здобувачів освіти до фізичної активності. Зацікавленість заняттями, усвідомлення їхньої користі та внутрішня мотивація сприяють формуванню готовності до регулярної рухової діяльності. Якщо фізична культура сприймається студентами виключно як обов’язкова навчальна дисципліна, це може обмежувати їхню зацікавленість самостійними заняттями та використанням рухової активності в повсякденному житті.

У цьому контексті важливу роль відіграють педагогічні умови організації фізичного виховання: урахування індивідуальних потреб та інтересів студентів, доброзичлива взаємодія з викладачем, створення психологічно комфортного освітнього середовища, використання різноманітних форм і методів навчання. Українські дослідники приділяють увагу проблемі формування мотивації до занять фізичною культурою, наголошуючи на необхідності пошуку ефективних педагогічних засобів залучення молоді до рухової активності [3, 7].

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування педагогічних умов формування позитивного ставлення до фізичної культури серед здобувачів фахової передвищої та вищої освіти. Реалізація таких умов може сприяти підвищенню мотивації студентів до систематичної рухової активності, усвідомленню її значення для фізичного й психологічного благополуччя та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати педагогічні умови формування позитивного ставлення до фізичної культури серед здобувачів фахової передвищої та вищої освіти.

Методи дослідження. У процесі підготовки тез використано теоретичні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-педагогічної літератури з проблеми формування позитивного ставлення до фізичної культури, порівняння наукових підходів до визначення чинників мотивації здобувачів освіти та систематизацію педагогічних умов, що сприяють підвищенню їхньої зацікавленості руховою активністю.

Результати та їх обговорення. Аналіз науково-педагогічної літератури дає змогу розглядати формування позитивного ставлення до фізичної культури як комплексний педагогічний процес, пов'язаний із розвитком мотивації, усвідомленням особистісної цінності рухової активності та створенням сприятливого освітнього середовища. У контексті фахової передвищої та вищої освіти це передбачає не лише організацію навчальних занять, а й формування в здобувачів освіти стійкої потреби в руховій активності.

Однією з основних педагогічних умов є мотиваційна підтримка здобувачів освіти. Б. Зеленьські та Р. Зеленьські досліджували мотиви й ставлення студентів закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації до занять із фізичного виховання [1]. О. Коваль розглядала формування мотивації до розвитку фізичної активності студентів закладів вищої освіти [2], а М. Кужель звертала увагу на чинники, що впливають на мотивацію студентів під час занять фізичною культурою [3]. Узагальнення цих праць дає підстави наголосити на важливості пояснення практичної користі фізичної активності, підтримки особистої зацікавленості та заохочення до усвідомленого вибору рухової діяльності.

Наступною педагогічною умовою є урахування індивідуальних потреб, інтересів і фізичних можливостей здобувачів освіти. Студенти відрізняються за рівнем фізичної підготовленості, попереднім досвідом занять, станом здоров'я та особистими вподобаннями, що необхідно враховувати під час організації фізичного виховання. Ж. Малахова та Т. О. Бєлкова розглядали питання підвищення мотивації студентів медичних закладів вищої освіти до занять фізичним вихованням [5]. На нашу думку, реалізація індивідуального підходу передбачає добір посильних фізичних навантажень, використання диференційованих завдань і надання студентам можливості обирати прийнятні для них види рухової активності. Це дає змогу враховувати індивідуальні можливості здобувачів освіти, підтримувати впевненість у власних силах і створювати позитивний досвід участі в заняттях. Особливого значення такий підхід набуває в медичних закладах освіти, де формування усвідомленого ставлення майбутніх фахівців до власного здоров'я може сприяти розвитку відповідального ставлення до здоров'я інших людей.

Важливою педагогічною умовою є створення психологічно комфортного освітнього середовища. Доброзичлива взаємодія між викладачем і студентами, повага до індивідуальних можливостей, підтримка особистого прогресу та позитивна атмосфера під час занять можуть сприяти формуванню сприятливого емоційного досвіду рухової діяльності. О. Язловецька, досліджуючи проблему формування мотивації учнів до фізичної культури, розглядає педагогічні підходи до розвитку інтересу та позитивного ставлення до занять [1]. Хоча ця праця стосується учнів закладів загальної середньої освіти, окремі загальні мотиваційні підходи можуть бути враховані й у роботі зі студентською молоддю з огляду на вікові та освітні відмінності. Важливо, щоб оцінювання результатів не обмежувалося порівнянням фізичних показників, а враховувало особистий поступ і залученість кожного здобувача освіти.

Ще однією умовою є різноманітність форм і методів організації рухової активності. Використання оздоровчих вправ, фітнес-програм, рухливих ігор, командних завдань та самостійних занять розширює можливості вибору й дає змогу враховувати інтереси студентів. Ю. Литвинчук і М. Чорна досліджували використання рухливих ігор як засобу формування мотивації студентської молоді до фізичного виховання [4]. Їхня праця засвідчує актуальність пошуку методів, що підвищують емоційну залученість студентів до занять. Різноманітність форм діяльності може сприяти активній взаємодії між учасниками освітнього процесу, підтримувати зацікавленість і допомагати сприймати фізичну культуру не лише як обов'язкову дисципліну, а і як важливий складник повсякденного життя.

На нашу думку, ефективність формування позитивного ставлення до фізичної культури залежить не стільки від упровадження окремих педагогічних заходів, скільки від їх узгодженого поєднання в освітньому процесі. Зацікавленість студентів підтримується тоді, коли вони розуміють особисту цінність рухової активності, мають змогу обирати прийнятні для себе види занять і відчувають підтримку з боку викладача. Водночас важливо, щоб успішність участі у фізичному вихованні не асоціювалася виключно з високими фізичними результатами, а враховувала індивідуальний прогрес, регулярність і свідомість залучення до рухової активності.

Таким чином, аналіз та узагальнення науково-педагогічних джерел дають підстави виокремити чотири взаємопов'язані педагогічні умови формування позитивного ставлення до фізичної культури: мотиваційну підтримку здобувачів освіти; урахування їхніх індивідуальних потреб, інтересів і фізичних можливостей; створення психологічно комфортного освітнього середовища; урізноманітнення форм і методів організації рухової активності.

На нашу думку, визначені умови слід розглядати як цілісну систему, оскільки кожна з них виконує власну функцію у формуванні зацікавленості студентів фізичною культурою. Мотиваційна підтримка допомагає усвідомити особисту цінність рухової активності, індивідуальний підхід дає змогу враховувати можливості та інтереси здобувачів освіти, психологічно комфортне середовище сприяє формуванню позитивного емоційного ставлення до занять, а різноманітність засобів і методів створює умови для активнішої участі студентів у фізичному вихованні. Відповідно, формування позитивного ставлення до фізичної культури доцільно пов'язувати не лише з відвідуванням навчальних занять, а й з усвідомленням їхньої особистої значущості та поступовим розвитком потреби в регулярній руховій активності.

Вважаємо, що реалізація такого комплексного підходу є актуальною як для закладів фахової передвищої освіти, так і для університетів. Особливої уваги потребує підготовка майбутніх медичних фахівців, для яких відповідальне ставлення до власного здоров'я є важливим складником особистісного й професійного становлення. Отже, визначені педагогічні умови становлять теоретичне підґрунтя для вдосконалення організації фізичного виховання, водночас особливості їх практичного впровадження та вплив на ставлення студентів до фізичної культури потребують подальшого дослідження.

Висновки. За результатами теоретичного аналізу науково-педагогічних джерел обґрунтовано значення комплексного педагогічного підходу до формування позитивного ставлення здобувачів фахової передвищої та вищої освіти до фізичної культури. Визначено, що поєднання мотиваційної підтримки, індивідуального підходу, психологічно комфортного освітнього середовища та різноманітних форм рухової активності створює передумови для розвитку зацікавленості студентів і усвідомлення цінності систематичної фізичної активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні особливостей практичної реалізації запропонованих педагогічних умов та вивченні їхнього впливу на мотивацію і ставлення здобувачів фахової передвищої та вищої освіти до фізичної культури, зокрема в контексті підготовки майбутніх медичних фахівців.

Список використаних джерел

1. Зеленський Б., Зеленський Р. Мотивація: ставлення студентів закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації до занять з предмету «Фізичне виховання». Теорія та методика фізичного виховання. 2018. Т. 18, № 3. С. 114–125. DOI: https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.3.02.

2. Коваль О. Формування мотивацій розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. Вип. 16. С. 32–36. DOI: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.32-36.

3. Кужель М. М. Фактори впливу на мотивацію студентів під час занять фізичною культурою. Професійно-прикладні дидактики. 2024. № 1. С. 52–55. DOI: https://doi.org/10.37406/2521-6449/2024-1-9.

4. Литвинчук Ю. Ю., Чорна М. Є. Формування мотивації студентської молоді до занять фізичним вихованням засобами рухливих ігор. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2026. № 8(208). С. 91–97. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).16.

5. Малахова Ж. В., Бєлкова Т. О. Шляхи підвищення мотивації до занять фізичним вихованням у студентів медичних закладів вищої освіти. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 189. С. 148–152. DOI: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-1-189-148-152.

6. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12 (дата звернення: 19.10.2026).

7. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2024. № 215. С. 313–318. DOI: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318.

РОЛЬ МОТИВАЦІЙНИХ ВИСЛОВЛЮВАНЬ У РОБОТІ ТРЕНЕРА

Любачівська А. Д., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Солтик А. О., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей «Середня освіта (Англійська мова та зарубіжна література)», «Філологія (Прикладна лінгвістика)».
Хмельницький національний університет
Солтик О. О., доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *В публікації розглядаються питання, присвячені використанню мотиваційних слів і висловлювань у спортивній діяльності. Зазначається, що такі слова мають значний вплив на емоційний стан спортсменів, сприяють активізації прагнення боротися, підвищують віру в себе та у власні сили. Разом із тим, майстерність тренера полягає в умінні вчасно і влучно підбирати потрібні слова. В публікації наводиться низка різних прикладів використання таких висловлювань у спортивній діяльності.*

Ключові слова: *мотиваційні висловлювання, крилаті фрази, спорт.*

Abstract. *This publication examines the use of motivational words and expressions in sports. It notes that such words significantly influence athletes' emotional states, foster a competitive spirit, and boost self-confidence and belief in one's own abilities. At the same time, a coach's skill lies in the ability to select the right words at the right moment. The publication provides various examples of how such expressions are used in sports.*

Keywords: *motivational quotes, catchphrases, sports.*

Вступ. Серед головних завдань тренера з виду спорту є забезпечення всебічної підготовки спортсмена для досягнення максимально можливих спортивних результатів із дотриманням принципів збереження здоров’я, безпеки та гармонійного особистісного розвитку. Для розв’язання цього завдання тренери здійснюють цілеспрямований вплив на спортсмена за допомогою тренувальних навантажень, удосконалення рухових умінь та навичок, покращення техніки виконання рухів, підвищення морально-вольових якостей тощо.

Поряд із цим вагомий вплив на діяльність спортсмена мають різні мотиваційні висловлювання. Мотиваційні висловлювання відіграють важливу роль у професійній діяльності тренера, оскільки є одним із засобів психологічного впливу на спортсменів, формування їхньої мотивації, упевненості у власних силах і готовності долати труднощі. Вони допомагають тренеру не лише передавати знання та керувати тренувальним процесом, а також надихати спортсменів на систематичну роботу, самовдосконалення та досягнення спортивних результатів. Ще більший вплив мотиваційні висловлювання мають, коли вони лунають у командних видах спорту, оскільки сприяють підвищенню взаємодії та взаємодопомоги один одного у складі команди, або ж підвищують рівень протидії щодо суперників.

Не завжди тренеру вдається підібрати влучні слова щоб активізувати команду на боротьбу, а іноді кілька слів вистачає для того щоб зібрати командний дух та продемонструвати гідний результат. Разом із тим, характер та особливості впливу таких висловлювань на діяльність спортсменів є маловивченим питанням.

Мета дослідження. Визначити вплив мотиваційних висловлювань на ефективність тренувального процесу.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження.

Результати та їх обговорення. Спорт – це боротьба, в якій не завжди перемагає найсильніший, а той, хто не здається і продовжує боротьбу до останньої каплі сили. Спорт це вміння підійматися після невдач і поразок, здатність працювати над собою та постійно рухатися вперед, незважаючи на втому і сумніви. Видатні спортсмени розуміють, що досягнення успіху на змаганнях це не випадковість, а наслідок наполегливою і щоденної праці над собою.

Проте як досягти такої самовіддачі, як зібратися в потрібний момент попри втому та важкість залежить від багатьох чинників. Серед них важливу роль відіграють мотиваційні слова та висловлювання. На сьогодні відомі багато цитат про спорт, які говорять про перемоги і поразки, досвід і допомогу подолання страху і досягнення мети.

Загально відомі цитати видатних спортивних постатей про спортивну мотивацію та силу духу. Як казав Джек Демпсі: «Чемпіон – це той, хто піднімається, навіть коли вже не може». В свою чергу Кофуцій говорив, що «Не має значення, як повільно ти рухаєшся, головне – не зупинятися». Вінус Вільямс велике значення приділяв вірі в себе і свої сили. Як зазначав В. Вільямс – «Ти повинен вірити в себе, навіть якщо ніхто інший цього не робить». Видатний баскетболіст Майкл Джордан наголошував про те, шо потрібно завжди рухатися уперед попри будь-які труднощі і перешкоди. Так він говорив, що «Перешкоди не повинні зупиняти тебе. Якщо ти натрапив на стіну, знайди спосіб її подолати». Відома його фраза «Ви ніколи не знаєте, наскільки Ви є сильними, поки не зробите крок вперед» також підсилюють попередню фразу.

Знаменита тенісистка Серена Вільямс наголошувала на тому, що потрібно завжди вірити у себе та у свої сили. Про це засвідчує відома її фраза «Ви можете бути ким завгодно та робити будь-що, якщо ви вірите в себе та готові працювати над цим».

Відомі ще багато крилатих і видатних висловлювань і цитат знаменитими і успішними людьми, проте існує багать різних інших слів, які також можуть допомагати спонукати спортсменів до самовіддачі та активізації працездатності.

Використання різних слів та словосполучень, крилатих висловів, гіпербол, приказок і прислів'їв під час тренувального заняття розглядаємо як важливий напрям удосконалення комунікативних умінь фахівця сфери фізичної культури і спорту [4]. Грамотно підібрані і вчасно сказані слова можуть мати потужний виховний вплив на спортсменів, сприяють підвищенню емоційного фону на тренуванні, покращують мотивацію до виконання фізичних навантажень. Як приклад сказані тренером слова «Команда у паніці» або «Слабаки» по відношенню до гравців, які пропустили гол у свої ворота, може підвищити згуртованість гравців, посилити бажання відігратися. Інші висловлювання, на кшталт «Рухайся більше – довше житимеш», або «В здоровому тілі – міцний дух» мають не лише мотиваційний вплив, а також несуть важливу пізнавальну інформацію для спортсмена про роль рухової активності для життя людини, спонукають більше звертавати увагу на себе, на власне здоров'я та фізичні якості тощо.

Важливо, щоб тренер у процесі власної професійної діяльності постійно накопичував такий словниковий запас. Разом із тем, необхідно уміло користуватися таким словниковим впливом на спортсменів. Найважливіше щоб такі мотиваційні висловлювання не ображали і не принижували гідність спортсмена. Так, однакові висловлювання в одному випадку можуть мати позитивний ефект, а в іншому навпаки викликати конфліктні ситуації. Тому окрім вивчення таких слів поряд важливим стає необхідність здійснювати аналіз ефективності впливу таких слів, як на окремого спортсмена так і діяльність усієї команди.

Значно ширше ніж використання мотиваційних висловлювань у спорту запропонував використовувати у тренерській діяльності Г. Грибан [2]. Вчений наголошує на важливості залучення спортсменів до формування комунікативної компетентності, яка виникає через пізнання цінностей спорту, розвитку культурного потенціалу особи, розширення світогляду, підвищення духовності, формування активної життєвої позиції разом із удосконаленням власних мовленнєвих можливостей у процесі тренувальної діяльності.

Науковці С. Бєлий, Ж. Гращенкова [1] досліджуючи формування комунікативної компетентності на прикладі тренера з плавання зробили висновок про те, що ця здатність в значній мірі обумовлюється і залежить від виду спортивної діяльності. Так, одні і ті самі висловлювання можуть мати різний вплив і ефект на спортсменів в залежності від того, чи це ігрові види спорту чи циклічні тощо. Іншими словами для визначення впливу певних мотиваційних слів для кожного виду спорту потрібно проводити окремі дослідження.

Поряд із мотиваційними висловлюваннями низка науковців важливе значення приділяють саморозмові спортсмена. За словами Van Raalte, Vincent і Brewer [5] саморозмова може сприяти емоційному збудженню та появі відчуття впевненості. Як відмічають науковці мовлення, емоції та

рухова поведінка спортсмена взаємно впливають одне на одного, що у підсумку позитивно відображається на руховій діяльності. Загалом саморозмова може мати різні форми та різний вплив. Як приклад: тиха мова або вимовлене вголос звернення до себе, які виникають природньо та спеціально підготовлені короткі самонастанови можуть відігравати важливу стратегію психологічної підготовки і допомагати спортсмену долати труднощі і перешкоди.

Як зазначають О. Озерова, Д. Матвійченко [3] саморозмова та саморегуляція може допомагати спортсмену підтримувати високий рівень стійкості, концентрації, здатності зберігати високу ефективність у стресових ситуаціях.

Роль мотиваційних висловлювань в сучасному спорті суттєво зросла. Досить часто у складні моменти гри, коли команда починає програвати або втрачати командну взаємодію, тренер робить перерви під час яких намагається підняти емоційний стан гравців, налаштувати їх на боротьбу та повірити у власні сили. Яскравий приклад таких впливів можемо побачити під час гри у волейбол. В одному періоді тренер має можливість використати дві короткі перерви по 30 секунд. Окрім важливих слів щодо покращення гри, тренер завершує перерву власним девізом команди, як на кшталт «Разом ми сила, нас не подолати», або «Давайте їм ми покажемо як потрібно грати» тощо. Часто для кожного виду спорту тренери використовують специфічні мотиваційні висловлювання. Зокрема для волейболу можуть бути дієвими такі висловлювання як: «Борись за кожен м'яч, наче він вирішальний», «Помилка у минулому а розіграш у теперішньому», «Ніколи не здавайся, поки м'яч у повітрі» тощо. Такі слова не лише підбадьорюють гравців а допомагають забувати про невдачі на майданчику і продовжувати грати далі.

Для єдиноборств тренери використовують інші висловлювання, які акцентують увагу на повазі до суперника та незламності духу після падінь. Як приклад: «Хто не падав, той не підіймався» або ж «Переможеш себе і виграєш двобій» тощо. Таке висловлювання, як «Боягуз не грає в хокей» підкреслює такі важливі якості як характер до боротьби, мужність та стійкість до болю. Поряд із налаштуваннями на самовіддачу під час навчально-тренувальних занять та змагальної діяльності в окремих видах спорту наявний страх не лише перед важкими фізичними і психічними навантаженнями, часто причиною є хвилювання перед можливістю отримати травму чи пошкодження. В таких випадках для підбадьорення тренер може використовувати такі висловлювання як: «Шрами прикрашають спортсмена, а кубки команду», «Біль минає, а звання чемпіона залишається назавжди».

Важливо відмітити, що не лише слова та мотиваційні висловлювання мають значення для окремих спортсменів, часто вони використовуються як лозунг та девиз цілої команди. До прикладу англійський футбольний клуб Liverpool FC має лозунг «You'll Never Walk Alone», що у перекладі означає «Ти ніколи не будеш самотнім». В цих словах футбольний клуб сповідує глибокий сенс, який означає взаємну підтримку, солідарність і віру у команду в будь які складні моменти.

Відома регбійна команда з Нової Зеландії «All Blacks» зазначає такий вислів «Better People Make Better All Blacks», що у перекладі означає «Кращі люди створюють кращих». Цими словами клуб акцентує увагу на розвитку особистості, підтримання дисципліни і відповідальності, прагнення до вдосконалення.

Коротка та лаконічна фраза «Team first» Ново Зеландської команди з крикету «Black Caps» в перекладі означає «Команда – передусім». Цим формулюванням клуб акцентує увагу на важливості загальнокомандних інтересів, які мають переважати власні особистісні амбіції окремих спортсменів.

Загально-відома фраза «Let`s go», яка використовується в багатьох видах спорту в перекладі означає «Вперед» або «Давай» часто стає помічною для тренера та має на меті зарядити гравців команди енергією, підбадьорити гравців та спонукати їх активніше боротися за перемогу.

Часто в таких видах спорту як баскетбол та бейсбол в США тренери вигукують «You got this», яка в перекладі означає «Ти впораєшся». Цей вислів допомагає спортсменам повірити у власні сили, подолати невпевненість та хвилювання, що важливо під час вирішальних моментів у грі.

Досить часто під час змагань з академічного веслування у Кембриджському університеті лунає фраза «Go, Light Blues, Go!». В перекладі означає «Уперед, світло-сині, уперед!». Важливо відмітити, що світло-синій колір є характерним для команд Кембриджу, і цим вигуком тренер та глядачі надають підтримку спортсменам та висловлюють гордість за університет.

Таку фразу, як «Here we go Michigan, here we go!» часто викрикують вболівальники одночасно з оплесками. Українською фраза означає «Ну ж бо, Мічигане, уперед!». Позитивні емоції з вигуками та оплесками створюють гучну підтримку для своєї команди.

Отже, мотиваційні висловлювання, крилаті фрази та різні слова підтримки у спорті відіграють важливу роль у формуванні психологічної готовності спортсменів до тренувальної та змагальної

діяльності. Вони допомагають тренеру надихати вихованців, підтримувати їхню впевненість у власних силах, спрямовувати зусилля на досягнення поставлених цілей та подолання труднощів. Влучно підібрані слова можуть посилювати внутрішню мотивацію, сприяють розвитку наполегливості, самодисципліни, відповідальності та віри у власні сили та можливості. Особливого значення мотиваційні висловлювання набувають у важкі та складні моменти, коли спортсмени стикаються з невдачами, втомою або тимчасовим значенням працездатності.

Разом із цим ефективність таких мотиваційних висловлювань залежить від індивідуальних особливостей спортсменів, ігрової ситуації та способів комунікації тренера з командою. Мотиваційні слова не замінюють систематичну підготовку, кваліфіковане керівництво, цілеспрямовані професійні дії, а підсилюють їхній вплив. Таким чином, уміння тренера доречно використовувати мотиваційні висловлювання формує не лише комунікативну компетентність а є важливою складовою його професійної майстерності та ефективної взаємодії зі спортсменами, спрямованої не лише на досягнення високих спортивних результатів, а також на формування сильних особистісних якостей.

Висновки. Аналіз наукової літератури та узагальнення педагогічних спостережень засвідчили, що мотиваційні висловлювання є важливим засобом психологічного впливу в професійній діяльності тренера. Їх використання сприяє підтриманню мотивації спортсменів, формуванню впевненості у власних силах, розвитку наполегливості та готовності долати труднощі під час навчально-тренувальної і змагальної діяльності.

Визначено, що ефективність мотиваційних висловлювань значною мірою залежить від своєчасності їх використання, змісту, емоційного забарвлення та відповідності конкретній ситуації. Особливого значення вони набувають у складні моменти тренувального процесу й змагань, зокрема за умов втоми, невдалого перебігу гри, зниження впевненості спортсменів або необхідності швидкої мобілізації їхніх зусиль. Водночас мотиваційні висловлювання мають доповнювати систематичну підготовку спортсменів, а не замінювати її.

Обґрунтовано значення мотиваційних висловлювань для формування командного духу, згуртованості та взаємної підтримки спортсменів. Командні девізи, короткі заклики й слова підтримки можуть сприяти посиленню відчуття належності до команди, узгодженню спільних зусиль і збереженню психологічної стійкості в напружених змагальних ситуаціях. При цьому зміст мотиваційних висловлювань доцільно добирати з урахуванням специфіки виду спорту, особливостей командної взаємодії та поставлених спортивних завдань.

Встановлено теоретичну значущість поєднання зовнішнього мотиваційного впливу тренера із саморозмовою спортсмена як засобом психологічної саморегуляції. Використання коротких самонастанов може допомагати підтримувати концентрацію уваги, упевненість у власних можливостях і здатність керувати емоційним станом у складних ситуаціях. Отже, розвиток уміння спортсменів самостійно застосовувати мотиваційні висловлювання доповнює комунікативний вплив тренера та розширює можливості психологічної підготовки.

Зроблено висновок про те, що вміння доречно використовувати мотиваційні висловлювання є складовою професійної майстерності тренера та його комунікативної компетентності. Їх застосування потребує врахування індивідуальних психологічних особливостей спортсменів, рівня їхньої підготовленості й характеру взаємин у колективі. Важливо, щоб мотиваційні звернення підтримували гідність спортсмена, не провокували приниження чи конфлікти та сприяли формуванню позитивного психологічного клімату. Перспективи подальших досліджень пов’язані з експериментальним визначенням ефективності різних типів мотиваційних висловлювань у представників окремих видів спорту та оцінюванням їхнього впливу на психологічний стан, командну взаємодію й спортивні результати.

Список використаних джерел

1. Бєлий С. П. Комунікативна компетентність як професійна складова сучасного тренера з плавання / С. П. Бєлий, Ж. В. Гращенкова // Наукові інновації та передові технології. № 10(38), 2024. С. 532-541.

2. Грибан Г. П. Професійно-комунікативна компетентність як одна з вимог формування особистості сучасного тренера / Г. П. Грибан // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, вип. 3К(162), 2023, с. 107-113.

3. Озерова О. А. Саморегуляція як засіб підвищення адаптаційних можливостей спортсмена / О. А. Озерова, Д. П. Матвійченко // Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VIII Міжнародної конференції, (12 листопада 2025 року). – Київ : Ліра-К, 2026. – С. 367-370.

4. Солтик О. О. Формування професійної надійності майбутніх вчителів фізичної культури : теорія і практика : монографія / О. О. Солтик. – Хмельницький : ХНУ, 2018. – 371 с.
5. Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. Psychology of Sport and Exercise, 22, 139–148.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ ПЛАВАННЮ

Мозолев О. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології.
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Анотація. *У статті розкрито зміст підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до проведення занять з плавання. Визначено, що навчання школярів плаванню вимагає спеціальної підготовки у системі навчання майбутнього фахівця фізичної культури. Вона ґрунтується на оволодінні комплексом теоретичних знань; засвоєнні методики проведення занять; наявності практичних навичок виконання підготовчих, спеціальних та основних вправ з плавання, суворого дотримання заходів безпеки під час проведення занять.*
Ключові слова: *майбутній вчитель фізичної культури; уроки плавання; професійна підготовка, учні закладів загальної середньої освіти.*

Abstract. *The article outlines the content of training future physical education teachers to conduct swimming lessons. It establishes that teaching schoolchildren to swim requires specialized training within the professional preparation system for future physical education specialists. This training is based on mastering a body of theoretical knowledge, acquiring teaching methodologies, developing practical skills in performing preparatory, specialized, and core swimming exercises, and strictly adhering to safety measures during instruction.*
Keywords: *future physical education teacher; swimming lessons; professional training; general secondary education students.*

Вступ. Плавання займає важливе місце у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури. Вміння плавати є базовою компетенцією для безпеки життєдіяльності як вчителя, так і його учнів. Вчитель повинен не просто вміти триматися на воді, а володіти глибокими теоретичними і методичними знаннями для навчання дітей плаванню [1; 5]. Наявність цієї навички дозволяє вчителю фізичної культури проводити уроки в басейнах, організовувати масові спортивно-оздоровчі заходи біля водойм та безпосередньо у водному середовищі, що робить його затребуваним фахівцем для роботи з дітьми у літніх таборах.

Навчання школярів плаванню – це насамперед формування в них життєво необхідної навички безпечної поведінки на воді, яка суттєво знижує ризик нещасних випадків під час організації дозвілля біля водоймищ [2]. Проведення уроків фізичної культури в басейні створює сприятливі умови для формування фізичного здоров'я молоді, формує навички дотримання обов'язкових вимог безпечного поводження у воді та сприяє всебічному та гармонійному розвитку школярів [3; 6].

Мета дослідження – розкрити особливості підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до навчання школярів плаванню.

Методи дослідження. Для отримання необхідної інформації були використані загальнонаукові теоретичні та емпіричні методи наукового дослідження. Теоретичні методи дослідження використовувались для аналізу наукової, навчальної, методичної та спеціальної літератури, даних інтернет ресурсів з метою з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми, її систематизації та узагальнення. Емпіричні методи дослідження дозволили здійснити збір та аналіз необхідної інформації, що надало можливість об'єктивно оцінити досліджувані явища, встановити їх причини та наслідки, з'ясувати існуючі закономірності.

Результати та їх обговорення. Освітній компонент «Плавання з методикою навчання» є важливою складовою підготовки здобувачів освіти спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура). Мета освітнього компонента – формування у майбутніх вчителів фізичної культури системи теоретичних знань та практичних навичок щодо проведення занять з плавання з учнями різних вікових груп та рівнем підготовленості. Змістовий модуль «Плавання» у закладах загальної

середньої освіти є важливою варіативною складовою навчальної програми з предмета «Фізична культура». Його головна мета – формування життєво необхідної навички тримання на воді, загартовування організму та запобігання нещасним випадкам [4].

Під час навчання майбутні вчителя фізичної культури засвоюють головне правило навчання дітей плаванню – це забезпечення повної безпеки проведення занять та відсутність примусу, оскільки страх перед водою блокує будь-який прогрес учнів з розвитку власних рухових здібностей [7].

Курс навчальної дисципліни «Плавання з методикою навчання» передбачає вивчення студентами теоретичних положень організації занять в плавальному басейні та на відкритих водоймах, оволодіння підготовчими та основними вправами, що дозволяють учням опанувати техніку різних способів плавання, формування навичок проведення занять з плавання з дотриманням мір безпеки. У закладі вищої освіти майбутні вчителі фізичної культури опановують методичну послідовність навчання плаванню та специфіку роботи з дітьми різного віку. Майбутній вчитель засвоює правила поведінки на воді, санітарно-гігієнічні вимоги щодо відвідування басейнів та методи запобігання травмування. У студентів формуються уміння чітко показувати вправи на суші та у воді, правильно застосовувати специфічну термінологію та керувати великою групою учнів в умовах підвищеного шуму басейну [3].

Під час навчання студентам доводиться, що підготовка вчителя до уроку плавання складається з двох етапів: попереднього (теоретико-підготовчого) та безпосереднього (організаційно-методичного). Попередній етап підготовки вчителя включає:

– планування занять (здійснюється з урахуванням часу на проведення заняття та часу необхідного для гігієнічних процедур перед початком та після завершення заняття в басейні);

– діагностику готовності учнів до уроків плавання (перевірка наявності медичних довідок та виявлення учнів, що мають протипоказання до занять);

– розподіл учнів на групи (під час розподілу на групи вчитель має враховувати рівень вміння дітей триматися на воді);

– дотримання вимог законодавства щодо кількості учнів на заняттях з плавання (при проведенні уроків у басейні склад навчальної групи не повинен перевищувати 10–12 осіб на одного вчителя; під час проведення занять на відкритих водоймах чисельність групи зменшується до 8–10 осіб);

– підготовку матеріально-технічного обладнання для якісного проведення заняття [6; 8].

Безпосередній етап підготовки вчителя до уроку плавання охоплює комплекс організаційних, методичних та гігієнічних заходів, що проводяться перед початком заняттям, які спрямовані на дотримання мір безпеки учнів та ефективність навчального процесу. Даний етап включає:

– перевірка місць проведення занять, наявність необхідного інвентарю та рятувального обладнання;

– перевірка готовності учнів до заняття (наявність купальних костюмів, шапочок для плавання, гумових тапочок для душу; плавальних окулярів тощо);

– перевірка дотримання учнями гігієнічних вимог відвідування плавального басейну;

– інструктаж учнів з мір безпеки та правил поводження у воді.

Основні рекомендації майбутнім вчителям фізичної культури щодо проведення занять з навчання учнів плаванню:

1. Починати тренування необхідно на мілководді у закритому басейні з температурою води (26–27°С). Відкриті водойми з течією або хвилями для перших уроків не підходять.

2. На перших уроках необхідно надавати більше часу на адаптування учнів з водним середовищем. Дозвольте дітям поплескатися, походити та пострибати на мілководді. Вода не повинна викликати страх та паніку.

3. Процес навчання учнів плаванню має базуватися на принципах доступності, міцності та поступового ускладнення. Процес засвоєння вправ повинен обов'язково містити елементи гри. Неможна переходити до вивчення нових вправ неопанувавши попередні.

4. На початку навчання слід приділити основну увагу навчанню школярів правильному диханню у воді: швидкий вдих робиться ротом над водою, а повільний видих – ротом і носом у воду. Вправи на дихання виконуються на кожному занятті.

5. Рекомендуйте учням використовувати окуляри для плавання, щоб вони мали можливість розглядати дно басейну або іграшки під водою. Це надає впевненості та знімає психологічний бар'єр.

6. Під час засвоєння плавальних рухів необхідно обмежити використання надувних кругів, плавальних жилетів та нарукавників, оскільки вони тримають тіло у вертикальному положенні, заважають учню відчути власну плавучість та стримують процес оволодіння технікою плавання. Для навчання найкраще використовувати плавальні дошки [3].

7. Слід приділяти окрему увагу опануванню навички відштовхуватися від бортика басейну і ковзанню під водою.

8. Не кидайте учнів у воду «щоб самі навчилися». Це може викликати зворотній ефект і суттєво стримати процес навчання.

9. Не змушуйте учнів виконувати вправи через сльози. Якщо дитина не може опанувати вправу з першого разу слід підібрати простіший аналог її виконання [2].

10. Уважно слідкувати за поведінкою учнів у воді. Забороняйти дітям штовхатись, тримати один одного, пірнати назустріч іншим, кричати «Рятуйте!» заради жарту.

11. Оскільки заняття з плавання проходять в умовах підвищеного ризику, головним пріоритетом педагога завжди є гарантування безпеки життя та здоров'я учнів.

Основний зміст практичних занять з майбутніми вчителями фізичної культури з навчання учнів закладів середньої освіти плаванню висвітлено у навчально-методичному посібнику «Методичних рекомендації проведення практичних занять з плавання» [4].

Дотримання запропонованих рекомендацій сприяє формуванню в майбутніх вчителів фізичної культури таких фахових компетенцій, як-от:

– здатність здійснювати цілепокладання, планування та проєктування освітнього процесу з фізичної культури з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів;

– здатність добирати та застосовувати ефективні методики навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей учнів;

– здатність забезпечувати безпечне здоров'язбережувальне середовище, дотримуватись вимог охорони життя;

– здатність оволодівати технікою та методикою викладання різних видів рухової активності;

– здатність самостійно організовувати та проводити навчальні заняття, спортивно-масові та оздоровчі заходи в закладах загальної середньої освіти.

Висновки. Навчання школярів плаванню є одним з складних видів професійної діяльності вчителя фізичної культури. Це вимагає спеціальної підготовки у системі навчання майбутнього фахівця фізичної культури. Вона ґрунтується на оволодінні комплексом теоретичних знань; засвоєнні методики проведення занять; наявності практичних навичок виконання підготовчих, спеціальних та основних вправ з плавання, суворого дотримання заходів безпеки під час проведення занять.

Список використаних джерел

1. Башавець, Н.А., & Воробйова, С.В. (2026). Теорія і методика навчання плавання у закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник для студентів спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А 4.11 Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

2. Звонар, В.В., Петрушко, М.І., & Мордвінцев, Г.О. (2021). Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання. Навчальний посібник : Ужгород, ДВНЗ «Ужгородський національний університет» 90 с.

3. Мозолев, О. (2026). Плавання як важлива складова професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Молодь і ринок, 9 (253), 83-87.

4. Мозолев, О.М. (2026). Методичні рекомендації проведення практичних занять з плавання. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура), Хмельницький : ХГПА, 28 с.

5. Павлів, І., & Федорищак, Р. (2017). Підготовка майбутніх вчителів фізичного виховання до навчання школярів плавання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5К), 239-242.

6. Сімак, Н.Д., & Одинець, Т.Є. (2023). Інноваційні підходи навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 3К (162), 369-374.

7. Тараненко, І.В., & Кириленко, О.І. (2025). Оптимізація методики викладання плавання у закладах загальної середньої освіти: сучасні підходи та інноваційні технології. Pedagogical sciences reality and perspectives, (104), 136-140.

8. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Методичні рекомендації навчання учнів загальнорозвиваючим вправам. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А 4.11 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 37 с.

СУТНІСТЬ ТА ІСТОРИЧНІ ЕТАПИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Бойко В. Ю., здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Дутчак Ю. В., доктор педагогічних наук, професор кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *Розглянуто питання сутності та етапів розвитку олімпійської освіти, яка спрямована на формування уявлень про історію та ідеали олімпійського руху, принципи чесної гри, повагу до людської гідності, рівність можливостей, толерантність і міжнародне взаєморозуміння.*

Сучасна олімпійська освіта спирається на принципи олімпізму, відображені в Олімпійській хартії. Олімпізм поєднує спорт із культурою та освітою, сприяє утвердженню поваги до людської гідності й орієнтує суспільство на гармонійний розвиток людини

Олімпійська освіта сьогодення є важливим засобом виховання молоді, формування професійної культури фахівців фізичної культури і спорту та популяризації принципів чесної гри, поваги, миру й відповідальності.

Ключові слова: *олімпізм, олімпійська освіта, олімпійські цінності.*

Abstract. *The issues of the essence and stages of development of Olympic education, which is aimed at forming ideas about the history and ideals of the Olympic movement, the principles of fair play, respect for human dignity, equality of opportunity, tolerance and international understanding, are considered.*

Modern Olympic education is based on the principles of Olympism, reflected in the Olympic Charter. Olympism combines sport with culture and education, promotes respect for human dignity and orients society towards harmonious human development

Today's Olympic education is an important means of educating young people, forming the professional culture of physical education and sports specialists and popularizing the principles of fair play, respect, peace and responsibility.

Keywords: *Olympism, Olympic education, Olympic values.*

Вступ. В сучасних умовах олімпійська освіта є взаємопов'язаними складниками сучасної системи фізичного виховання, спортивної підготовки й особистісного розвитку. Їхня взаємодія ґрунтується на розумінні спорту не лише як засобу фізичного вдосконалення та досягнення високих результатів, а й як важливого соціально-педагогічного явища, здатного формувати моральні якості, світогляд, ціннісні орієнтації та поведінку людини.

Водночас взаємозв'язок олімпійської освіти та фізичної культури і спорту не є автоматичним. Сам факт участі людини у спортивних змаганнях не гарантує формування моральних якостей. Виховний потенціал спорту реалізується за умови цілеспрямованої педагогічної діяльності, дотримання етичних норм і свідомого засвоєння олімпійських цінностей.

Мета дослідження. Охарактеризувати сутність олімпійської освіти та сформувати основні етапи її розвитку.

Методи дослідження. Аналіз літературних та інтернет джерел; метод системного аналізу, метод порівняння та заставлення.

Результати та їх обговорення. Олімпійська освіта, як вважають О. Іщук, О. Іванюк, В. Романюк, О. Митчик, є цілеспрямований педагогічний процес формування в особистості знань про історію та ідеали олімпійського руху, олімпійські цінності, принципи чесної гри, повагу до суперника, прагнення до самовдосконалення, взаєморозуміння та мирного співіснування людей різних національностей і культур [3].

Олімпійська освіта є важливим складником фізичного виховання, спортивної підготовки, морального виховання та загальної культури особистості. Її зміст не обмежується ознайомленням з історією Олімпійських ігор, спортивними досягненнями та біографіями видатних спортсменів. Вона передбачає засвоєння гуманістичних ідеалів спорту, розвиток моральних якостей, формування відповідального ставлення до власного здоров'я та усвідомлення суспільної ролі фізичної культури і спорту.

Основою олімпійської освіти є ідея гармонійного розвитку людини, поєднання фізичного, інтелектуального, морального та духовного вдосконалення. У цьому контексті спорт розглядається не

лише як засіб досягнення високих результатів, а й як важливий інструмент виховання, соціалізації та формування громадянської відповідальності.

Сучасна олімпійська освіта спирається на принципи олімпізму, відображені в Олімпійській хартії [5]. Олімпізм поєднує спорт із культурою та освітою, сприяє утвердженню поваги до людської гідності й орієнтує суспільство на гармонійний розвиток людини.

Аналіз літературних джерел дозволив виокремити наступні цілі олімпійської освіти (Рис. 1).



Рис. 1. Цілі олімпійської освіти

Вважаємо за можливе охарактеризувати кожну з цілей. Освітня ціль передбачає формування знань про виникнення та розвиток Олімпійських ігор, історію олімпійського руху, його символіку, традиції й сучасні напрями діяльності. Формування чесності, дисциплінованості, відповідальності, поваги до інших людей, толерантності та справедливості відповідають виховній цілі. Оздоровча ціль характеризується формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, усвідомлення значення рухової активності для здоров'я. Під гуманістичною ціллю розуміємо утвердження ідей миру, взаємоповаги, рівності можливостей, недискримінації та взаєморозуміння між народами. Соціалізаційна ціль це розвиток уміння взаємодіяти в колективі, працювати в команді, дотримуватися правил і конструктивно розв'язувати конфлікти. Виховання поваги до своєї країни, її спортивних досягнень та традицій реалізовує патріотичну ціль.

Важливою складовою олімпійської освіти є принцип fair play — «чесна гра». Він передбачає не лише дотримання офіційних правил спортивного змагання, а й повагу до суперника, суддів, партнерів по команді, відмову від обману, допінгу та інших нечесних способів досягнення результату.

Основними формами реалізації олімпійської освіти, на думку Л. Радченко, В. Єрмолова, І. Кроль є:

- олімпійські уроки - тематичні заняття, присвячені історії Олімпійських ігор, олімпійським цінностям і досягненням українських спортсменів;
- олімпійський тиждень - комплекс освітніх, виховних і спортивних заходів, спрямованих на популяризацію олімпізму;
- зустрічі з олімпійцями - спілкування учнів і студентів зі спортсменами, тренерами та іншими представниками спортивної спільноти;
- науково-освітні заходи - конференції, семінари, круглі столи та студентські дослідження з питань олімпійського руху;
- конкурси й вікторини - засоби закріплення знань про історію, символіку, традиції та цінності олімпізму;
- виховні заходи у спортивних школах — формування дисципліни, поваги до суперника, відповідальності та неприйняття нечесних способів досягнення спортивного результату [4].

Таким чином, сутність олімпійської освіти полягає в тому, щоб за допомогою олімпійської історії, культури та спорту формувати всебічно розвинену особистість, здатну керуватися принципами чесності, поваги, відповідальності та гуманізму як у спортивній діяльності, так і в повсякденному житті.

Становлення олімпійської освіти є тривалим історичним процесом, який охоплює розвиток фізичного виховання в Стародавній Греції, відродження Олімпійських ігор наприкінці XIX століття та формування сучасної міжнародної системи поширення олімпійських цінностей.

Історичні передумови олімпійської освіти доцільно розглядати через декілька основних етапів (Рис.2).

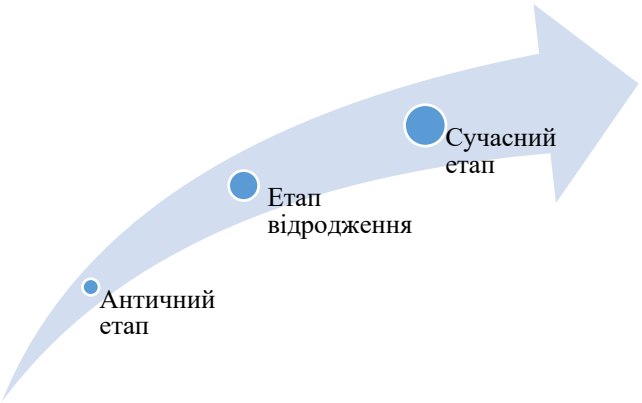


Рис. 2. Етапи становлення олімпійської освіти

Витоки олімпійської освіти пов'язані з культурою та системою виховання Стародавньої Греції. У давньогрецькому суспільстві фізичний розвиток розглядався як важлива складова формування повноцінної особистості. Виховання передбачало поєднання фізичної підготовки, інтелектуального розвитку, морального вдосконалення та засвоєння культурних традицій.

Особливе значення мала концепція пайдеї — системи виховання й освіти дитини, спрямованої на формування освіченої, фізично розвиненої та морально зрілої людини. Фізичні вправи, боротьба, біг, метання диска та списа використовувалися не лише для підготовки до змагань, а й для розвитку дисципліни, витривалості, сили волі та самоконтролю [6].

Традиційні Олімпійські ігри проводилися в Олімпії на честь Зевса. Найдавніша загальноприйнята дата їх проведення — 776 рік до н. е. Змагання мали релігійне, суспільне та культурне значення, об'єднували представників різних грецьких полісів і сприяли поширенню спільних культурних традицій.

Важливими чинниками виникнення олімпійської освіти в античний період, як вважають М. Булатова, С. Бубка та В. Платонов були:

- визнання фізичного виховання необхідною умовою розвитку людини;
- поєднання спортивної підготовки з моральним та інтелектуальним вихованням;
- формування поваги до спортивного суперництва й установлених правил;
- виховне значення змагальної діяльності;
- поширення культурних традицій через спортивні свята;
- усвідомлення суспільної ролі фізичної досконалості та особистої доблесті [2].

Водночас античну систему виховання не слід ототожнювати із сучасною олімпійською освітою. Вона становить її історичне підґрунтя, але не мала тієї систематизованої міжнародної освітньої структури, яка сформувалася у XX столітті.

Упродовж Середньовіччя та раннього Нового часу античні Олімпійські ігри не проводилися. Проте інтерес до античної культури, фізичного виховання та ідеї гармонійного розвитку людини поступово відновлювався.

Особливе значення для відродження олімпійського руху мала діяльність французького громадського діяча й педагога П'єра де Кубертена. Він розглядав спорт як засіб виховання молоді, розвитку самодисципліни, формування відповідальності та налагодження міжнародного взаєморозуміння.

У 1894 році в Парижі відбувся міжнародний конгрес, на якому було ухвалено рішення про відродження Олімпійських ігор і створення Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Перші сучасні Олімпійські ігри відбулися в Афінах у 1896 році.

Ідеї Кубертена стали важливим підґрунтям сучасної олімпійської освіти. Він прагнув поєднати спортивні змагання з виховними завданнями, вважаючи, що спорт має сприяти не лише фізичному вдосконаленню, а й розвитку характеру, поваги до інших людей та міжнародної співпраці.

На даному етапі відбувалось поширення ідей гуманізму та всебічного розвитку особистості, розвиток систем фізичного виховання в європейських країнах, відродження інтересу до античних

Олімпійських ігор, прагнення використовувати спорт як засіб виховання молоді, формування міжнародного спортивного співробітництва та усвідомлення виховного потенціалу спортивних змагань.

Відзначаємо, що наприкінці XIX століття сформувалися ідейні та організаційні передумови для перетворення олімпійських традицій на цілеспрямований засіб освіти й виховання.

У XX столітті олімпійський рух поступово перетворився на міжнародне суспільне явище, що охоплює спорт, культуру, освіту та громадське життя. Це зумовило потребу в систематичному поширенні олімпійських ідеалів серед молоді, спортсменів, тренерів, педагогів і широкої громадськості.

Важливим етапом стало формування організаційних засад олімпійської освіти. У 1961 році в Греції було створено Міжнародну олімпійську академію - освітньо-науковий центр, діяльність якого спрямована на вивчення олімпійського руху, поширення ідей олімпізму та підготовку фахівців у відповідній сфері.

Міжнародна олімпійська академія сприяла розвитку міжнародного наукового співробітництва, організації освітніх сесій, проведенню досліджень та обміну досвідом між представниками різних країн.

Поступово олімпійська освіта стала розглядатися як важливий напрям педагогічної діяльності, який передбачає не лише передавання знань про спорт, а й формування ціннісних орієнтирів особистості.

На даному етапі, на думку М. Булатової, С. Бубки, В. Платонова особливого значення набули:

- дослідження історії та філософії олімпізму;
- розроблення навчальних програм і методичних матеріалів;
- інтеграція олімпійської тематики в освітній процес;
- підготовка педагогів, тренерів та спортивних менеджерів;
- виховання поваги до правил, суперників і суддів;
- популяризація чесної гри та протидія допінгу;
- розвиток міжнародного взаєморозуміння через спорт [1].

Таким чином, у XX столітті олімпійська освіта поступово набула ознак системної освітньої діяльності, що поєднує історичні знання, педагогічні методи, гуманістичні цінності та практичну спортивну діяльність.

Висновки. Олімпійська освіта є цілісним педагогічним процесом, спрямованим на поширення знань про олімпійський рух і формування гуманістичних цінностей засобами фізичної культури та спорту.

Її історичні передумови сформувалися в культурі Стародавньої Греції, де фізичне виховання було невід'ємною складовою розвитку людини. Відродження Олімпійських ігор наприкінці XIX століття та діяльність П'єра де Кубертена створили ідейне підґрунтя сучасного олімпізму. У XX столітті, зокрема завдяки створенню Міжнародної олімпійської академії в 1961 році, олімпійська освіта поступово перетворилася на системний напрям міжнародної освітньої та наукової діяльності.

Сьогодні олімпійська освіта є важливим засобом виховання молоді, формування професійної культури фахівців фізичної культури і спорту та популяризації принципів чесної гри, поваги, миру й відповідальності.

Головне призначення олімпійської освіти полягає не лише в передаванні історичних знань, а й у практичному втіленні олімпійських цінностей у спортивній діяльності, освітньому процесі та суспільному житті.

Список використаних джерел

1. Булатова, М.М., Бубка, С.Н., Платонов В. М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн.. К., 2021. Т 1. 640 с.

2. Булатова, М.М., Бубка, С.Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. К., Перша друкарня. 2019. 912 с.

3. Іщук О. А., Іванюк О. А., Романюк В. П., Митчик О. П. (2025). Олімпійська освіта: сучасний олімпійський рух і символіка як міжнародний соціальний феномен. Академічні студії. серія «Педагогіка». 2025, (1). С. 32–37. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2025.1.5

4. Радченко Л., Єрмолова В., Кроль І. Олімпійська освіта - складова національної системи освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024, №12(185), С. 162–165. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).34

5. Чеховська І. В., Мороз, Ю. А. (2023). Олімпійська хартія як нормативна складова системи захисту прав і свобод людини та громадянина. Ірпінський юридичний часопис, 2023, 3(12). С. 139–150. https://doi.org/10.33244/2617-4154-3(12)-2023-139-150

6. Шанскова Т.І. Гуманістичні традиції концепції пайдеї у сучасній професійній підготовці майбутніх вчителів початкових класів. Актуальні проблеми початкової освіти: теорія і практика: збірник матеріалів Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної конференції (24 жовтня 2023 року) / за заг. ред. О. Гордієнко. Житомир, 2023.С. 97-99

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ТА СПОРТУ

Левчук Д. В, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Дутчак Ю. В., доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *Розглянуто питання стосовно особливостей взаємозв'язку олімпійської освіти та спорту та визначення їхнього взаємного впливу на фізичний, моральний і соціальний розвиток особистості.*

Встановлено, що взаємозв'язок олімпійської освіти та спорту полягає в органічному поєднанні освітніх, виховних, оздоровчих і соціокультурних аспектів спортивної діяльності. Олімпійська освіта формує знання, ціннісні орієнтації та моральні переконання, а спорт створює практичні умови для їх реалізації. Означене поєднання сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості та утвердженню спорту як важливого чинника освіти, культури й суспільного розвитку.

Ключові слова: *олімпійська освіта, олімпійські цінності, спорт.*

Abstract. *The issues of the peculiarities of the relationship between Olympic education and sports and the determination of their mutual influence on the physical, moral and social development of the individual are considered.*

It is established that the relationship between Olympic education and sports consists in an organic combination of educational, upbringing, health and socio-cultural aspects of sports activities. Olympic education forms knowledge, value orientations and moral beliefs, and sports create practical conditions for their implementation. This combination contributes to the formation of a harmoniously developed personality and the establishment of sports as an important factor in education, culture and social development.

Keywords: *Olympic education, Olympic values, sports.*

Вступ. У сучасних умовах спорт розглядається не лише як засіб фізичного вдосконалення, досягнення високих спортивних результатів і зміцнення здоров'я, а й як важливий соціально-педагогічний інструмент формування моральних цінностей, громадянської відповідальності, культури поведінки та міжособистісної взаємодії.

Особливого значення набуває олімпійська освіта, яка спрямована на поширення знань про історію олімпійського руху, філософію олімпізму, гуманістичні ідеали спорту та принципи чесної гри. Її зміст передбачає виховання поваги до суперників, дотримання правил змагань, толерантності, справедливості, взаєморозуміння та відповідального ставлення до власного здоров'я. У цьому контексті олімпійська освіта виступає важливим засобом підвищення виховного потенціалу спортивної діяльності.

Актуальність дослідження взаємозв'язку олімпійської освіти та спорту визначається необхідністю поглибленого розуміння механізмів впливу олімпійських цінностей на поведінку спортсменів, їхню мотивацію, ставлення до тренувального процесу та участі у змаганнях. Особливо важливо дослідити, яким чином теоретичні знання про олімпійські ідеали трансформуються у практичні навички чесної поведінки, самодисципліни, відповідальності й поваги до інших учасників спортивної діяльності.

Поряд з цим сучасний спорт стикається з низкою проблем, серед яких надмірна орієнтація на результат, психологічний тиск, порушення принципів чесної гри, використання допінгу, прояви

дискримінації та недостатня увага до морально-етичних аспектів підготовки спортсменів. За таких умов олімпійська освіта набуває особливої актуальності як засіб формування стійких моральних переконань і протидії негативним явищам у спортивному середовищі. Її ефективне впровадження сприяє утвердженню пріоритетності людської гідності, здоров'я, справедливості та відповідальності поряд зі спортивними досягненнями.

Важливим аспектом актуальності теми є значення олімпійської освіти для професійної діяльності вчителів фізичної культури, тренерів, викладачів закладів вищої освіти та спортивних менеджерів. Формування їхньої педагогічної й професійної компетентності передбачає вміння інтегрувати олімпійські цінності в освітній і навчально-тренувальний процес, використовувати спортивні ситуації для морального виховання молоді та створювати безпечне, інклюзивне й етично відповідальне середовище.

Мета дослідження. Наукове обґрунтування особливостей взаємозв'язку олімпійської освіти та спорту, визначення їхнього взаємного впливу на фізичний, моральний і соціальний розвиток особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використано комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правових документів, історико-педагогічний метод, порівняльний аналіз, системний аналіз, методи теоретичного узагальнення, систематизації та класифікації. Їх застосування дало змогу охарактеризувати особливості взаємозв'язку олімпійської освіти з фізкультурно-спортивною діяльністю та обґрунтувати її значення для фізичного, морального й соціального розвитку особистості.

Результати та їх обговорення. Зміст олімпійської освіти, як відзначає Н. Лимаренко та В. Єрмолова поєднує комплекс ключових компетентностей, які формуються відповідно до вікових, психологічних та фізичних особливостей дітей та молоді. Ця система спрямована на всебічний розвиток особистості через призму ідей олімпізму, інтегруючи знання, цінності та практичну діяльність [3].

На підставі аналізу літературних джерел [1, 2] у структурі змісту олімпійської освіти виокремлюємо наступні основні напрями, що забезпечують взаємозв'язок зі спортом (Рис.1).

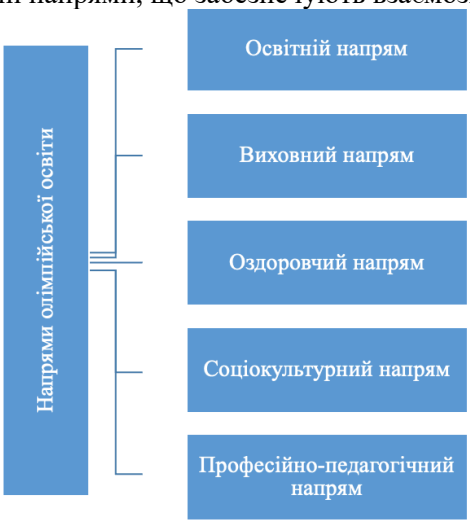


Рис. 1. Напрями олімпійської освіти

Освітній напрям, на думку Л. Радченко, В. Єрмолова, І. Кроль передбачає формування системи знань про історію Олімпійських ігор, розвиток міжнародного олімпійського руху, його організаційну структуру, символіку, традиції та основні принципи [5].

Завдяки олімпійській освіті спортсмени, вихованці, студенти та тренери усвідомлюють суспільне значення спортивної діяльності, розуміють походження олімпійських традицій та значення спортивних досягнень для розвитку національної й світової культури.

Спорт, у свою чергу, дає можливість застосовувати отримані знання на практиці.

Виховний напрям полягає у формуванні моральних, вольових і соціальних якостей особистості через засвоєння олімпійських цінностей та участь у спортивній діяльності.

До таких якостей, як вважають М. Тимчик, В. Масол, О. Дорохова належать:

- чесність і справедливість;
- дисциплінованість та відповідальність;
- наполегливість і цілеспрямованість;

- повага до суперника, тренера, судді та партнерів;
- уміння співпрацювати й діяти в команді;
- здатність гідно приймати перемоги та поразки;
- неприйняття допінгу, шахрайства та інших неетичних способів досягнення результату [6].

Особливе значення має принцип fair play – «чесна гра», який передбачає не лише дотримання формальних правил змагань, а й чесну поведінку, повагу до інших учасників та усвідомлення відповідальності за власні дії.

Взаємозв'язок олімпійської освіти та спорту виявляється також у формуванні відповідального ставлення до власного здоров'я.

Олімпійська освіта сприяє усвідомленню значення систематичної рухової активності, раціонального режиму дня, повноцінного відновлення, збалансованого харчування та профілактики травматизму.

Спорт забезпечує практичні можливості для розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових умінь і навичок, підвищення функціональних можливостей організму та формування звички до активного способу життя.

Олімпійська освіта, за твердженням О. Ніколайчук, допомагає усвідомити, що прагнення до високих спортивних результатів має поєднуватися зі збереженням здоров'я, дотриманням принципів безпечного тренування та повагою до фізичних і психологічних можливостей спортсмена [4].

Спорт є важливим засобом соціальної взаємодії, культурного обміну та міжнародного співробітництва. Олімпійська освіта розкриває його значення як чинника об'єднання людей незалежно від їхнього походження, мови, культури чи соціального становища.

Олімпійські ідеали сприяють розвитку толерантності, взаємоповаги, солідарності та мирного співіснування. Міжнародні спортивні змагання створюють можливості для знайомства з культурними традиціями різних народів і формування поваги до їхнього різноманіття.

У цьому контексті спорт виступає не лише засобом визначення переможців, а й простором для діалогу, взаєморозуміння та міжнародної співпраці.

Для тренерів, та фахівців зі спортивного менеджменту олімпійська освіта є важливим складником професійної компетентності.

Тренер не тільки організовує навчально-тренувальний процес та забезпечує змагальну діяльність, а й створювати виховне середовище, у якому спортсмени засвоюють принципи відповідальної поведінки, командної взаємодії та поваги до інших.

У практичній діяльності це передбачає інтеграцію олімпійських цінностей у тренувальні заняття, формування культури чесного спортивного суперництва, профілактику допінгу, дискримінації, насильства та булінгу, забезпечення справедливого й поважного ставлення до всіх спортсменів, використання спортивних ситуацій для розвитку самоконтролю та відповідальності, створення умов для фізичного, психологічного й соціального благополуччя спортсменів.

Таким чином, олімпійська освіта допомагає тренерові реалізовувати не лише навчальні та спортивні, а й виховні завдання професійної діяльності.

Взаємозв'язок олімпійської освіти та спорту має двосторонній характер (рис.2).

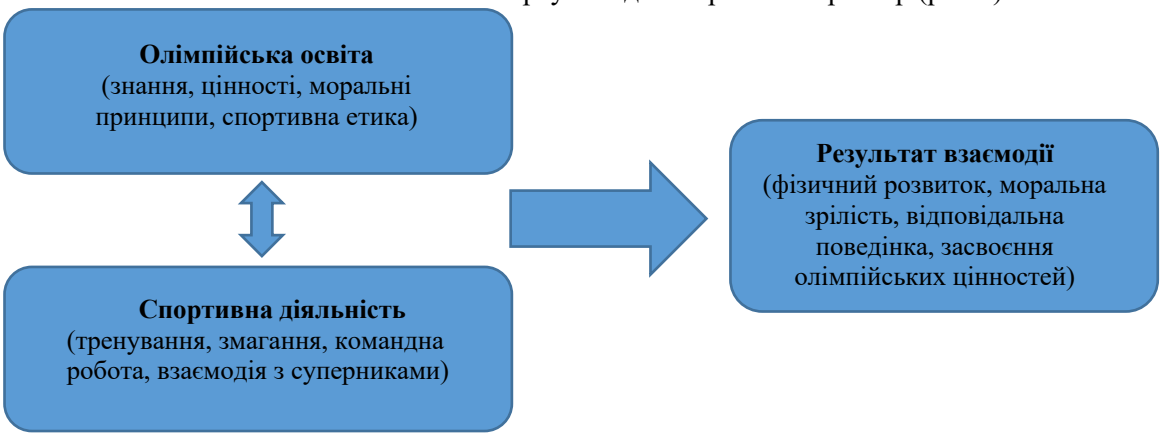


Рис. 2. Взаємозв'язок олімпійської освіти та спорту

Олімпійська освіта впливає на зміст і спрямованість спортивної діяльності, визначаючи її виховні орієнтири. Спорт, своєю чергою, забезпечує умови для практичного засвоєння олімпійських принципів і дає змогу перевірити їх дієвість у конкретних ситуаціях.

Результативність цієї взаємодії залежить від послідовності педагогічного впливу, особистого прикладу тренера, організації спортивного середовища та готовності спортсменів дотримуватися етичних принципів.

Аналіз літературних джерел дозволив диферінціювати основні завдання олімпійської освіти у спортивній діяльності в залежності від рівня підготовленості юних спортсменів (табл. 1)

Таблиця 1.

Завдання олімпійської освіти

Групи	Основні завдання олімпійської освіти у спортивній діяльності
Група початкової підготовки	Формування інтересу до спорту, засвоєння правил, розвиток поваги до товаришів, дотримання дисципліни.
Група базової підготовки	Розвиток командної взаємодії, відповідальності, самоконтролю та розуміння принципів чесної гри.
Група спеціалізованої підготовки	Формування спортивної етики, усвідомлення відповідальності за результат, профілактика допінгу та нечесної поведінки.
Групи підготовки до спорту вищих досягнень	Утвердження принципів чесної конкуренції, поваги до суперників, відповідального ставлення до здоров'я та спортивної репутації.

На кожному етапі зміст олімпійської освіти має відповідати віку, рівню підготовленості, індивідуальним потребам і соціальному досвіду спортсменів. Збереження цінностей олімпізму, передавання досвіду молоді, участь у спортивній та освітній діяльності в якості ментора після завершення активної спортивної кар'єри.

Попри значний виховний потенціал спорту, між олімпійськими ідеалами та реальною спортивною практикою можуть виникати суперечності.

В першу чергу це стосується надмірної орієнтації на результат, коли перемога стає важливішою за здоров'я, чесність і дотримання правил. Такий підхід може спричиняти психологічний тиск, надмірні тренувальні навантаження, використання заборонених речовин і порушення етичних норм.

Іншою проблемою є формальне ставлення до олімпійської освіти, коли відповідні заходи проводяться епізодично й не пов'язуються з повсякденною поведінкою спортсменів. У такому випадку знання про олімпійські цінності не завжди перетворюються на стійкі переконання.

Для подолання означених суперечностей доцільно систематично інтегрувати олімпійську освіту в навчально-тренувальний процес; підвищувати педагогічну й етичну компетентність тренерів; забезпечувати дотримання принципів чесної гри; формувати безпечне, інклюзивне та недискримінаційне спортивне середовище; оцінювати не лише спортивні результати, а й поведінку та дотримання етичних норм; залучати батьків, педагогів і спортивні організації до виховання вихованців (спортсменів.

Висновки. Взаємозв'язок олімпійської освіти та спорту полягає в органічному поєднанні освітніх, виховних, оздоровчих і соціокультурних аспектів спортивної діяльності. Олімпійська освіта формує знання, ціннісні орієнтації та моральні переконання, а спорт створює практичні умови для їх реалізації.

Ефективна взаємодія цих складників забезпечує не лише вдосконалення фізичних якостей і підвищення спортивної майстерності, а й розвиток чесності, відповідальності, дисциплінованості, толерантності та поваги до людської гідності.

Таким чином, спорт є практичним середовищем реалізації олімпійських цінностей, а олімпійська освіта – важливим педагогічним засобом надання спортивній діяльності гуманістичної та виховної спрямованості. Їхнє поєднання сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості та утвердженню спорту як важливого чинника освіти, культури й суспільного розвитку.

Список використаних джерел

1. Булатова, М.М., Бубка, С.Н., Платонов В. М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн.. К., 2021. Т 2. 720 с.

2. Булатова, М.М., Бубка, С.Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. К., Перша друкарня. 2019. 912 с.

3. Лимаренко Н. П., Єрмолова В. М. Шляхи інтеграції олімпійської освіти в діяльність закладів дошкільної освіти. *Академічні візії.* Випуск 46, 2025. С. 55-69. https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2166

4. Ніколайчук О. Проблеми олімпійської освіти та її інтеграція в освітню систему. (2025). Physical culture and sport: scientific perspective, 2025. №1(1), С.101-106. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).13

5. Радченко Л., Єрмолова В., Кроль І. Олімпійська освіта - складова національної системи освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія* 15. 2024, №12(185), С. 162–165. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).34

6. Тимчик М., Масол В., Дорохова О. Формування морально-вольових якостей в юних спортсменів засобами спортивних ігор. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2025. №3К(188). С. 313–316. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).74

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ШКОЛАХ ФРАНЦІЇ

Кушнірук Ю. Ю., здобувач вищої освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)».
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Мозолев О. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри
туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Анотація. *У тезах розглянуто особливості фізичного виховання у школах Франції. Охарактеризовано зміст предмету фізичне та спортивне виховання, організацію занять та програму щоденної фізичної активності. Визначено значення різноманітності рухової діяльності, інклюзивності й соціалізації, а також можливості адаптації окремих елементів французького досвіду в Україні.*

Ключові слова: *фізичне та спортивне виховання (EPS), школи Франції, рухова активність, інклюзивність.*

Abstract. *These theses examine the specific features of physical education in French schools. The content of the subject "physical and sports education," the organization of classes, and the daily physical activity program are described. The significance of diverse physical activities, inclusivity, and socialization is highlighted, along with the potential for adapting specific elements of the French experience for implementation in Ukraine.*

Keywords: *physical and sports education (EPS), French schools, physical activity, inclusivity.*

Вступ. Вивчення закордонного досвіду організації освітнього процесу є важливим кроком на шляху України до інтеграції в європейський освітній простір, зокрема в контексті прагнення стати членом ЄС. Перехід на європейські стандарти навчання сприяє підвищенню якості освіти в Україні та імплементації найкращих педагогічних практик. Особливий інтерес становить досвід країн із розвиненою системою освіти, таких як Франція, яка впроваджує передові технології навчання [1]. Дослідження ефективності системи у Франції дозволяє виявити методики, які можуть бути адаптовані та впровадженні у вітчизняну систему освіти.

Мета дослідження. Охарактеризувати основні особливості сучасної системи фізичного виховання у французьких школах і визначити елементи досвіду, які можуть бути корисними для української освіти.

Методи дослідження. Застосовано аналіз наукової, педагогічної та спеціальної літератури, узагальнення офіційних інформаційних матеріалів про організацію фізичного виховання у Франції, а також порівняльний підхід для визначення можливостей адаптації окремих елементів цього досвіду в Україні.

Результати та їх обговорення. Фізичне виховання є важливою складовою французької системи освіти. Воно спрямоване не лише на розвиток рухових здібностей, а й на зміцнення здоров’я, формування самостійності, відповідального ставлення до власного здоров’я та навичок соціальної

взаємодії. У Франції шкільний предмет фізичної культури має назву EPS (Éducation Physique et Sportive) – фізичне та спортивне виховання.

Фізичне виховання супроводжує учнів на різних етапах шкільного навчання. У початковій школі передбачено три години EPS на тиждень, а в ліцеї – дві години обов'язкових уроків EPS. Французький підхід до фізичного виховання базується на гармонійному розвитку дитини, інтеграції фізичних вправ у повсякденне життя та вихованні культури здорового способу життя. Програми охоплюють спортивні ігри, гімнастику, легку атлетику, плавання, танці, спортивне орієнтування та інші види фізичної активності [2].

Важливою фізкультурно-оздоровчою ініціативою є впровадження програми «30 minutes d'activité physique quotidienne» – 30 хвилин щоденної фізичної активності. Вона доповнює уроки EPS і має на меті зробити рухову активність частиною звичайного шкільного дня. Програму розпочали у 2020 році, а з вересня 2022 року її поширили також на початкові школи країни. Крім основних загальнорозвиваючих вправ вона може включати руханки, ігри на подвір'ї та короткі комплекси нескладних фізичних вправ [3].

Загалом французька система фізичного виховання школярів орієнтується на різнобічний розвиток учня: удосконалення рухових здібностей, залучення до систематичних занять спортом, дотримання правил безпеки, відповідальність за себе та інших, формування здорових звичок і вміння співпрацювати. Різноманітність занять допомагає враховувати інтереси й можливості школярів. Командні ігри сприяють розвитку взаємоповаги, відповідальності за себе та інших і соціальних навичок. Водночас різноманітність занять дає змогу враховувати інтереси дітей і заохочувати їх до участі спортивно-масових та фізкультурно-розважальних заходів, а не зводити фізичне виховання виключно до виконання нормативів [4].

Аналіз науково-методичного матеріалів свідчить, що французький підхід передбачає комплексний розвиток школяра. Фізична активність використовується для формування здорових звичок, самостійності, уміння співпрацювати в команді, поважати партнерів і дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки. Поряд із традиційними видами спорту можуть застосовуватися танці, акробатика та активності на природі [5].

Важливим напрямом є інклюзивність у межах концепції «École inclusive». Для учнів з особливими освітніми потребами та учнів з інвалідністю можуть адаптуватися завдання, інвентар, правила, умови виконання вправ і рівень навантаження; зокрема, використовуються елементи адаптованого фізичного виховання. Такий підхід має забезпечувати доступну участь у спільній діяльності та враховувати індивідуальні можливості дитини. Поряд із кінцевим результатом увага приділяється особистому прогресу учня й поступовому підвищенню його рухової активності.

У школах Франції широко використовуються інноваційні методики навчання фізичної культури, серед яких:

– комплексний підхід: поєднання теоретичних знань про фізичний розвиток із практичними заняттями;

– гейміфікація: використання ігрових методик для підвищення мотивації учнів;

– індивідуальні тренувальні програми: адаптація вправ залежно від фізичного рівня та інтересів школярів;

– інклюзивна освіта: створення умов для занять фізичною культурою дітей з особливими освітніми потребами [6].

З урахуванням особливостей українських закладів освіти корисними можуть бути такі напрями адаптації французького досвіду:

1. Розширення щоденної рухової активності через короткі активні перерви, руханки та ініціативи на зразок 30 хвилин активності щодня.

2. Урізноманітнення змісту уроків і надання учням можливості долучатися до різних видів рухової діяльності відповідно до їхніх інтересів.

3. Урахування індивідуального прогресу й особистих можливостей школярів поряд із визначеними навчальними результатами, а не орієнтація виключно на уніфіковані нормативи.

4. Створення доступних умов для інклюзивної участі дітей із різними фізичними можливостями шляхом адаптації завдань, обладнання та навантаження.

5. Послідовне формування здорових звичок, відповідальності, взаємоповаги й мотивації до фізичної активності впродовж життя.

Висновки. Система фізичного виховання у французьких школах поєднує розвиток рухових здібностей із формуванням здорових звичок, самостійності та соціальних навичок. Її важливими особливостями є різноманітність фізичної активності, увага до інклюзивності та програма щоденних

30-хвилинних рухових занять. Для вдосконалення української системи фізичного виховання доцільно адаптувати ці підходи з урахуванням умов і потреб українських закладів освіти.

Список використаних джерел

1. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. Молодь і ринок, (7), 23-27.
2. Ministère de l'Éducation nationale. Programmes et ressources en éducation physique et sportive (EPS) – voie GT. URL: https://eduscol.education.gouv.fr/5784/programmes-et-ressources-en-education-physique-et-sportive-eps-voie-gt (дата звернення: 14.10.2026).
3. Ministère de l'Éducation nationale. 30 minutes d'activité physique quotidienne dans toutes les écoles. 5 avril 2024. URL: https://www.education.gouv.fr/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne-dans-toutes-les-ecoles-460905 (дата звернення: 14.10.2026).
4. Кушнірук Ю.Ю., Мозолев О.М. (2025). Сучасна система фізичного виховання у французьких школах. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина І, ХГПА, 30-33.
5. Максименко, А. П. (2019). Фізичне виховання і спортивні практики у школах Франції. Вісник київського національного лінгвістичного університету. Серія Педагогіка та Психологія, (31), 20-26.
6. Мозолев, О.М., Хмара М.А., & Кушнірук Ю.Ю. (2026). Компаративний аналіз сучасних систем фізичного виховання в школах Франції, Німеччини та Польщі. Modern engineering and innovative technologies, 44 (5), 287-301.

ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ: КРОСФІТ ТА КАЛІСТЕНІКА

Томащук І. В., здобувач освіти спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Хмара М. А., старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Анотація. *У статті розглянуто можливості використання фітнес-технологій у фізичному вихованні школярів на прикладі кросфіт і калістеніки. Окреслено їхній потенціал для розвитку фізичних якостей школярів та формування в них стійкого інтересу до занять з фізичного виховання. Наголошено на необхідності врахування індивідуальних фізичних особливостей учнів та безпеки проведення занять.*
Ключові слова: *фізичне виховання, фітнес-технології, школярі, кросфіт, калістеніка.*

Abstract. *The article examines the possibilities of using fitness technologies in the physical education of schoolchildren, focusing on CrossFit and calisthenics. It outlines their potential for developing students' physical qualities and fostering a sustained interest in physical education classes. Emphasis is placed on the necessity of considering students' individual physical characteristics and ensuring safety during sessions.*
Keywords: *physical education, fitness technologies, schoolchildren, CrossFit, calisthenics.*

Вступ. Сучасне фізичне виховання потребує таких підходів, які не лише забезпечують розвиток рухових якостей, а й підтримують зацікавленість учнів у регулярній руховій активності. Фітнес-технології дають змогу урізноманітнювати зміст уроків, використовувати доступні вправи та адаптувати заняття до рівня підготовленості школярів [1]. Актуальність цього напряму дослідження посилюється потребою формувати звичку до активного способу життя учнів закладів загальної середньої освіти. Слід підкреслити, що Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує дітям і підліткам у середньому щонайменше 60 хвилин фізичної активності помірної або високої інтенсивності на день [2].

Серед сучасних засобів фізичного виховання увагу привертають кросфіт – функціональні комплекси вправ, що поєднують різні рухові дії та калістеніка, основу якої становлять вправи з масою власного тіла. Їх використання в школі має бути педагогічно обґрунтованим і відповідати оздоровчим завданням уроку.

Мета дослідження. Проаналізувати можливості застосування фітнес-технологій, зокрема кросфіт і калістеніки, у фізичному вихованні школярів та визначити основні умови їх безпечного й ефективного використання.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження нами було використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняння підходів до організації занять і систематизацію рекомендацій щодо застосування фітнес-технологій у шкільному фізичному вихованні.

Результати та їх обговорення. Фітнес-технології можна розглядати як сукупність засобів і методів організації рухової активності, які допомагають спрямовано розвивати силу, витривалість, швидкість, координацію та гнучкість. У шкільному середовищі важливо добирати вправи так, щоб вони були доступними для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості, що передбачає спрощення окремих фізичних вправ та не вимагає обов'язкової наявності спеціалізованого обладнання.

До змістового наповнення уроку фізичної культури з елементами кросфіту включають такі вправи, як: присідання, випади, стрибки невеликої інтенсивності, вправи на м'язи тулуба, біг на короткі відрізки та переміщення між станціями. Його перевагою є варіативність і можливість організувати заняття у форматі колового тренування. Водночас шкільні комплекси вправ з кросфіту не повинні копіювати змагальні тренування дорослих, слід уникати максимальних навантажень, роботи на швидкість ціною техніки та вправ, до яких учень ще не підготовлений.

Дослідження програми CrossFit Kids для учнів середньої школи, які здійснили B. Garst, E. Bowers, L. Stephens, засвідчило позитивні зміни показників фізичної підготовленості в учасників програми. Учні відмічали прогрес у розвитку сили та впевненості у власних фізичних можливостях [3]. Дослідження шкільних програм, що використовували функціональні вправи, які провели K. Heinrich, C. Beattie, D. Crawford, P. Stoepker, J. George, вказують на можливість покращення рухових навичок і фізичної працездатності школярів за умови систематичного проведення занять [4]. Проте ці результати не означають, що одна модель тренування однаково підходить усім учням. Ефективність залежить від змісту програми, тривалості, контролю техніки та особливостей групи.

Калістеніка ґрунтується на вправах із масою власного тіла: присіданнях, згинаннях та розгинаннях рук в упорі лежачи, статичних вправах та вправах на рівновагу, підтягуваннях із допомогою та висах. Її перевагами є доступність, можливість поступового навчання рухових дій і відносно невисока потреба в інвентарі та обладнанні. Навантаження регулюють зміною кута тіла, висоти опори, кількості повторень, тривалості утримання пози та часу відпочинку. Наприклад, віджимання можна починати від стіни або гімнастичної лави, а вже після засвоєння техніки переходити до складніших варіантів [5].

Щоб кросфіт і калістеніка приносили користь, а не травми, вчителю необхідно враховувати три головні правила їх реалізації:

1. Принцип безкомпромісного пріоритету техніки. У шкільному кросфіті гасло «швидше, більше» замінюється на «якісніше, технічніше». Учитель має право зупинити секундомір або знизити темп учня, якщо помічає, що через втому руйнується правильна форма руху (наприклад, округлюється спина).

2. Індивідуалізація через масштабування. Усі учні класу роблять одну й ту саму вправу в один і той самий час, але на різному рівні складності. Наприклад, під час згинань та розгинань рук в упорі лежачи хлопці основної групи роблять класичні віджимання, дівчата – з колін, а учні підготовчої чи спеціальної групи – з упором на гімнастичну лаву або стіну.

3. Суворий пульсовий та часовий контроль: Висока інтенсивність дорослого кросфіту адаптується під дитячу фізіологію. Тривалість інтенсивної частини на уроці не повинна перевищувати 8–12 хвилин для середньої школи та 12–15 хвилин для старшокласників, а частота серцево-судинних скорочень має утримуватися в межах безпечної аеробно-анаеробної зони (до 150-160 уд/хв) [6].

Обидва напрями відповідають вимогам сучасної Нової української школи (НУШ), оскільки орієнтовані на здоров'язбереження, високу моторну щільність уроку та розвиток життєво необхідних навичок. Загальна затребуваність кросфіту та калістеніки в освітньому просторі закладів загальної середньої освіти зумовлена їхньою здатністю розв'язувати головну проблему сучасного уроку

фізичної культури, а саме, як зробити заняття одночасно корисними для здоров'я, безпечними та захопливими для покоління гаджетів. Ключові переваги та специфіка застосування даних фітнес-технологій у школі:

- дозволяють легко задіяти одночасно 25-30 учнів з абсолютно різним рівнем підготовки, мінімізуючи «простої» в чергах до приладів, завдяки чітким часовим рамкам (таймерам) та високому темпу виконання вправ;
- учні повністю сфокусовані на виконанні рухових дій, що зводить до нуля порушення дисципліни на уроці;
- є методично гнучкими – учитель може адаптувати комплекс під будь-які умови, від сучасного тренажерного залу до звичайного шкільного коридору під час дощу чи невеликого майданчика на подвір'ї;
- замість монотонних кіл бігу чи застарілих стандартних нормативів, учні отримують динамічну зміну завдань;
- протоколи кросфіту дозволяють школярам змагатися не з іншими, а з власним часом чи попереднім результатом. Можливість покращити свій показник уже на наступному занятті мотивує учнів;
- є популярними в соціальних мережах серед блогерів та спортсменів. Виконувати вправи кросфіту та калестеніки на уроці фізичної культури – це «модно» та престижно в учнівському середовищі;
- тіло розвивається пропорційно – калістеніка забезпечує ідеальний контроль над власною вагою, гнучкість та силу кору, а кросфіт додає до цього витривалість, швидкість та вибухову потужність [1; 2; 5].

Таким чином, кросфіт і калістеніка трансформують традиційний урок фізичної культури на динамічний та безпечний простір, формуючи в учнів стійку мотивацію до ведення здорового і рухливого способу життя поза межами школи.

Висновки. Кросфіт і калістеніка можуть урізноманітнювати фізичне виховання школярів і створювати умови для розвитку сили, витривалості, координації та інших рухових якостей. Найбільш доцільним є адаптоване застосування простих функціональних вправ і вправ із масою власного тіла з поступовим підвищенням складності. Основними умовами ефективності є відповідність віку та підготовленості учнів, правильна техніка, контроль інтенсивності, індивідуалізація навантаження й дотримання правил безпеки. Перспективою подальшої роботи є практична перевірка ефективності адаптованих комплексів у межах уроків фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Хмара, М.А., & Мозолев, О.М. (2025). Фітнес технології фізичного виховання. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 32 с. http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1444

2. World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

3. Garst, B. A., Bowers, E. P., & Stephens, L. E. (2020). A randomized study of CrossFit Kids for fostering fitness and academic outcomes in middle school students. *Evaluation and program planning*, *83*, 101856. DOI: https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2020.101856

4. Heinrich, K. M., Beattie, C. M., Crawford, D. A., Stoepker, P., & George, J. (2023). Non-traditional physical education classes improve high school students' movement competency and fitness: A mixed-methods program evaluation study. *International journal of environmental research and public health*, *20*(10), 5914.

5. Томащук І.В., Хмара М.А. (2026). Калістеніка як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері, фізичної культури та спорту: матеріали IX Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 7-8 травня 2026 р.),* ХГПА, 98-101.

6. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.

ПРОФЕСІЙНО-ЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПЕРСОНАЛЬНОГО БРЕНДУ ТРЕНЕРА У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Давидова К. В., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Квасниця І. М., доктор філософії, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У роботі розглянуто професійно-етичні засади формування особистого бренду тренера у соціальних мережах. Визначено основні ризики цифрового контенту та систематизовано принципи відповідального професійного позиціонування, спрямованого на формування іміджу, зміцнення репутації та довіри до спортивного тренера.*
Ключові слова: *персональний бренд, тренер, соціальні мережі, професійна етика.*

Annotation. *This article examines the professional and ethical principles underlying the development of a coach's personal brand on social media. It identifies the main risks associated with digital content and systematizes the principles of responsible professional positioning aimed at shaping the image, strengthening the reputation, and building trust in a sports coach.*
Keywords: *personal brand, coach, social media, professional ethics.*

Вступ. Наразі розвиток цифрових технологій та поширення соціальних мереж зумовлюють активні зміни професійної діяльності фахівців у галузі фізичної культури і спорту, зокрема у підходах до професійної комунікації, самопрезентації та формування репутації тренера [2]. Соціальні мережі стають важливим інструментом професійного позиціонування, популяризації тренерської діяльності, висвітлення спортивних досягнень, поширення фахових знань і налагодження взаємодії з потенційними вихованцями і спортивною спільнотою. Саме тому особливого значення набуває формування персонального бренду тренера як сукупності професійних компетентностей, цінностей, індивідуальних характеристик, репутації, що визначають його сприйняття у професійному і цифровому середовищі.

Водночас активна присутність тренера в соціальних мережах актуалізує низку професійно-етичних питань, пов'язаних із достовірністю оприлюдненої інформації, дотримання конфіденційності персональних даних спортсменів, коректністю професійної комунікації та відповідальністю за зміст поширеного контенту. Прагнення до розширення аудиторії, підвищення впізнаваності та конкурентоспроможності на ринку спортивних послуг може супроводжуватися суперечностями між інструментами цифрового просування та основними принципами професійної етики.

З огляду на зазначене, актуальність дослідження зумовлена доцільністю осмислення професійно-етичних засад формування персонального бренду тренера в умовах активної цифровізації спортивного середовища [3]. Важливим є визначення підходів до професійної позиціонування у соціальних мережах, які б забезпечували узгодженість між ефективною самопрезентацією, дотриманням етичних норм, збереженням професійної репутації та формуванням довіри до тренера як фахівця.

Мета дослідження – аналіз особливостей формування персонального бренду тренера у соціальних мережах, визначення основних професійно-етичних ризиків цифрової самопрезентації та обґрунтування принципів відповідального професійного позиціонування.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, міжнародних рекомендацій, нормативно-етичних документів щодо професійної діяльності тренера; узагальнення й систематизація підходів до формування персонального бренду в цифровому середовищі.

Результати та їх обговорення. В умовах цифровізації спортивної галузі формування персонального бренду тренера виступає складовою його професійного іміджу, комунікаційної діяльності та репутаційного розвитку. Соціальні мережі розширюють можливості представлення професійних компетентностей, популяризації авторських методик тренування, демонстрації результатів спортивної підготовки та встановлення взаємодії з цільовою аудиторією. Водночас ефективність цифрової самопрезентації визначається не тільки активністю тренера в інформаційному просторі, кількістю підписників або рівнем залученості аудиторії, а насамперед достовірністю представленої інформації, професійною компетентністю, послідовністю комунікативної поведінки та дотриманням етичних принципів.

Саме тому персональний бренд тренера доцільно розглядати як цілісну систему професійних характеристик, ціннісних орієнтацій, комунікативних практик та репутаційних складових, що формують уявлення про фахівця серед спортсменів, їхніх батьків, колег і потенційних споживачів спортивних послуг [1; 3]. На нашу думку, важливо розмежовувати поняття персонального бренду та цифрової популярності, оскільки високі показники охоплення аудиторії не завжди свідчать про належний рівень професійної компетентності чи якість тренерської діяльності. Не викликає сумнів, що професійна репутація формується впродовж тривалого часу та ґрунтується на результативності роботи, відповідальності, дотримання етичних норм і довіри.

Аналіз сучасних підходів до професійної діяльності тренера засвідчує, що етична поведінка є невід'ємною частиною його професійної діяльності. Зокрема у документах Міжнародної ради з тренерської майстерності (International Council for Coaching Excellence, ICCE) наголошується на необхідності системного розвитку професійних компетентності тренерів, усвідомлення їхніх функцій і відповідальності у процесі спортивної підготовки. Водночас Кодекс професійної практики тренерів UK Coaching визначає повагу до прав учасників, належні професійні взаємовідносини, особисті і професійні стандарти поведінки як важливі орієнтири тренерської діяльності [4; 5]. Означені положення створюють підґрунтя для розгляду цифрової самопрезентації тренера не тільки як інструменту професійної просування, а й як сфера реалізації його професійної відповідальності.

Однією з провідних етичних засад формування персонального бренду є достовірність інформації та обґрунтованість демонстрації професійної експертності [3; 4]. У цифровому середовищі тренери нерідко використовують освітній, інформаційний і рекламний контент для висвітлення власних методик, тренувальних програм та досягнень спортсменів. Прагнення привернути увагу аудиторії може створювати передумови для поширення недостатньо обґрунтованих рекомендацій, перебільшення результативності, формування нереалістичних очікувань тощо. Тому особливої уваги потребує розмежування науково обґрунтованої інформації, особистого професійного досвіду та рекламного контенту.

Не менш важливим аспектом є дотримання конфіденційності та захисту персональної інформації спортсменів [4; 5]. Використання фотографій, відеоматеріалів тренувального процесу, результатів тестувань та інших відомостей у соціальних мережах потребує врахування прав особи на добровільність її участі в публічній комунікації та належного оформлення згоди на використання матеріалів. Особливого значення цей принцип набуває у роботі з дітьми та підлітками, оскільки тренер несе відповідальність за створення безпечного освітньо-тренувального середовища.

Суттєве місце у формуванні позитивного професійного іміджу посідає культура цифрової комунікації та дотримання норм професійної взаємодії [1; 3]. Соціальні мережі створюють можливості для обміну досвідом, обговорення сучасних технологій, поширення результатів наукових досліджень тощо. Водночас публічна критика діяльності інших фахівців, некоректні висловлювання, дискредитація конкурентів або маніпуляції професійних досягнень можуть негативно позначитись на репутації тренера. Конструктивна професійна комунікація має передбачати аргументованість висловлювань, толерантність до альтернативних підходів тренувань, дотримання академічної доброчесності та повазі до професійної діяльності колег.

Окремої уваги потребує проблема особистісної самопрезентації тренера, оскільки персональний бренд передбачає висвітлення не лише фахових досягнень, а й індивідуальних особливостей, цінностей, переконань і життєвих орієнтирів. Висвітлення особистого життя може сприяти відкритості комунікації та формування емоційного зв'язку з аудиторією. Проте надмірне розкриття приватної інформації, використання провокаційного контенту або невідповідність задекларованим професійним цінностям можуть створювати репутаційні ризики. Водночас професійна етика не передбачає повного обмеження особистої самопрезентації чи формування виключно відфільтрованого цифрового образу. Доцільним є забезпечення балансу між індивідуальністю тренера, характером його професійної діяльності та загальноприйнятими нормами етичної поведінки. Тому вкрай важливо критично оцінювати зміст власних інформаційних повідомлень та прогнозувати можливі наслідки їх поширення.

Узагальнення розглянутих положень дозволяє визначити основні професійно-етичні засади формування персонального бренду тренера у соціальних мережах (рис. 1).



Рис. 1. Професійно-етичні засади формування персонального бренду тренера у соціальних мережах (систематизовано авторами на основі аналізу професійно-етичних підходів до тренерської діяльності, візуалізовано ШІ ChatGPT)

Теоретичний аналіз дозволив сформувати послідовний підхід до формування етично орієнтованого персонального бренду тренера, який передбачає визначення професійних цінностей і цільової аудиторії, формування стратегії цифрової комунікації, обов'язкову перевірку достовірності інформаційних матеріалів, оцінювання потенційних етичних ризиків перед їх оприлюдненням та систематичний аналіз відповідності цифрової активності принципам професійної відповідальності. На нашу думку, такий підхід дозволяє розглядати соціальні мережі не виключно як засіб популяризації особистості тренера, а як додатковий інструмент реалізації його освітньої, виховної, інформаційно-комунікативної функцій.

Висновки. Результати теоретичного аналізу дають підстави стверджувати, що професійно-етичні принципи мають розглядатися не як обмежуючий фактор цифрового просування, а як змістовна основа формування персонального бренду тренера. Дотримання цих принципів сприятиме узгодженості індивідуальних професійних інтересів із соціальною відповідальністю, що забезпечить передумови для розвитку довіри спортивної спільноти та довгострокової професійної репутації тренера.

Список використаних джерел

1. Вертілов О., Дяченко І., Квасниця І., Грушецька Н. (2025). Структурно-функціональна модель професійної майстерності тренера. Академічні візії. № 42, 1–9. https://doi.org/10.5281/zenodo.16881058
2. Квасниця І. М., Квасниця О. М., Флерчук В. В. (2026). Діяльність тренера у сучасному спорті: проєктний підхід та інновації як основа професійної майстерності. Академічні візії. № 51. https://zenodo.org/doi/10.5281/zenodo.18674793
3. Климець, І. (2025). Загальні аспекти проблематики формування спортивного іміджу. Спортивна наука та здоров'я людини, (1(13), 82–90. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.18
4. International Council for Coaching Excellence (ICCE). URL: https://icce.ws/project/international-coaching-degree-standards/
5. International Sport Coaching Framework (ISCF), Version 1.2, 2022. URL: https://www.olympics.com/athlete365/app/uploads/2022/04/iscf-1.2-10-7-15.pdf?utm_source=chatgpt.com

РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Ліханський Є. К., здобувач освіти спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)».
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Мозолев О. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри
туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Анотація. *У статті розглянуто чинники, що впливають на мотивацію учнів старшої школи до занять фізичними вправами та спортом. Охарактеризовано зміст внутрішньої та зовнішньої мотивації Розкрито значення самостійного вибору видів рухової активності, доступності завдань, особистого прогресу та доброзичливої атмосфери на уроках. Визначено педагогічні підходи до підвищення зацікавленості старшокласників до систематичних занять різними видами рухової активності.*

Ключові слова: *мотивація, учні старшої школи, фізична активність, фізичне виховання, спорт.*

Abstract. *The article examines factors influencing the motivation of high school students to engage in physical exercise and sports. It characterizes the nature of intrinsic and extrinsic motivation. The significance of autonomous choice regarding physical activities, the accessibility of tasks, personal progress, and a supportive atmosphere during lessons is highlighted. Furthermore, the article outlines pedagogical approaches designed to increase high school students' interest in regular participation in various forms of physical activity.*

Keywords: *motivation, high school students, physical activity, physical education, sport.*

Вступ. Фізична активність важлива для збереження здоров’я, покращення самопочуття та всебічного розвитку молоді. Проте не всі учні старших класів охоче займаються спортом або виконують фізичні вправи. На це можуть впливати велике навчальне навантаження, брак вільного часу, втома, захоплення телефонами та комп’ютерами, а також невпевненість у власних силах. Іноді учні сприймають фізкультуру лише як обов’язковий предмет, а не як можливість покращити здоров’я й отримати задоволення від руху. Тому важливо не тільки проводити уроки фізичної культури, а й допомагати учням зрозуміти, навіщо їм потрібна рухова активність. Якщо людина виконує фізичні вправи лише заради оцінки або через вимогу вчителя, її інтерес може швидко зникнути. Якщо ж вона бачить користь і власний прогрес, бажання займатися може стати постійним [1].

Мета дослідження. Проаналізувати значення мотивації учнів старшої школи до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

Методи дослідження. Нами був проведений теоретичний аналіз наукової та методичної літератури з проблеми формування та розвитку мотивації учнів до занять фізичними вправами, здійснено узагальнення поглядів науковців на зазначену проблему.

Результати та їх обговорення. Всесвітня організація охорони здоров’я наголошує на важливості регулярної фізичної активності для дітей і підлітків. Водночас на бажання старшокласників займатися спортом та іншими видами рухової активності впливають не лише уроки, а й сім’я, друзі, реклама, засоби телекомунікації, доступність до спортивних майданчиків, попередній досвід і ставлення до власної фізичної підготовленості [2].

Питання мотивації до фізичної активності вивчають психологи, педагоги та фахівці зі здоров’я. Дослідники Едвард Десі та Річард Раян пояснюють, що бажання діяти посилюється, коли людина має певну свободу вибору, відчуває, що може впоратися із завданням, і отримує підтримку від інших. На уроках фізичної культури це означає, що учневі важливо розуміти мету вправи, мати можливість поступово покращувати результат і не боятися насмішок [3].

У старших класах учні прагнуть більшої самостійності, формують власні інтереси та часто звертають увагу на думку друзів. Їм важливо розуміти, для чого вони виконують певні вправи. Якщо уроки постійно однакові або завдання не відповідають їхнім фізичним можливостям, інтерес може знижуватися. Тому вчителю потрібно пояснювати мету занять, змінювати види діяльності та враховувати різний рівень фізичної підготовленості учнів.

Мотивація може бути зовнішньою та внутрішньою. Зовнішня мотивація пов’язана з оцінками, похвалою, змаганнями або бажанням виконати вимоги вчителів. Внутрішня мотивація виникає тоді,

коли учневі подобається рухатися, він хоче навчитися чогось нового або бачить, що його результат покращується. Зовнішнє заохочення може бути корисним, але важливо, щоб з часом учень сам розумів цінність фізичної активності [4].

Один зі способів підвищити мотивацію – надавати учням можливість вибору. Наприклад, під час розвитку витривалості можна запропонувати біг у зручному темпі, рухливу гру або вправи на кількох станціях. Учні обирають варіант, який їм більше підходить, але дотримуються правил безпеки та спільної мети уроку. Такий підхід допомагає їм відчути відповідальність за власну участь.

Не менш важливо, щоб завдання були посильними. Якщо вправа надто складна, учень може боятися помилки й втрачати впевненість. Якщо вона надто проста, йому може стати нудно. Тому навантаження потрібно збільшувати поступово, а успіх оцінювати не лише за порівнянням з іншими, а й за особистим прогресом. Наприклад, можна звертати увагу на покращення техніки, регулярність участі або власний попередній результат учня [5].

Важливу роль відіграє атмосфера на уроках. Коли учнів висміюють за помилки або постійно порівнюють між собою, вони можуть соромитися брати участь у вправах. Натомість підтримка вчителя, повага між однокласниками та робота в парах чи командах допомагають створити комфортні умови. Командні завдання варто організовувати так, щоб кожен учень міг зробити свій внесок, а не лише найсильніші учасники [1; 6].

Щоб уроки були цікавішими, варто використовувати різні види рухової активності: спортивні ігри, естафети, вправи на силу, витривалість, гнучкість і координацію. Також корисно пояснювати, як рух впливає на самопочуття, сон, працездатність і подолання стресу. При цьому фізичне навантаження має відповідати віку, підготовленості та стану здоров'я учнів.

Ще один корисний підхід – допомогти учням ставити невеликі особисті цілі. Наприклад, регулярно брати участь у розминці, покращити техніку виконання визначеної вправи або поступово збільшити час активної роботи. Через певний час учень може оцінити власний прогрес і за потреби змінити мету. Цілі мають бути реалістичними й не повинні зводитися лише до зовнішності або перемоги над іншими [5].

На мотивацію впливають також родина та друзі. Якщо близькі підтримують активний спосіб життя, а друзі разом займаються спортом, учневі може бути легше долучитися до рухової активності. Школа може розповідати про доступні спортивні секції, проводити турніри та залучати старшокласників до вибору заходів. Важливо, щоб фізична активність була доступною для учнів із різним досвідом і рівнем підготовки.

Висновки. Розвиток мотивації старшокласників до виконання фізичних вправ і занять спорту потребує комплексного підходу. Зацікавленість учнів можна підтримувати, якщо пропонувати різноманітні вправи, надавати можливість вибору, поступово ускладнювати завдання та відмічати особистий прогрес кожного. На розвиток мотивації впливає доброзичлива атмосфера, підтримка вчителя, співпраця з однокласниками й розуміння користі рухової активності для повсякденного життя.

Список використаних джерел

1. Мозолев О. М. Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА. 2025. 126 с.

2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності та сидячого способу життя. Женева : ВООЗ. 2020.

3. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Rajagiri Management Journal*, 2021. No. 15(1). P. 88-90.

4. ЮНЕСКО. Якісна фізична культура (QPE): Рекомендації для розробників політики. Париж : ЮНЕСКО, 2015.

5. Ліханський Є. К., Мозолев О. М. Значення занять спортом для покращення психічного здоров'я учнів старших класів в період війни. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф.* ХГПА. 2025. Частина І. С. 113-115.

6. Мозолев О., Хмара М. Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Педагогічний дискурс*. 2024. № 36, С. 7-14. doi:10.31475/ped.dys.2024.36.01.

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Курнишев Ю. А., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. *У тезах обґрунтовано та експериментально перевірено методику формування культури рухової діяльності учнів основної школи засобами гімнастичних вправ. Особливістю методики є поєднання експрес-діагностики, цифрового відеоаналізу, самооцінювання та індивідуальної корекції рухових дій. Практичне значення полягає в можливості її використання в освітньому процесі з фізичної культури.*

Ключові слова: *процес фізичного виховання, учні основної школи, уроки фізичної культури, рухова діяльність.*

Abstract. *The theses substantiated and experimentally verified the method of formation of the culture of motor activity of elementary school students by means of gymnastic exercises. The peculiarity of the technique is the combination of express diagnostics, digital video analysis, self-assessment and individual correction of motor actions. The practical significance consists in the possibility of its use in the educational process of physical education.*

Keywords: *physical education process, middle school students, physical education lessons, physical activity.*

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення формування культури рухової діяльності учнів основної школи засобами гімнастичних вправ через поєднання індивідуального підходу, оперативного оцінювання якості рухових дій, цифрового відеоаналізу та самооцінювання. Застосування такої системи потребує розроблення методики та експериментальної перевірки її ефективності у порівнянні з традиційною організацією навчання. У модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-9 класи» серед завдань освітнього процесу передбачено формування рухової активності, відповідального ставлення до здоров'я та здатності застосовувати набуті знання й уміння у повсякденному житті [1]. Дослідження сучасної організації фізичного виховання в умовах Нової української школи також акцентують увагу на необхідності врахування індивідуальних можливостей школярів та активнішого залучення їх до навчальної діяльності [1; 2].

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність методики формування культури рухової діяльності учнів основної школи засобами гімнастичних вправ із використанням експрес-діагностики, цифрового відеоаналізу та самооцінювання**.**

Методи дослідження. У процесі дослідження застосовувалися: методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення наукових і навчально-методичних джерел; педагогічне спостереження та педагогічне тестування; педагогічний експеримент із контрольною та експериментальною групами; аналіз відеозаписів виконання гімнастичних вправ і самооцінювання учнями якості рухових дій; методи математичної статистики для обробки та порівняння отриманих результатів..

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблення експериментальної методики здійснювалося з урахуванням визначеної у попередніх розділах структури культури рухової діяльності, яка поєднує рухово-технічну, мотиваційно-ціннісну та контрольно-рефлексивну складові. Основою методики стали гімнастичні вправи, під час виконання яких можна достатньо чітко спостерігати положення тіла, координаційну узгодженість, рівновагу, послідовність і ритмічність рухів. Такий вибір відповідає підходам до формування культури рухової діяльності засобами основної гімнастики [3], а також змісту гімнастичного матеріалу, передбаченого модельною навчальною програмою з фізичної культури для учнів 5–9 класів [1]. Під час добору вправ також враховувалися методичні положення щодо навчання базових гімнастичних дій та послідовного виправлення помилок, представлені у вітчизняних навчально-методичних виданнях.

Особливість запропонованої методики полягала не у використанні принципово нового набору гімнастичних вправ, а в організації роботи учня з результатом власного виконання. Традиційне педагогічне зауваження доповнювалося оперативним оцінюванням, періодичним переглядом короткого відеозапису, самооцінюванням та подальшим добором корекційного завдання. Завдяки цьому учень не лише отримував інформацію про помилку від учителя, а й поступово залучався до її

самостійного виявлення та виправлення. Такий підхід узгоджується з результатами досліджень, у яких відеозворотний зв'язок і самооцінювання використовувалися під час навчання рухових дій та гімнастичних вправ [4; 5].

Основними положеннями експериментальної методики були: поєднання педагогічного оцінювання із самооцінюванням учня; оперативне визначення основної помилки у виконанні рухової дії; вибіркове використання відеофіксації як додаткового засобу зворотного зв'язку; добір корекційного завдання відповідно до характеру виявленої неточності; повторне виконання основної вправи після корекції; фіксація змін у якості рухової дії та поступове уточнення подальших завдань. Такий підхід давав змогу зберігати спільний навчальний матеріал для всього класу, але водночас індивідуалізувати окремі елементи роботи. Якщо одна й та сама вправа у двох учнів характеризувалася різними помилками, однакове корекційне завдання для них не застосовувалося. Першочергово враховувалася та неточність, яка найбільш помітно впливала на якість конкретної рухової дії.

Для експериментальної роботи було сформовано комплекс із шести контрольних гімнастичних вправ: перекид уперед, перекид назад, стійка на лопатках, рівновага на одній нозі, стрибки через скакалку в заданому ритмі, коротка акробатична комбінація з раніше засвоєних елементів. Коротка акробатична комбінація включала послідовне виконання раніше засвоєних учнями елементів: перекиду вперед, стійки на лопатках, переходу у вихідне положення та перекиду назад.

Добір вправ здійснювався таким чином, щоб комплекс охоплював різні прояви рухової діяльності й не характеризував лише одну фізичну або координаційну здатність. Перекиди давали можливість оцінювати узгодженість і послідовність складної рухової дії; стійка на лопатках та рівновага на одній нозі - точність положення тіла і здатність утримувати його; стрибки через скакалку - ритмічність і координацію повторюваних рухів. Коротка акробатична комбінація використовувалася як більш комплексне завдання, оскільки вимагала не тільки виконання окремих елементів, а й правильного їх поєднання у визначеній послідовності [6; 7].

До основного комплексу не включалися складніші вправи на гімнастичних снарядах. Для потреб дослідження важливо було використовувати завдання, які є доступними для більшості учнів 8 класу, можуть виконуватися в однакових умовах та дозволяють повторно оцінювати технічні ознаки. Крім того, це зменшувало залежність результату від спеціальної попередньої підготовки учня або особливостей обладнання. Для кожної вправи було визначено по чотири основні ознаки. Це дозволяло оцінювати не лише сам факт виконання завдання, а й конкретні сторони рухової дії, за якими надалі визначалася основна помилка. Для уніфікації результатів використовувалася триступенева шкала:

1. 0 балів - оцінювана ознака не відповідає встановленій вимозі або практично не проявляється.
2. 1 бал - ознака проявляється частково чи нестабільно, під час виконання спостерігаються помітні неточності.
3. 2 бали - ознака проявляється чітко та відповідає встановленій вимозі.

Таким чином, максимальна оцінка за одну контрольну вправу становила 8 балів. Використання однакового діапазону для всіх завдань спрощувало зіставлення результатів первинного і повторного оцінювання. Водночас підсумкова характеристика рухово-технічної складової визначалася не за однією вправою, а за сукупністю отриманих показників.

Ті самі основні ознаки використовувалися під час самооцінювання. Учень не повинен був давати лише загальну відповідь про те, добре чи погано виконано вправу. Йому пропонувалося зіставити власне виконання з конкретними критеріями, визначити найбільш помітну неточність та вказати, що саме потрібно змінити під час наступної спроби. Така організація самооцінювання давала можливість поступово переводити увагу школяра з кінцевого результату на якість окремих елементів рухової дії.

Практична робота з окремою вправою в експериментальній групі здійснювалася у такій послідовності: первинне виконання гімнастичної вправи, оперативне оцінювання її якості, за необхідності – відеофіксація та перегляд виконання, самооцінювання учнем за визначеними критеріями, встановлення основної помилки, виконання індивідуально підібраного корекційного завдання, повторне виконання основної вправи та зіставлення результату з попередньою спробою.

Відеофіксація при цьому використовувалася вибірково, а не після кожної спроби. Її застосування було доцільним насамперед тоді, коли учневі було складно зрозуміти характер помилки лише на основі словесного пояснення. Короткий перегляд дозволяв зіставити власне виконання з уже відомими критеріями й перейти до більш предметного самооцінювання. Такий спосіб використання

відеозворотного зв'язку давав можливість не перетворювати цифрові засоби на самоціль і не скорочувати надмірно час безпосередньої рухової діяльності [4].

Важливим положенням методики було обмеження кількості одночасних корекційних вказівок. Після окремої спроби першочергово визначалася одна найбільш значуща помилка, яка суттєво впливала на якість рухової дії. Наприклад, за порушення напрямку під час перекиду корекційне завдання спрямовувалося передусім на відновлення правильної траєкторії, а інші менш виражені неточності могли опрацьовуватися пізніше. Після покращення основного проблемного елемента увага переносилася на наступний. Це робило зворотний зв'язок конкретнішим та зрозумілішим для учня. Корекційні вправи не розглядалися як окрема складова культури рухової діяльності. Вони виконували функцію педагогічного засобу, який добирався залежно від результатів поточної діагностики. Їх застосування було спрямоване на поступове вдосконалення основної рухової дії, тоді як сам процес визначення помилки, виконання корекції та повторної перевірки одночасно залучав учня до активнішого контролю власної діяльності.

Після завершення формувального етапу педагогічного експерименту було проведено повторне оцінювання учнів контрольної та експериментальної груп. Діагностика здійснювалася за тими самими критеріями, що й на початковому етапі, що дозволило безпосередньо порівняти зміни рухово-технічної, мотиваційно-ціннісної та контрольно-рефлексивної складових культури рухової діяльності.

Для аналізу змін усередині кожної групи порівнювали показники до і після формувального етапу. Відмінності між КГ та ЕГ після завершення експерименту оцінювали окремо. Як і в попередньому підрозділі, статистично значущими вважали відмінності при $p<0,05$. Загальну динаміку трьох складових культури рухової діяльності представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників культури рухової діяльності учнів контрольної та експериментальної груп

Складова культури рухової діяльності	**КГ**			**ЕГ**			**p** між групами після
	До, M±SD	Після, M±SD	p	До, M±SD	Після, M±SD	p	
Рухово-технічна, 0-48 балів	27,3±4,5	30,2±4,2	0,003	27,7±4,3	36,1±3,7	<0,001	<0,001
Мотиваційно-ціннісна, 0-8 балів	4,8±1,2	5,2±1,1	0,105	5,0±1,1	6,5±0,9	<0,001	<0,001
Контрольно-рефлексивна, 0-6 балів	2,9±0,9	3,2±0,9	0,119	3,0±0,9	4,6±0,8	<0,001	<0,001

Для детальнішого аналізу рухово-технічної складової було зіставлено результати окремих контрольних гімнастичних вправ. Відповідні дані наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Динаміка результатів виконання контрольних гімнастичних вправ учнями КГ та ЕГ

Контрольна гімнастична вправа	**КГ**			**ЕГ**			**p** між групами після
	До, M±SD	Після, M±SD	p	До, M±SD	Після, M±SD	p	
Перекид уперед	4,7±1,1	5,2±1,0	0,030	4,8±1,0	6,1±0,8	<0,001	<0,001
Перекид назад	4,2±1,2	4,7±1,1	0,046	4,3±1,1	5,7±0,9	<0,001	<0,001
Стійка на лопатках	5,1±1,0	5,5±0,9	0,053	5,0±1,1	6,1±0,8	<0,001	0,011
Рівновага на одній нозі	4,8±1,2	5,3±1,0	0,039	4,9±1,1	6,0±0,8	<0,001	0,006
Стрибки через скакалку в заданому ритмі	4,6±1,3	5,1±1,1	0,056	4,7±1,2	6,2±0,9	<0,001	<0,001
Коротка акробатична комбінація	3,9±1,1	4,4±1,0	0,030	4,0±1,2	6,0±0,9	<0,001	<0,001

Сума середніх підсумкових результатів шести вправ становила 30,2 бала у контрольній та 36,1 бала в експериментальній групі, тому дані таблиці 2 повністю відповідають узагальненому показнику рухово-технічної складової, представленому у таблиці 1.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження засвідчило позитивний вплив запропонованої методики на формування культури рухової діяльності учнів основної школи. В експериментальній групі зафіксовано виразнішу позитивну динаміку за всіма трьома складовими

досліджуваного явища, зменшення кількості типових технічних помилок і підвищення точності самооцінювання порівняно з контрольною групою. Отримані результати свідчать про ефективність методики, що поєднує гімнастичні вправи, експрес-діагностику, цифровий відеоаналіз і самооцінювання, та підтверджують доцільність її використання в освітньому процесі з фізичної культури**.**

Список використаних джерел

1. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А. та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2024. 712 с.
2. Сороколіт Н. С., Рихаль В. І., Гук Г. І. Значення диференційованого й індивідуального підходів у фізичному вихованні школярів в умовах Нової української школи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2026. № 4(204). С. 126-131
3. Дейнеко А. Х. Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. 2016**.**
4. Potdevin F., Vors O., Huchez A., Lamour M., Davids K., Schnitzler C. How can video feedback be used in physical education to support novice learning in gymnastics? Effects on motor learning, self-assessment and motivation. Physical Education and Sport Pedagogy. 2018. Vol. 23, No. 6. P. 559-574.
5. Kok M., Komen A., van Capelleveen L. The effects of self-controlled video feedback on motor learning and self-efficacy in a Physical Education setting: an exploratory study on the shot-put. Physical Education and Sport Pedagogy. 2020. Vol. 25, No. 1.
6. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості): навчальний посібник. - Чернігів: НУЧК, 2019. - 120 с.
7. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Житомир : Вид-во Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.

СПЕЦИФІКА ТА ВИКЛИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СІЛЬСЬКИХ ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ

Хмара М. А., старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Анотація. *У статті проаналізовано специфіку та ключові виклики організації процесу фізичного виховання у сільських школах Республіки Польща. На основі аналізу нормативно-правової бази, освітніх реформ та соціологічних досліджень виявлено комплекс інфраструктурних, кадрових та соціокультурних проблем. Особливу увагу приділено феномену масових звільнень учнів від занять фізичною культурою, браку сучасного спортивного інвентарю в гмінах, а також трансформації батьківського ставлення до уроків фізичної культури у сільській місцевості.*

Ключові слова. *Фізичне виховання, заклади загальної середньої освіти, сільські школи, учнівська молодь, звільнення від фізкультури.*

Abstract. *The article analyzes the specifics and key challenges of organizing the physical education process in rural schools of the Republic of Poland. Based on the analysis of the regulatory framework, educational reforms, and sociological research, a complex of infrastructural, personnel, and socio-cultural problems has been identified. Particular attention is paid to the phenomenon of mass exemptions of students from physical education classes, the lack of modern sports equipment in gminas, and the transformation of parental attitudes toward physical education lessons in rural areas.*

Keywords: *physical education, institutions of general secondary education, rural schools, student youth, exemption from physical education.*

Вступ. Фізичне виховання в сучасній польській школі перебуває в стані трансформації, проте сільські заклади освіти залишаються найбільш вразливими до системних криз. Дефіцит фізкультурно-спортивної інфраструктури, кадровий голод та специфічні соціокультурні стереотипи сільського середовища призвели до критичного рівня відсторонення учнів від рухової активності. Комплексне

дослідження цих викликів необхідне для подолання освітньої нерівності між містом і селом та модернізації системи фізичної культури Польщі в умовах сучасних урядових реформ [5].

Мета дослідження. Комплексний аналіз системних проблем та викликів організації процесу фізичного виховання у сільських закладах загальної середньої освіти Польщі в умовах сучасних освітніх реформ.

Методи дослідження. У ході дослідження використано комплекс методів, зокрема теоретичний аналіз науково-методичної літератури, кабінетне дослідження (desk research) статистичних даних та соціологічних звітів щодо залученості сільської молоді до фізичної культури та динаміки пропусків занять.

Результати та їх обговорення. Фізичне виховання в сільських закладах загальної середньої освіти Польщі (wiejskie szkoły) розвивається в межах загальнонаціональної освітньої реформи, яка стартувала у 2025/2026 навчальному році. Метою реформи є створення освітнього середовища, в якому фізична активність сприймається як невід'ємна частина повсякденного життя, а не лише як обов'язковий навчальний предмет. Впровадження даної реформи в освітній процес з фізичного виховання має свої унікальні інфраструктурні, логістичні та соціальні особливості [2].

Головні риси та виклики щодо організації процесу фізичного виховання в сільських школах Польщі:

1. Кадровий потенціал сільських вчителів фізичного виховання (nauczyciele WF) є традиційно високим з погляду базової освіти, проте стикається із серйозними системними викликами, як-от:

- у Польщі вчитель фізичної культури – це фахівець із повною вищою освітою (магістр), який зазвичай закінчив один із державних університетів фізичного виховання (наприклад, AWF у Познані чи Варшаві). Тому сільські заклади загальної середньої освіти мають кваліфікованих вчителів, оскільки вимоги до ліцензування є єдиними по всій країні;
- у малій сільській школі зазвичай працює лише один учитель фізичної культури. І саме по цій причині він позбавлений можливості постійного професійного обміну знаннями та досвідом з колегами по кафедрі, самостійно організовує всю фізкультурно-спортивну роботу і досить часто, роками використовує у своїй діяльності одні й ті ж самі методики навчання;
- через чисельну малонаповненність сільських шкіл вчителю фізичної культури у сільській школі складно отримати повне навчальне навантаження (ставку). Тому, вчителі фізичної культури в селах зазвичай є мультипредметниками (один і той самий педагог може викладати фізкультуру, географію та, наприклад, новий предмет у польських школах - основи здоров'я (edukacja zdrowotna)). Як наслідок, фокус його уваги зміщується, а часу на підготовку якісних, різноманітних уроків фізкультури стає менше;
- через демографічну кризу в селах класи часто є чисельно малими. Щоб сформувати групу для уроку фізичної культури, вчителі змушені об'єднувати учнів різного віку (наприклад, 4-й і 6-й класи разом). Це ускладнює диференціацію навантаження та виконання навчальної програми, адже фізичний розвиток дітей суттєво різниться.
- «сільська допомога» (dodatek wiejski) – для залучення педагогічних кадрів до викладання у сільській місцевості законодавчо передбачено спеціальну фінансову надбавку до заробітної плати у розмірі 10% від посадового окладу. Це базове доповнення до заробітної плати допомагає знайти вчителя та утримати молодих фахівців для роботи в сільських школах;
- залучення до програми «WF z AWF»: сільські вчителі активно проходять перекваліфікацію в межах національного проєкту «WF z AWF», який фінансується Міністерством освіти та спорту. Даний проєкт навчає вчителів виявляти дефіцит рухових навичок у дітей (адже за останніми звітами понад 90% школярів мають проблеми з базовою координацією) та інтегрувати ігрові методи замість нормативів [7].

2. Інфраструктурний контраст – матеріально-технічна база сільських шкіл може суттєво різнитися залежно від заможності конкретної гміни (адміністративної громади):

- гміни з хорошим бюджетом активно будують сучасні спортивні комплекси типу orlik (універсальні спортивні майданчики зі штучним покриттям та освітленням). Також у закладах загальної середньої освіти даних гмін є невеликі, але добре укомплектовані сучасні спортивні зали;
- у менш фінансованих регіонах, а саме в малих населених пунктах школи досі можуть мати обмеження для проведення занять з фізичного виховання взимку. Поки великі міські школи орендують басейни чи ковзанки у бідних сільських школах взимку заняття іноді проходять у пристосованих вузьких коридорах, невеликих гімнастичних кімнатах або актових залах;

Міністерство спорту спільно з комерційними партнерами (наприклад, GabSport) впроваджує цільові програми постачання спортивного інвентарю та обладнання у сільські заклади загальної

середньої освіти. Сільські школи можуть розраховувати на безкоштовні чи пільгові комплекти якісного інвентарю та обладнання: координаційні драбини, фітнес-платформи, сучасні м'ячі, захисне спорядження і т.д., що дає можливість урізноманітнити проведення уроків фізичного виховання [9].

3. Загальнонаціональна реформа Міністерства національної освіти Польщі зобов'язує проводити у закладах загальної середньої освіти щонайменше третину уроків фізичної культури на свіжому повітрі. Для сільських шкіл це є скоріше перевагою, а ніж проблемою. Вони мають кращий доступ до природних ландшафтів, лісових зон і відкритих просторів . організації освітнього процесу з фізичного виховання, а саме:

- спортивного орієнтування;
- легкоатлетичних кросів;
- зимових видів спорту (якщо дозволяють погодні умови та локальний рельєф) [2].

4. Співпраця з місцевими спортивними клубами (LKS) – у польських селах надзвичайно розвинена культура Народних спортивних клубів (Ludowe Zespoły Sportowe – LZS або LKS). Сільські школи тісно інтегровані з цими клубами, як-от:

- заняття фізкультурою в школі є містком до занять у секціях з футболу, настільного тенісу, велоспорту, тощо;
- школи мають можливість використовувати інфраструктуру місцевих сільських клубів, якщо власна база є недостатньою для забезпечення якісного освітнього процесу [1].

5. Логістичний виклик та позашкільні секції – на відміну від міст, де діти можуть легко дістатися до басейну чи спеціалізованої секції після уроків, у селах учні залежать від шкільних автобусів (gimbus). Графік руху цих автобусів оптимізовано під розклад занять у школі:

- автобус забирає дітей відразу після закінчення уроків (зазвичай о 14:00 – 14:30), тому вчителям фізкультури доводиться здійснювати основну фізкультурно-спортивну активність зі школярами суворо в межі обов'язкових уроків;
- якщо учень вирішує залишитися на додаткове фізкультурно-спортивне заняття (секцію, гурток) він автоматично втрачає свій безкоштовний гарантований доїзд додому. У віддалених селах комерційний громадський транспорт (PKS або приватні мікроавтобуси) ходить вкрай рідко або відсутній взагалі. Батьки, які працюють у містах, не мають змоги забрати дитину о 16:00 чи 17:00 годині. Відтак до 30%-40% сільських учнів змушені відмовлятися від занять у секціях та гуртках виключно через логістичні обмеження [6].

6. Проблема звільнень від фізкультури (zwolnienia з WF): Це загальнопольська криза, але в селах вона має свій відтінок. Батьки часто беруть для дітей довідки про звільнення від занять через побутові причини (наприклад, потреба допомоги в домашньому чи фермерському господарстві) або через небажання дитини займатися в незадовільних умовах (відсутність душових). За статистикою, близько 30% учнів регулярно уникають занять фізичною культурою та спортом. Причини «тихого саботажу» фізкультури:

- відсутність належних гігієнічних умов;
- підлітки з надмірною вагою або слабшою фізичною підготовкою гостріше відчувають сором та булінг під час занять у залі, де «всі всіх знають». Замість того, щоб шукати індивідуальний підхід до дитини для вирішення її проблеми, батькам простіше повністю ізолювати від уроку фізичної культури дитину через медичне звільнення.
- батьки часто вважають, що дитина «і так достатньо рухається вдома по господарству», тому шкільна фізкультура сприймається як марна трата часу та додаткове навантаження;
- через тісніші соціальні зв'язки в селах (де всі знають місцевого лікаря) батькам психологічно простіше «домовитися» про довідку для дитини [3].

7. Гендерна статистика та ставлення до предмета «Фізична культура»:

- у селах дівчата старших класів (7-8 класи) є лідерами за рівнем пасивності на уроках фізичної культури. Головна причина за даними анонімних опитувань – відсутність душових кабін або умов для приватності у старих сільських школах. Учениця, яка змушена після інтенсивного фізкультурного навантаження сидіти наступні 4-5 уроків без можливості освіжитися, у більшості випадків обирає пасивне звільнення;
- сільські вчителі фізичної культури (через кадровий дефіцит у селах до цієї роботи найчастіше залучаються чоловіки передпенсійного віку) нерідко будують уроки навколо командних ігор (футбол, баскетбол, гандбол тощо). Поки хлопці активно залучені до гри, дівчата в таких умовах почуваються «виключеними». Опитування показують, що дівчата у селах натомість демонструють високий запит на такі види рухової активності, як: фітнес, пілатес, танцювальні елементи (зумба),

бадмінтон та стретчинг, які в сільських закладах викладаються вкрай рідко через брак обладнання чи відповідних навичок у вчителя;

- у сільській місцевості досі зберігається традиційний розподіл обов'язків. Батьки дівчат у сільських гмінах частіше виписують короткострокові звільнення, аргументуючи це допомогою по дому, наглядом за молодшими дітьми або фізіологічним нездужанням дівчини (через неможливість дотриматися гігієни в школі). Хлопців звільняють значно рідше — їх, навпаки, заохочують до занять у сільських футбольних клубах (LKS) [4].

8. Інклюзивне фізичне виховання (wychowanie fizyczne włączające) у сільських школах Польщі регулюється загальнодержавною концепцією рівного доступу до освіти. Відповідно до закону, якщо дитина з особливими освітніми потребами навчається у загальноосвітній сільській школі, заклад зобов'язаний адаптувати навчальний процес, зокрема й уроки фізичної культури.

Організація інклюзивного фізичного виховання в сільських гмінах має унікальні особливості, що поєднують прогресивну законодавчу базу та суворі локальні обмеження. Оскільки в польських сільських школах переважають загальноосвітні класи (а не спеціалізовані інтеграційні), вчитель фізкультури має самостійно адаптувати програму для дітей із різними нозологіями. В інтеграційних класах великих міст учителю фізкультури допомагає спеціальний педагог або асистент учня. У звичайних сільських школах таких ставок катастрофічно бракує. Учитель змушений одночасно тримати в полі зору інтенсивну гру (наприклад, волейбол) та координувати безпечні вправи для дитини з порушеннями опорно-рухового апарату чи аутичним спектром.

Інклюзія вимагає специфічного середовища, яке у польських сільських регіонах часто обмежене бюджетними можливостями гміни:

- якщо відкриті майданчики типу Orlik зазвичай побудовані без бар'єрів, то самі приміщення старих шкіл не адаптовані. Брак пандусів, спеціальних підйомників, низькі пороги та неможливість перебудувати роздягальні роблять відвідування закритих залів взимку серйозним викликом для дітей на кріслах колісних;

- для інклюзивного уроку фізичної культури потрібне м'яке та безпечне обладнання (сенсорні м'ячі з брязкальцями для дітей із порушеннями зору, легкі текстурні м'ячі, обважнювачі, балансири). Багаті гміни купують такі комплекти за рахунок фондів ЄС (наприклад, програми підтримки інклюзивної освіти у воєводствах), а бідніші школи використовують лише стандартний інвентар, що знижує ефективність занять.

Попри технічні труднощі, польська система освіти робить акцент на соціальній інклюзії. Метою уроку є не ізоляція учня в кутку залу, а залучення йщго до командної взаємодії. Якщо учень не може бігати, він бере участь в освітньому процесі як арбітр, помічник судді або виконує адаптовану версію вправи разом із класом [8].

Висновки. Дослідження підтвердило, що процес фізичного виховання у сільських закладах загальної середньої освіти Польщі функціонує в умовах глибоких інфраструктурних, кадрових і соціокультурних викликів. Ці чинники у своїй сукупності поглиблюють освітньо-соціальну нерівність.

Ключовою негативною тенденцією визначено масове ухилення учнів сільських шкіл від занять фізичною культурою через систему медичних та батьківських звільнень. Основними тригерами цієї кризи є незадовільні санітарно-гігієнічні умови гмінних шкіл (зокрема відсутність душових), консерватизм педагогічних методик, страх підлітків перед публічним оцінюванням та булінгом, а також скептичне ставлення сільських громад до незамінної ролі рухової активності на уроках фізичної культури.

Модернізація фізичного виховання на селі потребує системного підходу: від реновації спортивної інфраструктури та забезпечення умов гігієни до перепідготовки вчителів. Потребує зміни й сама філософія уроку – необхідний перехід від жорсткого оцінювання нормативів до впровадження привабливих для сучасної учнівської молоді форм активності (фітнес, командні ігри, тренінги), що дозволить знизити рівень тривожності учнів та відновити здоров'язбережувальну функцію шкільної фізкультурної освіти.

Список використаних джерел

1. Burdyka, K. (2019). Między zagrodą a boiskiem. Studium aktywności wiejskich klubów sportowych. Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, 318s.

2. Hukałowicz I., Rok szkolny 2025/2026 – 10 najważniejszych zmian dla uczniów, rodziców i nauczycieli, https://forsal.pl/kraj/aktualnosci/artykuly/9858121,zmiany-rok-szkolny-2025.html#nowy-terminarz-ferii-zimowych-20252026 (21.08.2025).

3. Kacprzak, M. (2025). Zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego a obowiązek szkolny i obowiązek nauki: Analiza uwarunkowań prawnych i konsekwencji edukacyjno-społecznych. Edukacja, 174(3), 27-39.
4. Madejski, E., Jaros, A., & Madejski, R. (2019). Postawy uczniów szkół ponadpodstawowych wobec kultury fizycznej, lekcji wychowania fizycznego i ćwiczeń. Health Promotion & Physical Activity, 7(2), 23-29.
5. Mozolev, O., Khmara, M., & Kushniruk, Y. (2026). Компаративний аналіз сучасних систем фізичного виховання в школах Франції, Німеччини та Польщі. Modern engineering and innovative technologies, (44-05), 287-301.
6. Pilch, T. (2022). Społeczne i polityczne uwarunkowania nierówności oświatowych w Polsce. Geneza–rozmiary–polityka bezczynności. Pedagogika Społeczna Nova, 2(3), 47-73.
7. Rupa, K. (2020). Być każdym i nikim etnografia zawodu nauczyciela wychowania fizycznego. Kraków, 163s.
8. Skotnicka, B. (2019). Przygotowanie szkoły wiejskiej do edukacji inkluzyjnej na przykładzie szkół powiatu bydgoskiego. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Bydgoszcz, 214s.
9. Sukhova, N. (2021). Wyższa szkoła zarządzania i administracji w opolu. Opole, 66s.

ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИНЦИПУ ВАРІАТИВНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ

Коник Б. М., здобувач освіти спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Хмара М. А., старший викладач кафедри туризму, теорії
і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Анотація. *У статті проаналізовано трансформацію професійної ролі педагога від позиції «судді нормативних вимог» до сучасного формату наставника та рівноправного партнера у навчальному процесі. Обґрунтовано значущість формування таких компетентностей сучасного вчителя, як науково-методична, проєктна, психолого-педагогічна, здоров'язбережувальна та медико-біологічна. Особливу увагу приділено практичному впровадженню формувального оцінювання, принципам міжпредметної інтеграції, застосуванню диференційованого підходу та створенню авторських чи адаптованих модульних програм.*
Ключові слова: *Нова українська школа, вчитель фізичної культури, варіативність, варіативні модулі, педагогічні умови, формувальне оцінювання.*

Abstract. *The article analyzes the transformation of the educator's professional role – shifting from that of an "arbiter of normative requirements" to the contemporary role of a facilitator, mentor, and equal partner in the learning process. It substantiates the importance of developing specific competencies in modern teachers, including those related to scientific-methodological work, project management, psychology and pedagogy, health promotion, and biomedical aspects. Particular attention is given to the practical implementation of formative assessment, the principles of interdisciplinary integration, the application of a differentiated approach, and the creation of original or adapted modular programs.*
Keywords: *New Ukrainian School, physical education teacher, variability, elective modules, facilitation, pedagogical conditions, formative assessment.*

Вступ. Сучасна освітня система Нової української школи, що перебуває в стані реформування, вимагає серйозного переосмислення підходів до фізичного виховання. Раніше домінувала авторитарна модель, де вчитель виступав у ролі «судді нормативів», що викликало тривогу і страх перед оцінками у школярів. Зараз, при переході до варіативних програм, від педагога очікується виконання ролей наставника й партнера, який здатний створювати безпечне і мотивуюче навчальне середовище. Актуальність цього дослідження полягає у потребі визначення і обґрунтування педагогічних умов, необхідних для якісної підготовки вчителів фізичної культури для роботи в умовах варіативного освітнього процесу.

Мета дослідження. Розкрити зміст підготовки вчителя фізичної культури до впровадження варіативних модулів відповідно до вимог Нової української школи.

Методи дослідження. Для дослідження стану проблеми нами були використані методи аналізу і синтезу літературних джерел та нормативних документів; методи порівняння та узагальнення; систематизація поглядів науковців на підготовку вчителів.

Результат та їх обговорення. Реформування сфери фізичної культури в рамках концепції Нової української школи передбачає глибоке переосмислення професійних підходів педагога та істотне перезавантаження його ролі в навчальному процесі. Традиційна модель фізичного виховання довгий час базувалася на принципах авторитарної педагогіки, де вчитель відігравав роль суворого адміністратора, контролера і «судді нормативів». Його основним завданням було лише фіксувати виконання однакових для всіх кількісних стандартів та показників. У такій системі учень був пасивним об'єктом оцінювання, що часто викликало страх перед невдачами, психологічну напругу, тривожність і навіть стійке небажання брати участь у заняттях через невідповідність застарілим критеріям фізичної підготовленості.

Нова освітня програма змінює фокус із досягнення результатів на підтримку процесу індивідуального розвитку учнів. Це вимагає від педагогів переходу до ролі наставника й рівноправного партнера. У новій ролі вчитель не нав'язує єдиного підходу до виконання фізичних вправ, а створює умови, де учень усвідомлює значення рухової активності, має можливість проявляти ініціативу та самостійно обирати навчальні варіативні модулі [6].

Такий підхід допомагає перебороти психологічні бар'єри між педагогом і учнем, створює атмосферу довіри на уроках та сприяє формуванню внутрішньої мотивації школярів до регулярних занять фізичною культурою без примусу чи страху перед негативною оцінкою.

Ключовим елементом науково-методичної підготовки сучасного вчителя для реалізації принципу варіативності на уроках фізичної культури в умовах Нової української школи є його здатність самостійно розробляти авторські або адаптовані модульні програми. Раніше традиційна система фізичного виховання базувалася на суворорегламентованих і уніфікованих державних програмах, які часто не відповідали матеріально-технічній базі закладів освіти, кліматичним умовам або інтересам учнів. На противагу цьому, концепція Нової української школи наділяє педагогів академічною свободою та правом створювати гнучкі освітні траєкторії через варіативний підбір навчальних модулів [1].

Це, у свою чергу, потребує від фахівців високого рівня проєктних компетенцій, зокрема вміння формувати зміст навчального матеріалу з урахуванням особливостей регіону, фізичної підготовленості учнів та їхніх вікових потреб [4]. Крім того, професійна підготовка вчителя має охоплювати процес формування рухових умінь та навичок міжпредметної інтеграції, коли засоби фізичної культури включені до змісту суміжних освітніх дисциплін, таких як математика, природничі науки, мови чи громадянська освіта. Це сприяє не лише підвищенню інтересу учнів до навчання та уникненню монотонності типових занять, а й забезпечує системність і безперервність процесу фізичного виховання [3]. У результаті в учнів формується цілісне уявлення про здоровий спосіб життя як важливу складову гармонійного розвитку особистості.

У контексті Нової української школи, окрім науково-методичної підготовки, особливу важливість набуває розвиток психолого-педагогічної і фасилітативної компетентності вчителів фізичної культури. Як підкреслюється у спеціалізованих дослідженнях, сучасний педагог повинен володіти компетенціями для створення безпечного, інклюзивного та психологічно комфортного середовища на уроках. Це є ключовою умовою для подолання учнями психологічних бар'єрів та страху перед фізичними навантаженнями. Цей аспект є особливо актуальним для школярів, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої та спеціальної медичної групи або для учнів з низьким рівнем рухової підготовленості, які часто мають негативний досвід участі у традиційних спортивних змаганнях. Сучасний вчитель повинен орієнтувати свою діяльність на підтримку внутрішньої мотивації учнів, використовуючи гуманістичний підхід і принципи педагогіки партнерства.

Ключовим елементом цієї компетентності є оволодіння навичками формувального оцінювання, яке замінює жорстку фіксацію застарілих нормативних показників на систематичний зворотний зв'язок та аналіз індивідуального прогресу кожного учня, заохочуючи їх.

Такий підхід дозволяє трансформувати оцінювання з інструменту тиску на засіб стимулювання особистісного розвитку, формуючи у дітей впевненість у власних силах та відповідальне ставлення до збереження здоров'я.

Важливою складовою професійної підготовки сучасного вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи є формування медико-біологічної та здоров'язбережувальної

компетентності на високому рівні. Зважаючи на тенденцію до погіршення здоров'я школярів, зростання кількості хронічних захворювань, порушень функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також вплив гіподинамії, педагог має володіти навичками грамотної організації диференційованого освітнього процесу [5].

У межах реалізації варіативних модулів це включає чіткий розподіл учнів на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи з обов'язковим врахуванням рекомендацій лікарів і результатів медичних оглядів. Завдяки можливостям сучасних видів рухової активності та адаптованим спортивним іграм, учитель може регулювати інтенсивність фізичного навантаження, тривалість ігрових епізодів чи складність вправ, забезпечуючи участь кожного школяра [2]. При цьому виключається ризик перевантаження та гарантується безпека школярів. Крім того, професійна компетентність педагога охоплює навички здійснення експрес-діагностики рівня стомлюваності, регулярного моніторингу зовнішніх ознак втоми та оперативного корегування рухового режиму безпосередньо в процесі проведення уроку. Це дозволяє створити комфортне, безпечне й ефективне середовище для гармонійного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я кожного учня.

Незважаючи на значний потенціал інноваційних технологій і різноманітність модулів у фізичному вихованні, їхнє впровадження в реальність сучасних закладів загальної середньої освіти стикається з масштабними викликами. Основними проблемами залишаються недостатня матеріально-технічна база більшості навчальних закладів, дефіцит сучасного спортивного обладнання для нових видів активностей, а також певна консервативність традиційної системи педагогічної освіти, яка не завжди встигає оновлювати навчальні програми відповідно до швидких змін у сфері освіти. У таких умовах значна частина вчителів стикається з труднощами під час самостійної розробки занять із використанням нових дисциплін. Раціональним вирішенням цих проблем стає активне залучення педагогів до неформального й інформального навчання: участь у тренінгах, воркшопах, майстер-класах і грантових освітніх проєктах.

Постійний професійний розвиток через систему безперервного підвищення кваліфікації допомагає вчителям розширювати свій методичний інструментарій, опановувати сучасні правила спортивних ігор та фітнес-технологій, а також успішно адаптувати їх до реальних умов шкільного середовища. Це, своєю чергою, сприяє досягненню високої якості й ефективності фізичного виховання школярів.

Висновки. Підготовка вчителя фізичної культури до впровадження варіативності в програми Нової української школи є складним і багатогранним процесом, який передбачає розвиток науково-методичної, фасилітативної, здоров'язбережувальної та проєктної компетенцій. Забезпечення належних педагогічних умов, упровадження формувального оцінювання, інтеграція між предметами та активна участь у системах безперервної неформальної освіти створює основу для високоякісного освітнього процесу. Це сприяє збереженню сприятливого психологічного клімату на уроках і всебічному фізичному розвитку кожної дитини.

Список використаних джерел

1. Волкова І., Несен О. Поєднання варіативних модулів в одному навчальному періоді для учнів 5-6 класів, відповідно до вимог модельної навчальної програми. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 27–28 квіт. 2023 р. Харків, 2023. С. 376-382.

2. Городинська І., Степанюк С., Грабовський Ю., Коваль В. Інтеграція спортивних ігор у освітній процес Нової української школи. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку* : зб. тез доп. І Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (23–25 травня 2025 р.). Івано-Франківськ : Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2025. С. 94-97.

3. Коник Б. М., Хмара М. А. Різновиди спортивних ігор в новій українській школі. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури*. Частина І. 2025. С. 22.

4. Мозолев О. М., Хмара М. А. Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Педагогічний дискурс*. 2024. Вип. 36. С. 7-14. doi: 10.31475/ped.dys.2024.36.01

5. Семененко В. П., Теліус В. В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільноговіку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 112-117.

6. Мозолев О. М. Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА. 2025. 126 с.

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

Лясота Т.І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри спорту та фітнесу
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. *У тезах обґрунтовано потенціал спортивного туризму в шкільній освіті як засобу підвищення рухової активності, розвитку фізичних якостей і патріотичного виховання учнів. Визначено основні напрями його інтеграції в освітній процес та перспективи подальших досліджень.*
Ключові слова: *спортивний туризм, школярі, рухова активність, фізична підготовленість, патріотичне виховання.*

Abstract. *The paper substantiates the potential of sports tourism in school education as a means of increasing physical activity, developing physical fitness and fostering patriotism among students. The main directions of its integration into the educational process and prospects for further research are identified.*
Keywords: *sports tourism, students, physical activity, physical fitness, patriotic education.*

Вступ. Сучасна система загальної середньої освіти спрямована не лише на формування знань і компетентностей, а й на збереження фізичного та психоемоційного благополуччя учнів. Однією з актуальних проблем є недостатній рівень рухової активності дітей і підлітків, зумовлений, зокрема, тривалим перебуванням у статичному положенні, використанням цифрових технологій і скороченням можливостей для активного дозвілля [2].

В умовах сучасних суспільних викликів важливого значення набуває виховання фізично підготовленої, відповідальної, психологічно стійкої та патріотично свідомої особистості. У цьому контексті спортивний туризм має значний освітній і виховний потенціал, оскільки поєднує рухову діяльність, пізнання рідного краю, оволодіння практичними навичками, командну взаємодію та формування відповідального ставлення до природної й культурної спадщини України [3; 5].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати значення спортивного туризму в системі шкільної освіти як засобу підвищення рухової активності, фізичної підготовленості та патріотичного виховання учнів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз навчальних програм із фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, систематизацію наукових положень щодо оздоровчого, освітнього та виховного потенціалу спортивного туризму.

Результати та їх обговорення. Спортивний туризм доцільно розглядати як комплексну форму фізкультурно-оздоровчої та освітньо-виховної діяльності, що передбачає пересування різними видами місцевості, подолання природних перешкод, орієнтування, використання туристського спорядження, організацію побуту в похідних умовах і дотримання правил безпеки. Його особливістю є поєднання фізичного навантаження з інтелектуальною, практичною та комунікативною діяльністю.

Одним із провідних напрямів впливу спортивного туризму є підвищення рухової активності школярів. Пішохідні походи, туристські змагання, спортивне орієнтування, естафети та подолання природних перешкод забезпечують різноманітну рухову діяльність. За умови регулярного й належно організованого залучення учнів такі форми занять можуть сприяти збільшенню обсягу рухової активності та формуванню стійкого інтересу до фізичної культури.

Спортивний туризм також створює умови для розвитку фізичних якостей. Пересування пересіченою місцевістю сприяє розвитку загальної витривалості, подолання природних перешкод і виконання технічних вправ залучають швидкісно-силові можливості, а зміна напрямку руху, збереження рівноваги й орієнтування на місцевості сприяють удосконаленню координаційних здібностей. Результативність такого впливу залежить від віку учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості, дозування навантажень та дотримання вимог безпеки [2; 5].

Важливим є соціально-виховний потенціал туристської діяльності. Підготовка маршруту, розподіл обов’язків, організація спорядження, виконання групових завдань і взаємний контроль безпеки формують відповідальність, самостійність, дисциплінованість, навички співпраці та взаємодопомоги. Участь у туристських заходах дає учням змогу набувати практичного досвіду командної взаємодії й усвідомлювати значення особистого внеску в спільний результат.

Особливе місце в системі шкільного спортивного туризму посідає патріотичне виховання. Краєзнавчі маршрути, відвідування історичних і культурних пам'яток, дослідження природних об'єктів та ознайомлення з традиціями рідного краю сприяють поглибленню знань про Україну й формуванню емоційного зв'язку з її культурною та природною спадщиною. Практична участь у дослідницьких, екологічних і волонтерських ініціативах допомагає розвивати відповідальне ставлення до збереження національних цінностей [3].

Для інтеграції спортивного туризму в освітній процес доцільно використовувати туристські гуртки й секції, факультативні заняття, одноденні походи, туристські зльоти та змагання, спортивне орієнтування, краєзнавчі експедиції, туристські квести й інтегровані навчальні заходи. Поєднання фізкультурного, географічного, історичного, біологічного, екологічного та громадянсько-патріотичного компонентів розширює освітні можливості туристської діяльності та відповідає комплексному характеру сучасної шкільної освіти [1; 4].

Водночас організація туристських заходів потребує врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, стану їхнього здоров'я, погодних умов, складності маршруту й рівня підготовленості керівників. Обов'язковими умовами є попереднє планування, інструктаж із безпеки, належне спорядження, визначення маршруту та готовність до надання домедичної допомоги.

Отже, спортивний туризм має потенціал для комплексного вирішення завдань фізичного розвитку, оздоровлення, соціалізації та патріотичного виховання школярів. Водночас для визначення його фактичної ефективності необхідні подальші емпіричні дослідження з використанням об'єктивних показників рухової активності, фізичної підготовленості та відповідних методик оцінювання виховних результатів.

Висновки. Спортивний туризм є перспективним засобом організації фізкультурно-оздоровчої та виховної діяльності в закладах загальної середньої освіти. Його комплексний характер дає змогу поєднувати рухову активність, розвиток фізичних якостей, набуття практичних навичок, формування командної взаємодії та пізнання природної й історико-культурної спадщини України. Систематичне й безпечне залучення учнів до спортивно-туристичної діяльності може сприяти формуванню активного способу життя, відповідальності, самостійності, взаємодопомоги та патріотичної свідомості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням і експериментальною перевіркою програм спортивного туризму, спрямованих на підвищення рухової активності, фізичної підготовленості та формування громадянських цінностей школярів.

Список використаних джерел

1. Баженков Є. В., Бідний М. В. та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 № 1185. URL: https://short-url.cc/1A5DU.

2. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Харків : ФОП Бровін А. В., 2015. 418 с.

3. Палатний І. А., Палатна О. М., Поліщук В. В. Спортивно-оздоровчий туризм як складова військово-патріотичної підготовки школярів в умовах війни в Україні. Наукові записки. 2026. № 165. С. 161–171. DOI: 10.31392/NZ-udu-165.2026.17.

4. Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2022. Затверджена наказом МОН України від 17.08.2022 № 752. URL: https://short-url.cc/1FXDO.

5. Спортивні види туризму : навчальний посібник / уклад. Т. І. Лясота. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2020. 144 с.

ФОРМУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Киселиця О. М., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури,
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Анотація. *Розкрито особливості формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури на бакалаврському та магістерському рівнях вищої освіти. Висвітлено*

змістове наповнення дисциплін «Методика викладання ФК із школярами СМГ та ООП» і «Інклюзія у фізичній культурі в умовах сучасної української школи». Обґрунтовано роль адаптацій, модифікацій та командної співпраці у забезпеченні якісного інклюзивного освітнього середовища.

Ключові слова: *інклюзивна компетентність, учитель фізичної культури, особливі освітні потреби, рівні підтримки, вища освіта.*

Abstract. *The abstracts reveal the features of the inclusive competence formation in future physical education teachers at the bachelor's and master's levels of higher education. Content of the disciplines "PE Teaching Methodology for Special Medical Groups and SEN Students" and "Inclusion in Physical Education in the Modern Ukrainian School" is presented. The role of adaptations, modifications, and teamwork in ensuring a quality inclusive educational environment is substantiated.*

Keywords: *inclusive competence, physical education teacher, special educational needs, support levels, higher education.*

Вступ. Трансформація української школи на засадах безбар'єрності вимагає від учителя фізичної культури готовності працювати з учнями, які мають різний рівень психофізичного розвитку, фізичної підготовленості та особливі освітні потреби (ООП). Реалізація принципу рівного доступу до рухової активності можлива лише за умови наявності у педагога сформованої інклюзивної компетентності – здатності застосовувати методики адаптації та модифікації навантаження, а також ефективно співпрацювати в межах міждисциплінарної команди.

Мета дослідження – обґрунтувати зміст та поетапність формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі опанування профільних освітніх компонент на бакалаврському та магістерському рівнях вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз нормативно-правової бази, систематизація та узагальнення педагогічного досвіду викладання фахових дисциплін спеціальності А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

Результати та їх обговорення. Підготовка здобувачів вищої освіти на факультеті фізичної культури, спорту та реабілітації має наскрізний, послідовний та практико-орієнтований характер.

Так, на першому (бакалаврському) рівні реалізовується освітня компонента «Методика викладання ФК із школярами СМГ та ООП» (3 кредити ЄКТС), яка забезпечує фундаментальну теоретико-методичну та прикладну підготовку майбутніх учителів. Акцент робиться на оздоровчо-корекційних та реабілітаційних аспектах роботи зі школярами спеціальних медичних груп (СМГ) і дітьми з ООП [3]. Дисципліна спрямована на формування здатності здобувачів вдосконалювати власні рухові вміння та підтримувати належний рівень фізичної активності (ЗК 12), водночас навчаючи формувати предметні компетентності з фізичного виховання у школярів з урахуванням медико-біологічних і психологічних чинників збереження здоров'я (ФК 1, ПРЗ 10). Особлива увага приділяється оволодінню сучасними методами й освітніми технологіями (ФК 2, ПРУ 2), а також здійсненню об'єктивного контролю й оцінювання навчальних досягнень учнів (ФК 3).

Профільний блок підготовки орієнтований на розвиток здатності оцінювати фізичні здібності та функціональний стан школярів, підбирати адекватні засоби і методи рухової діяльності для корекції стану дітей із різними нозологіями (ФК 13) [3]. Здобувачі засвоюють методики дозування навантаження, застосування індивідуалізованих рухових режимів, навчаються здійснювати реабілітаційні заходи для відновлення функцій організму та досягнення оптимальної фізичної кондиції учнів СМГ (ФК 17). Практична реалізація програми базується на застосуванні знань з фізіології, біомеханіки й психології (ПРЗ 1), дотримання правил профілактики травматизму (ПРЗ 8) та розроблення ефективних методик формування здорового способу життя (ПРУ 3). Важливою складовою є також формування комунікаційних стратегій для етичної та ефективної взаємодії з учнями, колегами та батьками (ПРК 1, ПРК 3).

На другому (магістерському) рівні вивчення нормативної дисципліни «Інклюзія у фізичній культурі в умовах сучасної української школи» (4 кредити ЄКТС) поглиблює управлінські, аналітичні та корекційні компетентності [2]. Освітній компонент охоплює вивчення нормативно-правової бази інклюзивного навчання (зокрема, Постанови КМУ № 957 щодо 1–5 рівнів підтримки [4]), особливості розроблення Індивідуальної програми розвитку (ІПР) та Індивідуального навчального плану (ІНП) [1; 6]. Здобувачі навчаються застосовувати універсальний дизайн, розрізняти адаптації (зміна форми подачі матеріалу, часу, методів оцінювання) та модифікації (зміна змісту та складності вправ) [1], а також працювати в Команді психолого-педагогічного супроводу (співпраця з асистентом учителя, психологом, логопедом, реабілітологом та батьками) [5].

Засвоєння даної дисципліни забезпечує поглиблене формування у магістрантів системних загальних і фахових компетентностей та відповідних програмних результатів навчання (ПРН). Змістове наповнення спрямоване на розвиток здатності здобувачів усвідомлено й відповідально здійснювати професійну діяльність на засадах поваги до прав людини, формуючи інклюзивне освітнє середовище та спільноту взаємопідтримки (ЗК 2, ПРН 13) [1; 6]. Здобувачі освіти опановують сучасні методики й здоров'язбережувальні технології для проектування безпечного, комфортного та доступного освітнього простору (ЗК 3, ФК 7, ПРН 14). Особливий акцент робиться на здатності надавати професійно-педагогічну підтримку особам з ООП через впровадження інструментів інклюзивного навчання та обґрунтованої адаптації/модифікації навчального матеріалу (ЗК 11, ПРН 13) [2].

Фахова підготовка магістрів орієнтована на забезпечення сприятливих умов для кожного школяра з урахуванням його вікових та психофізіологічних особливостей (ФК 1, ПРН 1, ПРН 12). Майбутній учитель фізичної культури вчиться обирати ефективні стратегії роботи для розвитку позитивної самооцінки, мотивації до рухової активності та формування ціннісного ставлення до здоров'я (ФК 5, ПРН 15). Водночас здобувачі оволодівають методиками управління навчальними й робочими процесами в складних та непередбачуваних умовах (ПРН 4), організацією різних форм навчання (традиційного, дистанційного, змішаного) та гнучкими системами оцінювання навчальних досягнень учнів (ФК 9, ПРН 7).

Висновки. Послідовне опанування спеціалізованих дисциплін («Методика викладання ФК із школярами СМГ та ООП» на бакалавраті та «Інклюзія у фізичній культурі в умовах сучасної української школи» на магістратурі) формує цілісну готовність учителя фізичної культури до роботи в інклюзивному середовищі, гарантуючи якісне, безпечне та адаптоване фізичне виховання для кожного здобувача освіти.

Список використаних джерел

1. Бондар К. М. Теорія і практика інклюзивної освіти: навчально-методичний посібник. Проект «Підтримка інклюзивної освіти у м. Кривий Ріг», 2019. 170 с.
2. Гауряк О.Д. Теоретичні аспекти інклюзивної фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у закладах освіти» (м. Луцьк, 29 лютого – 1 березня 2024 р.) / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук, І.В. Бакіко. Луцьк, 2024**.** С. 29–31.
3. Киселиця О., Богданюк А., Гауряк О. Корекційно-розвивальна робота з фізичного виховання із дітьми з особливими освітніми потребами. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Випуск 41. 2023 с.
4. Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 15.09.2021 р. № 957. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/957-2021-%D0%BF#Text (дата звернення: 20.10.2026).
5. Про затвердження Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої освіти : Наказ МОН України від 08.06.2018 р. № 609. URL: https://mon.gov.ua (дата звернення: 20.10.2026).
6. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення: 20.10.2026).

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КАДРОВОГО ТА МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СІЛЬСЬКИХ ТА МІСЬКИХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Бульба О. В., здобувач освіти спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Хмара М. А., старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Анотація. *У статті представлено порівняльний аналіз кадрового та матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання у сільських та міських закладах загальної середньої освіти. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю подолання диспропорцій у*

якості надання освітніх послуг та створення рівних умов для фізичного розвитку здобувачів освіти незалежно від місця їхнього проживання.

Ключові слова. *Фізичне виховання, заклади загальної середньої освіти, кадрове забезпечення, матеріально-технічна база, сільські школи, міські школи, порівняльний аналіз.*

Abstract. *The article presents a comparative analysis of human and material-technical resources in the physical education process within rural and urban general secondary education institutions. The study's relevance stems from the need to bridge gaps in educational quality and ensure equal opportunities for students' physical development, regardless of their residence.*

Keywords: *physical education, general secondary education institutions, staffing, material and technical base, rural schools, urban schools, comparative analysis.*

Вступ. У сучасних умовах трансформації системи освіти та реалізації концепції «Нова українська школа» особливого значення набуває забезпечення рівного доступу всіх учасників освітнього процесу до якісних освітніх послуг, зокрема у сфері фізичної культури. Фізичне виховання у закладах загальної середньої освіти є базовою ланкою формування здоров'я, рухової активності та гармонійного розвитку підростаючого покоління. Проте ефективність реалізації навчальних програм із фізичної культури безпосередньо залежить від ресурсного потенціалу конкретного закладу, основними компонентами якого є кадрове та матеріально-технічне забезпечення. На практиці спостерігається значний дисбаланс у розподілі та доступності цих ресурсів між міськими та сільськими школами, що створює нерівні стартові умови для фізичного розвитку учнів [2].

Мета дослідження. Виявити ключові розбіжності, тенденції та спільні проблеми у кадровому та матеріально-технічному забезпеченні процесу фізичного виховання закладів загальної середньої освіти.

Методи дослідження. У ході дослідження використано комплекс методів, зокрема теоретичний аналіз науково-методичної літератури, порівняння, системний аналіз та узагальнення статистичних даних.

Результати та їх обговорення. Дослідження стану фізичної культури в закладах загальної середньої освіти неможливе без проведення глибинного порівняльного аналізу умов її функціонування в сільській та міській місцевості. Незважаючи на єдині державні стандарти освіти, фактичний стан організації фізичного виховання в місті та селі демонструє суттєві відмінності як у матеріально-технічному забезпеченні, так і в кадровому потенціалі та доступі до шкільної та позашкільної фізкультурно-спортивної інфраструктури [7].

Порівняльні особливості кадрового забезпечення освітнього процесу з фізичного виховання у міських та сільських закладах загальної середньої освіти:

1. Проблема сумісництва та фахової компетентності. Через малу кількість годин у сільській школі вчитель фізичної культури досить часто викладає інші навчальні предмети (географію, трудове навчання, захист України), щоб мати повну ставку. Це розмиває його фокус як фахівця з фізичної культури. Також мають місце випадки, коли фізичну культури викладають вчителі інших предметів без спеціальної освіти. Натомість вчителі міських шкіл мають повне навантаження саме за фахом, що дозволяє їм більш методично вірно будувати освітній процес та впроваджувати нові варіативні модулі.
2. Професійна комунікація та обмін досвідом. Вчителі у місті є частиною великої професійної спільноти. Вони беруть участь у різноманітних міських спартакіадах, методичних об'єднаннях, мають доступ до професійних клубів. Натомість, вчитель у сільській місцевості перебуває в інформаційному вакуумі. Він часто є єдиним фахівцем у галузі фізичної культури в радіусі 20–30 км. Це призводить до методичного «застою» та використання застарілих підходів 20-річної давнини.
3. Соціальний статус та мотивація. У місті вищий рівень конкуренції серед вчителів фізичної культури. Також, вчитель може працювати за сумісництвом по спеціальності або суміжним спеціальностям у приватних фітнес-клубах або спортивних школах, що підвищує його матеріальний дохід та професійний рівень. А на селі вчитель фізичної культури часто є лідером та організатором спортивного життя всього села і це соціальне навантаження майже не оплачується. Мотивація молодих спеціалістів їхати в село мінімальна через відсутність житла та соціальних перспектив [6; 8].

Кадрове забезпечення в місті тримається на конкуренції та ресурсах, тоді як у селі – на соціальній інерції та універсальності; в місті орієнтоване на розвиток та інновації, тоді як у селі працює в режимі «утримання системи» (табл. 1).

Порівняльний аналіз матеріально-технічного забезпечення свідчить про глибокий розрив між селом та містом. Якщо в містах проблема полягає у модернізації та перевантаженості об'єктів, то в

селах – у базовому виживанні та фізичному руйнуванні фізкультурно-спортивної інфраструктури (табл. 2).

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз кадрового забезпечення сільських та міських закладів загальної середньої освіти вчителями фізичної культури

Параметр порівняння	Міські заклади освіти	Сільські заклади освіти
Кількісний склад	Повна укомплектованість вчительського штату, навчальний предмет «Фізична культура» у закладі освіти викладає декілька вчителів.	Дефіцит кваліфікованих кадрів. Досить часто один вчитель працює на декілька шкіл або суміщає посади.
Вікова особливість	Від молодих спеціалістів до досвідчених педагогів.	Високий відсоток вчителів пенсійного та передпенсійного віку.
Рівень кваліфікації	Більший доступ до курсів підвищення кваліфікації, тренінгів та семінарів.	Обмежений доступ до курсів підвищення кваліфікації через віддаленість та брак фінансування проїзду.
Спеціалізація	Можливість вузької спеціалізації (тренер з обраного виду спорту).	Вчитель-універсал, який викладає усе: від шахів до легкої атлетики.
Додаткове навантаження	Робота в спортивних секціях, гуртках при школі.	Позакласна робота здійснюється здебільшого на волонтерських засадах або за мінімальну доплату.

Основні відмінності матеріально-технічного забезпечення закладів загальної середньої освіти міста та села в деталях:

1. Ефективність використання площ. У місті існує проблема перенаселеності. У спортивних залах міських шкіл одночасно можуть займатися 2-3 класи (60-90 дітей), що негативно впливає на якість проведення уроків фізичної культури, навіть за наявності гарного спортивного інвентарю. А у селі, навпаки, існує проблема недозавантаженості та енергоефективності. Через малу кількість учнів у закладі загальної середньої освіти опалення величезного спортивного залу взимку стає економічно невигідним для громади, тому уроки фізичної культури проводяться теоретично або взагалі не проводяться.

Таблиця 2.

Порівняльний аналіз матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання сільських та міських закладів загальної середньої освіти

Критерій порівняння	Міські школи (середній рівень)	Сільські школи (середній рівень)
Стан приміщень	Переважно відремонтовані спортивні зали, наявність душових та роздягальнь.	Зношеність 70-80%, часто відсутнє опалення, душові (якщо є, то працюють номінально).
Вулична інфраструктура	Сучасні майданчики з гумовим покриттям, тренажерні зони «Активні Парки»).	Ґрунтові стадіони, старі меблеві конструкції (турніки).
Спортивний інвентар	Регулярне оновлення спортивного інвентарю (м'ячів, гімнастичних приладів, тощо)	Дефіцит базового інвентарю (м'ячі купують батьки або спонсори), застарілі гімнастичні прилади.
Спеціалізовані зони	Басейни (в окремих закладах загальної середньої освіти), хореографічні та тренажерні зали, тощо.	Спортивний зал – це єдине універсальне місце (часто поєднане з актовим залом).
Доступність (Інклюзивність)	Наявність пандусів, адаптованих туалетів та спеціального інвентарю.	Майже повна відсутність умов для дітей з особливими освітніми потребами.

2. Джерела оновлення матеріальної бази. У місті оновлення матеріальної бази закладів загальної освіти відбувається переважно за рахунок позабюджетних коштів (оренда залів приватним секціям, допомога потужних благодійних фондів, участь у грантових програмах, тощо). А у селі майже 100% залежить від бюджету громади або разової допомоги місцевих агрохолдингів. Рівень матеріально-технічної бази сільських шкіл напряму залежить від того, чи є в селі потужне базове підприємство.

3. Вплив безпекових факторів (за період 2024-2026 рр.). У місті відбувається будівництво «підземних шкіл» або модернізація шкільних укриттів (школи отримують нові підземні мультифункціональні зони активності). А у селі облаштування укриттів відбувається за мінімальним

стандартом – це лише безпечна зона перебування, без можливості проведення повноцінних уроків фізичної культури під час повітряних тривог [1; 3; 4; 6; 8].

Без впровадження державних стандартів щодо мінімального пакету матеріально-технічного забезпечення освітнього процесу з фізичної культури для сільських громад, нерівність у фізичному розвитку дітей лише поглиблюватиметься [5]. Сільська школа потребує не просто ремонту, а оптимізації (створення невеликих, але сучасних та теплих мультифункціональних зон активності замість утримання гігантських занедбаних спортивних залів).

Висновки. Отже, здійснивши порівняльний аналіз матеріально-технічного та кадрового забезпечення сільських та міських закладів загальної середньої освіти виявили, що:

- організація кадрового забезпечення у закладах загальної середньої освіти міста і села має спільну нормативну базу, але діаметрально протилежні виклики. Якщо в місті основна проблема – це плинність кадрів, то в селі – їх дефіцит та старіння;
- матеріально-технічне забезпечення сільських шкіл залишається «реактивним» (ремонт лише тоді, коли щось впало), тоді як у містах воно поступово стає «функціональним» (створення просторів під конкретні види активностей).

Список використаних джерел

1. Бабенко А., Язловецька О. Використання тренажерів у системі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури різних груп населення. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 2025. № 218. С. 77-83.

2. Бульба О.В., Хмара М.А. Формування та розвиток мотивації до занять фізичною культурою та спортом у учнів сільської школи. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22–23 квіт. 2025 р.). Хмельницький : ХГПА, 2025. Ч. І. С. 8-10.

3. Дорофєєва, Т. І. Приклад стандарту «Обласне положення про кращу спортивну громаду». 2020.

4. Дорофєєва Т.І., Ажиппо О.Ю. Роль територіальних громад у розвитку фізичної культури і спорту: стратегії та практичні аспекти. Педагогічна Академія: наукові записки, 2025. № 16. https://doi.org/10.5281/zenodo.15064476

5. Круцевич Т., Марченко О. Особливості фізичного розвитку учнів старших класів, які проживають у міській та сільській місцевості. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, 2022. № 1. С. 66-74.

6. Лейбович А. Аналіз сучасного стану розвитку закладів загальної середньої освіти та доцільність їх реформування. Міністерство освіти і науки україни «запорізький національний університет», 2019. С. 374.

7. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 року № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text.

8. Цьось А. Відновлення сфери фізичної культури і спорту сільських територіальних громад на основі використання стандартів управління якістю послуг. Спортивний вісник Придніпров'я, 2023. №1. С. 165–176. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-165.

ЦИФРОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТРЕНЕРА: ВИМОГИ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

Ладика П. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. *У тезах обґрунтовано значення цифрових компетентностей тренера для сучасного олімпійського та професійного спорту. На основі рамок DigComp 2.2 та ISCF запропоновано авторську структуру цифрових компетентностей із шести компонентів. Окремо визначено вимоги до критичного оцінювання рекомендацій штучного інтелекту та захисту даних спортсменів.*

Ключові слова: *цифрові компетентності, тренер, олімпійський спорт, професійний спорт, штучний інтелект.*

Abstract. *The paper substantiates the importance of coaches' digital competencies for modern Olympic and professional sport. Based on the DigComp 2.2 and ISCF frameworks, an original six-component structure of coaches' digital competencies is proposed. Specific requirements for critically evaluating artificial intelligence recommendations and protecting athletes' data are identified.*

Keywords: *digital competencies, coach, Olympic sport, professional sport, artificial intelligence.*

Вступ. Традиційно від тренера вимагали передусім ґрунтовних знань із методики, педагогіки та медико-біологічних основ спорту [1; 2]. Сьогодні цього вже замало. GPS-трекери, відеоаналіз, онлайн-щоденники тренувань, а останнім часом і інструменти штучного інтелекту (ШІ) стали звичною частиною тренувального процесу [4; 7]. Тренер, який не вміє з ними працювати, ризикує втратити зв'язок зі своїми спортсменами – і в прямому, і в переносному сенсі.

Наскільки це серйозно, добре показала пандемія COVID-19. Під час першого локдауну 407 румунських тренерів були змушені перейти на онлайн-тренування. 87,22 % із них довелося переглянути цілі підготовки, 83,05 % купували техніку й програми за власні кошти, а понад половина (51,84 %) так і не змогла залучити до занять усіх вихованців. Ефективність таких тренувань залежала саме від того, наскільки впевнено тренер володів цифровими інструментами [10]. Для українських тренерів це не історія з минулого, а щоденна реальність: через війну частина спортсменів тренується за кордоном, і зв'язок із ними тримається насамперед на дистанційних формах роботи. Тому важливо визначити, що саме має вміти тренер у цифровому середовищі.

Мета дослідження – з'ясувати, з чого складаються цифрові компетентності тренера і які вимоги до них висуває сучасний олімпійський та професійний спорт.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та рамкових документів (Європейської рамки цифрової компетентності громадян DigComp 2.2 [11] і Міжнародної рамки тренерської діяльності ISCF [2]), систематизація, логічний аналіз.

Результати та їх обговорення. Те, що цифрові навички впливають на якість роботи тренера, підтверджують емпіричні дослідження. Опитавши 612 футбольних тренерів, D. Parra-Camacho та співавт. виявили статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем цифрових компетентностей і показниками професійної діяльності [8]. У моделі ключових компетентностей тенісних тренерів, яку розробили W. Zhang та співавт., «цифрово орієнтована координація» стала одним із п'яти окремих вимірів [12]. Самі тренери ставляться до цифровізації здебільшого позитивно: в Індонезії її підтримали 79,3 % опитаних, а на їхнє ставлення впливали рівень освіти та тренерський досвід [6]. Українські дослідники також наголошують, що інформаційна компетентність – одна з головних складових підготовки майбутніх тренерів [5].

Для впорядкування цих вимог ми спиралися на дві рамки. Європейська DigComp 2.2 описує цифрову компетентність через п'ять сфер: робота з інформацією та даними, комунікація й співпраця, створення цифрового контенту, безпека, розв'язання проблем [11]. Міжнародна рамка ISCF натомість відповідає на запитання, що саме робить тренер: визначає бачення й стратегію, формує середовище, будує стосунки, проводить тренування й готує до змагань, аналізує ситуацію та реагує на неї, навчається й рефлексує [2]. Спираючись на ці підходи та проаналізовані дослідження, пропонуємо авторське бачення структури цифрових компетентностей тренера, що охоплює шість компонентів (табл. 1).

Таблиця 1

Структура цифрових компетентностей тренера в олімпійському та професійному спорті

Компонент	Зміст	Приклади засобів і завдань
1. Інформаційно-аналітичний	Збирання, оброблення, зберігання та інтерпретація даних про тренувальну і змагальну діяльність спортсменів	Електронні таблиці, системи управління даними спортсменів, статистичні звіти
2. Технологічно-інструментальний	Використання засобів контролю стану спортсмена та аналізу техніки, оцінювання достовірності їхніх показників	GPS-трекери, пульсометри, інерційні сенсори, програми відеоаналізу
3. Комунікативно-дистанційний	Дистанційний супровід підготовки, взаємодія зі спортсменами та міждисциплінарною командою фахівців	Відеозв'язок, месенджери, хмарні сервіси, онлайн-щоденники тренувань
4. Критично-оцінний щодо ШІ	Розуміння можливостей і обмежень ШІ, критичне оцінювання згенерованих рекомендацій, збереження відповідальності тренера за рішення	Великі мовні моделі, прогностичні моделі машинного навчання

Компонент	Зміст	Приклади засобів і завдань
5. Безпеково-етичний	Захист персональних і медичних даних спортсменів, кібергігієна, дотримання етичних норм у цифровому середовищі та соціальних мережах	Правила доступу до даних, захищені канали зв'язку, антидопінгові онлайн-системи
6. Професійно-розвивальний	Безперервне професійне навчання в цифровому середовищі, критичний відбір джерел знань, рефлексія власної діяльності	Онлайн-курси міжнародних федерацій, вебінари, професійні онлайн-спільноти

Примітка: складено автором на основі [2; 11].

Перші два компоненти – інформаційно-аналітичний і технологічно-інструментальний – по суті є інструментами індивідуалізації підготовки: без об'єктивних даних про навантаження й стан спортсмена індивідуалізувати тренування складно [1]. Але вміти увімкнути пульсометр чи GPS-трекер недостатньо. Тренер має розуміти, коли цим даним не варто довіряти: сенсори чутливі до артефактів руху, а показники можуть помітно змінюватися від заняття до заняття [7].

Найбільше запитань сьогодні викликає ШІ. Показовим є дослідження L. Puce та співавт. [9], у якому тренерам і спортсменам-плавцям запропонували оцінити тижневі плани, складені ChatGPT-4. Тренери поставилися до них доволі прихильно: 65 % вважали, що плани можна використовувати після невеликих правок. Спортсмени були стриманішими – так вважали лише 27,8 %. Найслабшим місцем виявилося планування роботи в зонах середньої та високої інтенсивності. Висновок напрошується сам: ШІ здатен запропонувати чернетку, але рішення ухвалює тренер. Саме таку модель співпраці «людина – ШІ» обґрунтовують і сучасні огляди [7]. Тому вміння критично оцінювати поради ШІ ми розглядаємо як окремий компонент.

Змінюється й те, як навчаються самі тренери. Серед 839 опитаних тренерів із циклічних видів спорту більшість працювала дистанційно й навчалася через цифрові платформи, а частину знань черпала з комерційних ресурсів, що насамперед продають власні продукти [3]. Звідси – потреба відрізняти якісне джерело від реклами. І все ж цифрові інструменти не замінять того, на чому тримається тренерська робота: стосунків зі спортсменом, етики, розуміння конкретної ситуації [4].

На нашу думку, акценти в олімпійському та професійному спорті дещо різняться. Олімпійському тренерові важливо орієнтуватися в онлайн-системах міжнародних федерацій і антидопінгових організацій, вести дистанційний супровід під час централізованої підготовки, працювати в одній команді з науковцями та лікарями. У професійному спорті на перший план виходять аналітика змагань, робота з великими масивами даних, скаутингові платформи, спілкування з медіа. Спільне для обох сфер – відповідальність за персональні дані спортсменів.

Висновки.

1. Цифрова компетентність стала повноцінною частиною професійної компетентності тренера: від неї залежить ефективність роботи, особливо коли тренувати доводиться на відстані.

2. На основі рамок DigComp 2.2, ISCF і проаналізованих досліджень запропоновано авторську структуру цифрових компетентностей тренера з шести компонентів: інформаційно-аналітичний, технологічно-інструментальний, комунікативно-дистанційний, критично-оцінний щодо ШІ, безпеково-етичний та професійно-розвивальний.

3. Для українського спорту в умовах війни розвиток цифрових компетентностей тренерів – не данина моді, а умова збереження якості підготовки, зокрема спортсменів, які тренуються за кордоном.

Перспективи подальших досліджень. Надалі плануємо розробити інструментарій для оцінювання рівня цифрових компетентностей тренерів і запропонувати шляхи їх формування в освітніх програмах спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» та під час підвищення кваліфікації.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.

2. International Sport Coaching Framework. Version 1.2. ICCE, ASOIF, Leeds Metropolitan University. Champaign : Human Kinetics, 2013.

3. Kirkland A., Cowley J. An exploration of context and learning in endurance sports coaching. Frontiers in Sports and Active Living. 2023.

4. Koh K. et al. Editorial: Digital transformation in sports coaching – enhancing coach learning and athlete development. Frontiers in Sports and Active Living. 2026.

5. Koliada M. et al. Information competence of future sports coaches as one of the main components of their professional training. Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2022.
6. Kusuma I. M. et al. Exploring the digital frontier in sports training: coach's perspectives, influential factors, and case study in Indonesia. Retos. 2024.
7. Madrigal-Cerezo R. et al. Wearable biosensing and machine learning for data-driven training and coaching support. Biosensors. 2026.
8. Parra-Camacho D. et al. Influence of teaching digital competence and professional competencies on the professional performance of the soccer coach. Physical Culture and Sport. Studies and Research. 2023.
9. Puce L. et al. The role of artificial intelligence in sports training: opportunities, challenges and future applications for competitive swimming. Biology of Sport. 2025.
10. Teodorescu S. et al. Sports training during COVID-19 first lockdown – a Romanian coaches' experience. Sustainability. 2021.
11. Vuorikari R., Kluzer S., Punie Y. DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2022.
12. Zhang W. et al. Development and validation of a core competency framework for professional tennis coaches in China. Scientific Reports. 2026.

МОТИВИ, ІНТЕРЕСИ ТА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Поляк М. Б., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет
Базильчук В. Б., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *Розглянуто актуальну проблему формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою. Обґрунтовано значення мотивів, інтересів і ціннісних орієнтацій у формуванні позитивного ставлення учнів старшого шкільного віку до фізичної активності, зміцнення здоров'я та дотримання здорового способу життя. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення зацікавленості учнів у систематичних заняттях фізичними вправами, розвитку їхньої рухової активності та формування усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні.*
Ключові слова*: мотивація, старшокласники, фізична культура, рухова активність, мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, здоровий спосіб життя.*

Annotation.*The article addresses the pressing issue of fostering motivation for physical education among high school students. It substantiates the significance of motives, interests, and value orientations in shaping a positive attitude among older students toward physical activity, health improvement, and the maintenance of a healthy lifestyle. The study's relevance stems from the need to increase student interest in regular physical exercise, enhance their physical activity levels, and cultivate a conscious commitment to physical self-improvement.*
Key words*: motivation, high school students, physical education, physical activity, motives, interests, value orientations, healthy lifestyle.*

Вступ. Фізична культура є важливим складником гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя учнівської молоді. Особливого значення вона набуває у старшому шкільному віці, коли відбувається становлення світогляду, формуються життєві пріоритети, особистісні переконання та ставлення до власного здоров'я. У цей період мотивація до занять фізичною культурою значною мірою залежить від індивідуальних потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій і соціального оточення учнів.

Науковці зазначають, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від рівня мотивації учнів, їхніх індивідуальних потреб та зацікавленості у фізичній активності [1; 2]. Дослідження засвідчують, що підтримка самостійності учнів, урахування їхніх інтересів і створення позитивного освітнього середовища сприяють розвитку внутрішньої мотивації та залученню до

рухової діяльності [3; 4, 5]. Тому актуальним є пошук ефективних педагогічних умов і методів формування позитивного ставлення старшокласників до занять фізичною культурою.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати особливості мотивів, інтересів і ціннісних орієнтацій старшокласників у сфері фізичної культури та визначити їхнє значення у формуванні позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

Для досягнення поставленої мети використано наступні **методи дослідження**:

теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури з проблеми мотивації старшокласників до занять фізичною культурою.

узагальнення: систематизація відомостей про роль внутрішньої та зовнішньої мотивації, індивідуальних інтересів і цінності здоров'я у залученні старшокласників до систематичної рухової активності.

Результати та їх обговорення. Мотиви до занять фізичною культурою можна визначити як внутрішні спонукання та зовнішні чинники, що зумовлюють бажання старшокласників брати участь у руховій діяльності. Вони визначають цілі, спрямованість і регулярність занять фізичними вправами. Серед основних мотивів учнів старших класів можна виокремити оздоровчі, спортивні, естетичні, соціальні та пізнавальні. Оздоровчі мотиви пов'язані з прагненням зміцнити здоров'я, підвищити працездатність і покращити самопочуття. Спортивні мотиви передбачають бажання розвивати фізичні якості, досягати високих результатів і вдосконалювати власні рухові вміння. Естетичні мотиви зумовлені прагненням покращити зовнішній вигляд, поставу та фізичну форму. Соціальні мотиви виявляються в бажанні спілкуватися з однолітками, відчувати приналежність до колективу, отримувати підтримку й визнання.

Важливу роль у мотиваційній структурі старшокласників відіграють внутрішні та зовнішні мотиви. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли учень отримує задоволення від самої рухової діяльності, відчуває інтерес до фізичних вправ і прагне до самовдосконалення. Зовнішня мотивація формується під впливом оцінок, вимог учителів і батьків, прагнення відповідати очікуванням оточення або отримати певне визнання. Для забезпечення тривалої зацікавленості фізичною культурою важливо сприяти розвитку внутрішньої мотивації, оскільки вона допомагає формувати усвідомлену потребу в регулярній руховій активності.

Інтереси старшокласників у сфері фізичної культури характеризуються вибірковим ставленням до різних видів рухової діяльності, форм організації занять і способів фізичного самовдосконалення. Учні можуть надавати перевагу спортивним іграм, фітнесу, силовим вправам, танцювальним напрямам, плаванню, легкій атлетиці або самостійним тренуванням. Водночас їхні інтереси залежать від рівня фізичної підготовленості, попереднього досвіду, індивідуальних здібностей, доступності спортивної інфраструктури та емоційного сприйняття уроків фізичної культури.

На формування інтересу до фізичної культури впливає організація освітнього процесу. Використання різноманітних фізичних вправ, сучасних технологій, командних форм роботи, елементів змагання та індивідуалізованих завдань сприяє підвищенню зацікавленості учнів. Важливими умовами є також урахування їхніх побажань, створення ситуацій успіху, забезпечення психологічного комфорту та доброзичливої взаємодії між учителем і школярами. Надмірна одноманітність занять, недостатня увага до індивідуальних потреб і переважання авторитарних методів навчання можуть знижувати інтерес до фізичної активності.

Ціннісні орієнтації старшокласників у сфері фізичної культури відображають усвідомлене ставлення до здоров'я, фізичного розвитку, рухової активності та особистої відповідальності за власне благополуччя. Вони формуються під впливом сім'ї, закладу освіти, групи однолітків, засобів масової інформації та соціальних мереж. Якщо учень сприймає здоров'я як важливу життєву цінність, він частіше усвідомлює необхідність регулярної фізичної активності, раціонального режиму дня та дотримання здорового способу життя.

У старшому шкільному віці особливого значення набуває прагнення до самостійності та самореалізації. Тому фізична культура має розглядатися не лише як навчальний предмет, а і як засіб розвитку особистісних якостей, формування самодисципліни, наполегливості, відповідальності та здатності ставити й досягати цілей. Усвідомлення практичної користі фізичних вправ допомагає учням переносити сформовані звички у повсякденне життя та підтримувати фізичну активність після завершення навчання в школі.

Слід зазначити, що мотиви, інтереси та ціннісні орієнтації становлять взаємопов'язані компоненти мотиваційної сфери старшокласників у галузі фізичної культури. Мотиви визначають спонукання до діяльності, інтереси забезпечують її привабливість, а ціннісні орієнтації формують

усвідомлене ставлення до здоров'я та фізичного самовдосконалення. Ефективне формування позитивної мотивації передбачає індивідуальний підхід до учнів, різноманітність засобів фізичного виховання, підтримку їхньої самостійності та створення умов для переживання особистого успіху. Реалізація цих педагогічних умов сприятиме підвищенню зацікавленості старшокласників заняттями фізичною культурою та формуванню стійкої потреби в систематичній руховій активності.

У результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено, що мотивація є важливим чинником залучення старшокласників до занять фізичною культурою. Визначено, що мотиваційна сфера учнів старшого шкільного віку охоплює оздоровчі, спортивні, естетичні, соціальні та пізнавальні мотиви. Їхня вираженість залежить від індивідуальних інтересів, рівня фізичної підготовленості, впливу соціального оточення та організації освітнього процесу.

З'ясовано, що внутрішня мотивація, яка ґрунтується на задоволенні від рухової активності, прагненні до самовдосконалення й усвідомленні цінності здоров'я, має важливе значення для формування стійкого інтересу до фізичної культури. Водночас зовнішні стимули, зокрема підтримка вчителів, батьків і однолітків, можуть сприяти початковому залученню учнів до занять.

Узагальнення наукових підходів дало змогу визначити педагогічні умови підвищення мотивації старшокласників: урахування індивідуальних потреб та інтересів, урізноманітнення засобів фізичного виховання, створення ситуацій успіху, підтримка самостійності учнів і формування позитивного емоційного середовища. Важливим є також розвиток усвідомленого ставлення до фізичної активності як складника здорового способу життя.

Висновок. Отже, результати теоретичного аналізу свідчать, що ефективне формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою потребує комплексного підходу, спрямованого на поєднання їхніх особистих інтересів, внутрішніх мотивів і позитивних ціннісних орієнтацій. Практичне врахування визначених чинників може сприяти підвищенню зацікавленості учнів у фізичній активності та формуванню потреби в регулярних заняттях фізичними вправами.

Список використаних джерел

1. Матвієнко, С. І., & Щербак, П. І. (2025). Особливості формування мотивації учнів старшого шкільного віку до занять фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти. *Наукові записки. Серія "Психолого-педагогічні науки" (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*, (4), 58-69.

2. Закопайло, С. А. (2015). Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (8), 140-146.

3. Школа, О. М., & Палещенко, К. В. (2021). Аеробіка як засіб формування мотивації до занять фізичними вправами та здоров'язбереження. Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти, 1(1), 251–252.

4. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: акту-альні проблеми та перспективи розвитку: збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти.2019. Вип. 1. Полтава. С. 28-31

5. Вахнова А. П., Смоляр І. І. Особливості мотиваційної складової у формуванні культури здоров'я учнів старшої школи. Наукові записки: збірник наукових статей.Серія:Педагогічні науки.Київ:Вид-во НТУ імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип. 134. С. 28–33.

РОБОТА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ПІДГОТОВКИ ШКІЛЬНИХ СПОРТИВНИХ КОМАНД

Герич О. П., здобувач освіти спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)».
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Хмара М. А., старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології.
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Анотація. *У тезах розглянуто діяльність вчителя фізичної культури з підготовки шкільних спортивних команд. Окреслено сутність і завдання позакласної спортивно-масової роботи, функції*

вчителя як тренера, алгоритм комплектування команди та специфіку підготовки до змагань. Обґрунтовано напрями вдосконалення цієї діяльності.

Ключові слова: *шкільна спортивна команда, вчитель фізичної культури, позакласна спортивно-масова робота, змагальна діяльність.*

Abstract. *These theses examine the work of a physical education teacher in preparing school sports teams. The essence and objectives of extracurricular sports activities, the teacher's functions as a coach, the algorithm of team formation and the specifics of competitive preparation are outlined. Directions for improving this work are substantiated.*

Keywords: *school sports team, physical education teacher, extracurricular sports activities, competitive activity.*

Вступ. Позакласна спортивно-масова робота є невід'ємною складовою частиною фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, адже саме вона дає змогу забезпечити систематичну рухову активність школярів поза межами уроків. Тенденції до зниження щоденної рухової активності дітей зумовлюють потребу в розширенні форм і методів такої роботи та модернізацію в підготовці вчителів фізичної культури, здатних її організовувати [1]. Одним із провідних напрямів позакласної спортивно-масової роботи у діяльності вчителя фізичної культури є підготовка шкільних спортивних команд, у межах якої він поєднує педагогічну, організаційну та тренерську діяльність. Перехід на модульне вивчення видів спорту відповідно до оновленої навчальної програми розширює можливості різнобічної фізичної підготовки учнів і водночас підвищує вимоги до професійної підготовленості вчителя [2]. Попри це, організаційно-методичне забезпечення підготовки шкільних команд потребує систематизації, що й визначає актуальність дослідження.

Мета дослідження. Розкрити зміст діяльності вчителя фізичної культури з підготовки шкільних спортивних команд та окреслити організаційно-методичні засади цього процесу.

Методи дослідження. Застосовано аналіз і узагальнення науково-педагогічної та методичної літератури, систематизацію та структурно-логічний аналіз отриманих даних для побудови послідовності організації роботи зі шкільною командою.

Результати та їх обговорення. Позакласна спортивно-масова робота у закладах загальної середньої освіти ґрунтується на принципах добровільності, масовості, загальнодоступності та учнівської ініціативи, які спрямовані на зміцнення здоров'я, популяризацію здорового способу життя та всебічний фізичний розвиток школярів у позаурочний час.

Підготовка шкільної команди становить найбільш цілеспрямовану форму такої роботи, оскільки передбачає не лише регулярні заняття, а й участь у змаганнях різного рівня. До основних завдань належать: розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь та навичок у учнів, опанування технікою та тактикою обраного виду спорту, виховання морально-вольових якостей та правил ведення чесної гри, а також збереження здоров'я учасників команди.

Роль вчителя як тренера шкільної команди є багатогранною. Він виконує освітню, планувальну, організаційну, виховну, діагностичну та здоров'язбережувальну функції, а також здійснює взаємодію з адміністрацією закладу, батьками, суддями та представниками команд інших шкіл. Це передбачає наявність відповідних компетентностей, а саме: предметно-методичної, організаційно-управлінської, психолого-педагогічної, комунікативної та компетентності у сфері безпеки життєдіяльності. Від вчителя вимагається вміння організовувати спортивні заходи, керувати секціями та планувати позакласну роботу [1].

Організацію та комплектування команди доцільно подати як послідовний алгоритм:

1. Аналіз умов: матеріально-технічної бази, кадрових можливостей, календаря змагань, інтересів і потреб учнів.
2. Інформування учнів і батьків про набір до команди, залучення зацікавлених школярів.
3. Первинний відбір: медичний допуск, тестування фізичної підготовленості, педагогічне спостереження за технікою виконання вправ і ігровою поведінкою.
4. Формування основного складу та резерву з урахуванням віку, рівня підготовленості та психологічної сумісності учнів.
5. Планування навчально-тренувального процесу на навчальний рік із визначенням періодів, обсягу навантажень і контрольних заходів.
6. Ведення документації: положення про змагання, списки учасників, облік відвідування, протоколи тестувань і змагань [4; 5].

Робота вчителя фізичної культури з підготовки шкільних спортивних команд – це складний педагогічний та організаційний процес, який має на меті формування постійно діючого колективу учнів для представлення закладу загальної середньої освіти на змаганнях різного рівня.

Підготовка команди до змагальної діяльності має свої особливості. Навчально-тренувальний процес зазвичай будують із виділенням підготовчого, змагального та перехідного періодів, які узгоджують зі шкільним календарем і графіком змагань. Підготовка є комплексною й охоплює фізичну, технічну, тактичну та психологічну складові. Важливо добирати навантаження відповідно до вікових та індивідуальних можливостей школярів, чергувати тренувальні заняття з відновленням і не допускати перевантажень. Контрольні ігри або старти дають змогу перевірити готовність команди, а аналіз виступів після змагань – виявити помилки й скоригувати подальші заняття.

Окремої уваги потребує психологічна підготовка: формування стійкості до стресу, вміння взаємодіяти в колективі, адекватно сприймати перемоги й поразки. Під час змагань вчитель також відповідає за дотримання правил безпеки та поведінки учнів. Запровадження модульного вивчення видів спорту створює основу для добору учнів до команд за обраними видами спорту, проте реалізація варіативної частини програми вимагає від вчителя належної фахової підготовки [2].

Висновки. Підготовка шкільних спортивних команд є складовою позакласної спортивно-масової роботи, у якій вчитель фізичної культури виконує освітню, організаційну, виховну та здоров'язбережувальну функції. Ефективність цієї діяльності залежить від чіткого алгоритму комплектування команди та комплексної підготовки до змагань з урахуванням вікових можливостей і безпеки учнів. Перспективою подальших досліджень є розроблення методичних рекомендацій щодо планування навчально-тренувального процесу шкільних команд з окремих видів спорту.

Список використаних джерел

1. Кисельов, В. О., & Бермудес, Д. В. (2022). Аналіз сучасного стану впровадження спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 1(115)*, 220–229. https://doi.org/10.24139/2312-5993/2022.01/220-229.

2. Коновальська, Л. О. (2018). Історичний екскурс становлення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-масової роботи у період другої половини XX століття – початок XXI століття. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 5(99)*.

3. Маляр, Е. І. (2025). Необхідні професійно важливі якості вчителя фізичної культури для ефективної тренерської роботи у шкільних секціях зі спортивних ігор. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (22).

4. Хмара, М. А. (2025). Функції тренера спортивної команди. *ЧАСТИНА І Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури*, 134-137.

5. Mozolev, O., & Khmara, M. (2024). Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Pedagogical Discourse*, (36), 7-14.

ТИПИ НАВЧАЛЬНО ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ПЕДАГОГІЧНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ

Стасюк І. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор, декан факультету фізичної культури.
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Мельник М. В., викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет

Анотація. *Тренувальні заняття поділяють на основні і додаткові. В основних виконують основний обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань періоду підготовки, планують найбільш істотні навантаження. У додаткових вирішують окремі конкретні завдання підготовки, створюють сприятливий фон для протікання адаптаційних процесів. Обсяг і величина навантаження в таких заняттях невеликі, засоби і методи не вимагають максимальної мобілізації можливостей функціональних систем.*

Ключові слова: *тренувальні заняття, основні, додаткові.*

Abstract. *Training sessions are categorized into primary and supplementary sessions. Primary sessions involve the bulk of the work required to address the main objectives of the training period and entail the most significant training loads. Supplementary sessions address specific training tasks and create a favorable environment for adaptive processes. The volume and magnitude of the load in such sessions are low, and the methods and means employed do not require the maximal mobilization of functional system capabilities.*

Keywords: *training sessions, primary, supplementary.*

Вступ. Ефективність системи багаторічної підготовки спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою, безпосередньо залежить від раціональної організації та чіткої структуризації навчально-тренувального процесу. Основними структурними одиницями цього процесу є окремі навчально-тренувальні заняття (уроки), які різняться за своїм змістом, структурою, обсягом навантаження та, найголовніше, за своєю цільовою спрямованістю.

Мета дослідження – полягають у вивченні питання, що до ефективної організації та побудови навчально-тренувальних занять учнів.

Методи дослідження*:* під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію.

Результати та їх обговорення. Типи та організація занять в залежності від характеру поставлених завдань виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні й контрольні.

Навчальні заняття передбачають засвоєння нового матеріалу. Особливостями занять цього типу є відносно обмежена кількість умінь, навичок або знань, що підлягають освоєнню, широке використання контролю зі сторони тренера й самоконтролю за якістю освоєння матеріалу зі сторони спортсмена. При тренуванні кваліфікованих спортсменів ці заняття використаються в основному в підготовчому періоді, у якому велика увага приділяється освоєнню нового матеріалу. [1; 3].

Тренувальні заняття. У цих заняттях багаторазово повторюються добре засвоєні вправи, тож вони можуть бути вибірковими або комплексними.

Навчально-тренувальні заняття є проміжним типом між навчальними і тренувальними. На цих заняттях поєднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням [4; 5].

Відновлювальні заняття характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, її розмаїтістю та емоційністю, застосуванням ігрового методу. Їхнє основне завдання – стимулювати відновні процеси після перенесених навантажень, створити передумови для протікання адаптаційних реакцій.

Модельні заняття. Програма цих занять будується в строгій відповідності із програмою майбутніх змагань і їхнім регламентом, складом і можливостями передбачуваних учасників. Вони проводяться в період безпосередньої підготовки спортсменів до змагань.

Контрольні заняття можуть бути пов’язані з оцінкою ефективності технічного, фізичного, тактичного й іншого видів підготовки. Рекомендується розрізняти наступні форми організації занять: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

При індивідуальній формі занять спортсмени отримують завдання та виконують його самостійно. Перевагами цієї форми занять є оптимальні умови для індивідуального дозування та корекції навантаження, виховання самостійності та творчого підходу при вирішенні поставлених завдань, можливість проводити заняття в умовах дефіциту часу. Недоліки: відсутність змагальних умов, відсутність допомоги та стимулюючого впливу зі сторони інших спортсменів [2].

При груповій формі є гарні умови для створення змагального мікроклімату, однак реалізація контролю за якістю виконання завдань та індивідуального підходу ускладнюються.

При фронтальній формі група спортсменів одночасно виконує ті самі вправи. Тренер має гарні умови для загального керівництва групою, застосування наочних методів, однак одночасно обмежується можливість індивідуального підходу [1; 2; 4].

Вільна форма занять може використовуватися спортсменами високого класу, які мають великий стаж занять, необхідні спеціальні знання й досвід.

Підвищенню ефективності тренувальних занять сприяє вибір їх раціональних організаційно-методичних форм, зокрема стаціонарної й колової.

При стаціонарній формі спортсмени виконують вправи на спеціально обладнаних станціях, пристосованих для розвитку різних рухових якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності. Станції можуть бути оснащені різним устаткуванням, тренажерами, діагностичними комплексами. Тренування на станціях дозволяють індивідуально підібрати обсяг і характер тренувальних впливів,

оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програми тренувальних занять.

Колова форма припускає послідовне виконання спортсменами вправ на різних станціях. Звичайно обладнується від 5 до 10-15 станцій. Розташовують їх та підбирають вправи таким чином, щоб спортсмен послідовно виконував різні за характером та спрямованістю вправи, які забезпечують різнобічний вплив на організм.

Висновки. При побудові занять використовують одноманітні, найбільш популярні засоби, причому тренувальна програма є досить стабільною протягом визначеного етапу; різні методи й засоби; різні односпрямовані засоби, що застосовують у режимах декількох методів.

Доведено, що підготовленість спортсменів найбільшою мірою зростає, якщо застосовувати заняття вибіркової спрямованості з різноманітною програмою у режимах різних методів. Найменш ефективний варіант – заняття із тривалим застосуванням однакових засобів. У цьому випадку відбувається швидка адаптація організму спортсменів до засобів, уповільнення, а потім і припинення зростання рівня підготовленості.

Список використаних джерел

1. Авінов В. Футбол, як засіб фізичного виховання. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць редкол.: І.І.Стасюк (відп. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, ТОВ «Друкарня «Рута», 2019. Випуск 8. С. 168 – 174.

2. Єдинак Г. А. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. URI: https://tinyurl.com/vebm4byw (дата звернення: 11.08.2024).

3. Єрмолова В. М., Деревянко В. В., Захарчук І. Р., Сілкова В. О., Тимчик М. В., Навчальна програма. Фізична культура (профільний рівень). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 22 березня 2017 року № 451 URL: https://tinyurl.com/2p8aapf9 (дата звернення: 24.07.2024 р.).

4. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.

5. Прозар М. В., Авінов В. Л., А. О. Петров, В. А. Стасюк, Балан С. М.Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 7 с.

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ГІБРИДНОГО НАВЧАННЯ

Огородник І. В., здобувач освіти спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)».
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Мозолев О. М., доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Анотація. *У статті розглянуто особливості розвитку рухових здібностей таких як: сила, швидкість, витривалість та координація у школярів в умовах гібридного навчання. Сформовано ключові чинники, які зумовлюють ефективність самостійних занять учнів вдома. Доведено доцільність залучення цифрових інструментів контролю та індивідуального підходу до навантажень для протидії наслідкам малорухомого способу життя, підтримки достатнього рівня фізичної підготовленості школярів.*

Ключові слова: *гібридне навчання, школярі, фізичне виховання, рухові здібності, самостійні заняття, педагогічний контроль.*

Abstract. *The article examines the development of physical abilities – specifically strength, speed, endurance, and coordination among schoolchildren within the context of hybrid learning. Key factors determining the effectiveness of students' independent home-based physical activities are identified. The study demonstrates the value of utilizing digital monitoring tools and tailoring exercise loads to individual*

needs, as a means to counteract the effects of a sedentary lifestyle and maintain an adequate level of physical fitness among schoolchildren.

Keywords: *hybrid learning, schoolchildren, physical education, physical abilities, independent practice, pedagogical control.*

Вступ. Сучасні освітні процеси в Україні, пов'язані з воєнним станом, періодично змушують до вимушеного переходу на гібридне (змішане) навчання, що суттєво впливає на шкільну систему фізичного виховання. Через обмеження доступу, до спортивної інфраструктури закладів освіти, скорочення обсягу організованих практичних занять та збільшення часу перебування дітей за екранними пристроями спричинили різке зниження рівня добової рухової активності школярів [1]. Це призводить до гіподинамії, погіршення показників фізичного розвитку та зниження рівня розвитку основних рухових здібностей.

В умовах дистанційного та гібридного навчання виникає необхідність пошуку нових підходів до організації уроків фізичної культури. Отже, виникає потреба в розробці ефективних засобів розвитку фізичних здібностей школярів в домашніх умовах з використанням адаптованих вправ та сучасних цифрових технологій навчання і контролю [2].

Мета дослідження. Розкрити особливості ефективного розвитку рухових здібностей школярів в умовах гібридного навчання.

Методи дослідження. Для досягнення мети було використано аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, порівняння сучасних підходів до організації занять з фізичного виховання у гібридному форматі та методичні узагальнення щодо оцінки й контролю фізичної підготовленості учнів.

Результати та їх обговорення. Аналіз науково-методичних праць та практичного досвіду вчителів фізичної культури свідчить, що гібридне навчання вимагає значної перебудови структури навчального процесу. Під час навчання у змішаному форматі пріоритетним завданням стає формування в учнів навичок самостійного виконання вправ із забезпеченням належного рівня безпеки, моторної щільності та педагогічного контролю [3].

Розвиток окремих рухових здібностей у гібридному форматі має свої особливості:

a) *Сила:* ефективно розвивається за допомогою вправ із власною масою тіла. Наприклад: присідання, віджимання від підлоги чи опори, випади, планки. Ці вправи не потребують спеціального обладнання і є безпечними для виконання в домашніх умовах [1].

b) *Витривалість:* при відсутності можливості проводити тривалий біг на вулиці чи в залі можна компенсувати за допомогою адаптованих протоколів колового тренування HIIT(High-Intensity Interval Training): протокол будується за схемою відношення роботи до відпочинку 1:1 або 2:1 (наприклад, 30-40 секунд динамічної роботи високої інтенсивності та 15-30 секунд відпочинку чи статичної вправи протягом 12-20 хвилин), у домашніх умовах використовують кругові комплекси із використанням великих м'язових груп (присідання із стрибком, вправа альпініст, випади зі зміною ніг) і протокол Табата (Tabata): передбачає 4-хвилинні серії вправ з чітким інтервальним часом, тобто 20 секунд виконання вправ з максимально можливою інтенсивністю та 10 секунд відпочинку (всього 8 підходів), такий формат є високоефективний для стимуляції аеробних та анаеробних можливосте в умовах дефіциту часу) [4].

c) *Гнучкість та координаційні здібності:* є найбільш доступними для дистанційного формату навчання. Комплекси стретчингу та вправи на статичну й динамічну рівновагу є чудовим засобом зняття м'язового напруження після тривалої роботи за комп'ютером [1; 3].

d) *Швидкість:* розвивається за допомогою вправ із високою інтенсивністю і зосереджує увагу на частоті рухів та реакцію в обмеженому просторі. У дистанційному форматі застосовують імітаційний біг на місці, швидкі переступання, біг з високим підніманням стегна. Також використовують різноманітні вправи на швидкість реакції за зоровим чи звуковим сигналом вчителя, наприклад: швидка зміна положення тіла за сигналом, а також стрибкові вправи з мінімальним часом контакту з опорою [4].

Забезпечення ефективності розвитку рухових здібностей учнів за умовами гібридного навчання забезпечується:

1. Застосуванням цифрових технологій: використання відео-уроків із чіткою демонстрацією техніки, фітнес-додатків та коротких відеозвітів учнів для перевірки правильності виконання рухових вправ [6];

2. Персоналізацією навчання: використовуються різні рівні складності вправ відповідно до стану здоров'я, медичної групи та вихідного рівня підготовленості школярів [4].

3. Педагогічним та батьківським контролем. Організація навчання відбувається за умов безпеки домашнього простору, тобто: відсутності слизьких поверхонь, гострих кутів та наявності необхідного простору для виконання фізичних вправ. Педагогічний контроль учителя включає: доведення умов виконання вправ; корегування фізичного навантаження; аналіз досягнень учня та наявних проблем засвоєння нових вправ; своєчасного внесення коректив в процес навчання. Батьківський контроль включає: надання допомоги в облаштуванні місця проведення уроку; періодичного контролю за виконанням фізичних вправ дитини; налагодження комунікації з вчителем фізичної культури [5].

Переваги впровадження спеціальних фізичних вправ та комплексів для розвитку рухових здібностей школярів у гібридному форматі навчання:

– забезпечують підтримку добового обсягу рухової активності учнів відповідно до рекомендацій ВООЗ;

– сприяють формуванню свідомого ставлення школярів до власного здоров'я;

– дозволяють зберігати наступність і системність навчального процесу незалежно від зміни формату навчання (очне чи дистанційне);

– можуть адаптуватися під будь-які побутові умови та не вимагають матеріально-технічних витрат на інвентар.

Висновки. Гібридне навчання створює нові можливості для вдосконалення системи фізичного виховання школярів. Ефективний розвиток рухових здібностей учнів у дистанційному та змішаному форматі можливий завдяки поєднання технічних засобів навчання та систематичного педагогічного та батьківського контролю. Упровадження цифрових технологій дозволяє покращити навчальний процес та сформувати у школярів навички відповідального ставлення до власного фізичного розвитку та самоконтролю. Водночас поєднання традиційного та гібридного навчання забезпечує свідоме покращення рухової активності учнів та сприяє формуванню мотивації до ведення здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. Педагогічний дискурс, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.

2. Сороколіт, Н., Римар, О., & Кудрявець, Д. (2026). Цифровізація фізичного виховання в умовах війни та змішаного навчання: переваги та труднощі застосування. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, (1), 351-360.

3. Мельніков, В., Хмара, М., Мозолев, О. (2024). Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, Том 2(1), 86-94. http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.54

4. Мозолев, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. Grail of Science, (12-13), 676-683. doi:10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123

5. Малихін, О., Арістова, Н., & Ліпчевська, І. (2023). Аналітичні матеріали: дидактичні особливості організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. Освіта. Інноватика. Практика, 11(10), 56-62.

6. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. Scientific Collection «InterConf», (156), 608-612.

ВИКЛИКИ ТАПЕРСПЕКТИВИ У ПІДГОТОВЦІ СУЧАСНОГО ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТРЕНЕРА

Кондрацька Г. Д., доктор педагогічних наук, професор, завідувачка
кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Анотація. *У статті розкрито еволюцію та перспективні вектори підготовки сучасного дитячо-юнацького тренера. Висвітлено ключові виклики: форсування результатів, брак знань з вікової фізіології, психоемоційний пресинг та брак гнучких навичок. Обґрунтовано перехід до концепції довгострокового розвитку спортсмена (LTAD), цифровізації та менторства.*

Ключові слова: *Підготовка, дитячо-юнацький спорт, тренер.*

Abstract. *This article examines the evolution and future directions of training for modern coaches in youth sports. It highlights the main challenges, including an premature focus on results, a lack of knowledge regarding age-specific physiology, psycho-emotional pressure, and a lack of soft skills. It justifies the shift toward the concept of Long-Term Athlete Development (LTAD), digitalization, and mentorship.*

Keywords: *Training, youth sports, coach.*

Вступ. Підготовка сучасного тренера сьогодні вимагає повного переосмислення традиційних підходів через стрімкий розвиток технологій, інтеграцію науки у спорт та зміну психологічних очікувань спортсменів. Професія тренера еволюціонувала від звичайного інструктора з фізичної підготовки до ментора, аналітика та психолога.

Дослідницька група Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) та Мінмолодьспорт опублікувала результати масштабного всеукраїнського моніторингу за участю понад 3000 тренерів та 11 000 батьків. Науковці досліджували сучасний стан ДЮСШ та адаптацію дитячих коучів до роботи в кризових умовах (безпека, ментальний супровід)[4].

Відтак аналітиками МОН України запропонованобезліч програм підготовки тренерів-менторів, які досліджують інтеграцію спортивного профілю в середню освіту (академічні ліцеї спортивного спрямування).

Моделювання сучасних компетентностей тренера ДЮСШ вивчали: Гоголь Т. досліджувала формування логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів (зокрема на прикладі легкої атлетики) [1]. В умовах релокації спортивних баз та постійних переїздів дітей, вміння тренера оптимізувати тренувальні ресурси стало її окремим науковим трендом.Шуть Б. розкриває підготовку тренерів-викладачів у ЗВО, специфіку проведення занять з єдиноборств та проблеми формування культури здоров'я юних вихованців [3].

Вагомим моментом єврахування цифровізації освіти та оцінка роботи тренера. Науковці [1; 3]впроваджують нові моделі оцінювання дитячого тренера, де головний акцент зміщується з «гонитви за медалями» на гуманістичні критерії (збереження здоров'я дитини, утримання контингенту та мінімізація психологічного тиску). Також вони досліджують інструменти гейміфікації та LMS-системи у навчанні тренера. Інклюзія та реабілітація у дитячому спорті, займає важливу позиції у підготовці тренера. Велика увага приділяється підготовці дитячих тренерів до роботи в інклюзивному середовищі. Такожнауковці [1; 2; 3] обґрунтовують моделі, за якими майбутній тренер ДЮСШ має володіти основами кінезотерапії та паралімпійських методик для реабілітації дітей та підлітків з інвалідністю.

Таким чином визначено актуальність проблеми та необхідність більш глибше розкрити виклики та перспективи у підготовці сучасного дитячо-юнацького тренера.

Мета дослідження – розкрити виклики та перспективи у підготовці сучасного дитячо-юнацького тренера.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, рефлексія процесу підготовки тренерів у ЗВО; системний підхід до формування дитячо-юнацького тренера.

Результати та їх обговорення. В процесі проведеного дослідження визначено головні виклики підготовки тренера:

- Дисбаланс між Hard та SoftSkills. Багато навчальних програм фокусуються лише на техніці та фізіології (hardskills). Проте сучасна практика потребує розвинених навичок комунікації, емоційного інтелекту та вирішення конфліктів (softskills).
- Стрімка технологізація спорту. Тренери часто не встигають опановувати цифрові інструменти. Сюди відносяться AI-системи трекінгу рухів, датчики серцевого ритму, GPS-моніторинг та платформи для аналізу відеоматеріалів.
- Психологічний тиск та вигорання. Сучасний спорт пов'язаний із високими емоційними навантаженнями. Фахівців необхідно начати не лише мотивувати юнихспортсменів, а й підтримувати власне ментальне здоров'я та запобігати професійному вигоранню.
- Комерціалізація та маркетинг. У сучасному фітнесі та спорті тренер повинен вміти надавати свої послуги, вести бренд у соцмережах та залучати клієнтів. Проте академічна освіта рідко дає знання з маркетингу.
- Низька фінансова мотивація на старті. Рівень базових окладів у державних ДЮСШ часто залишається невисоким. Це стимулює відтік кваліфікованих кадрів у приватний сектор або інші професії.

Рефлексія процесу підготовки тренерів у ЗВО дала можливість обґрунтувати перспективи та тренди формування тренерів-викладачів для юнацького спорту:

- Мультидисциплінарний підхід - програми навчання починають інтегрувати суміжні науки. Сучасний фахівець має глибше розуміти нутриціологію, спортивну біохімію, генетику та реабілітацію для персоналізації навантажень.
- Гнучкі форми навчання (LifelongLearning) - перехід від концепції «диплом на все життя» до безперервного підвищення кваліфікації за допомогою короткострокових курсів, міжнародних сертифікацій та воркшопів.
- Робота з BigData (Data-drivenCoaching) - прогнозується зростання попиту на тренерів, які вміють читати аналітику, коригувати тренувальний план на основі об'єктивних даних гаджетів і мінімізувати ризики травм за допомогою алгоритмів.
- Інклюзивність та адаптивний спорт - розширення програм підготовки для роботи з людьми різного віку, вагітними жінками, спортсменами з інвалідністю та тими, хто проходить медичну реабілітацію.
- Психологічнтменторство - зміна авторитарного стилю керівництва на демократичний та коучинговий. Тренер стає ментором, який допомагає долати ментальні блоки та розвивати внутрішню мотивацію спортсмена.

Підготовка тренера у системі професійного дитячо-юнацького спорту (ДЮСШ, спеціалізовані академії, олімпійські резерви) має принципові відмінності від дорослого та комерційного спорту. Специфіка полягає в тому, що фахівець працює з організмом і психікою, які постійно розвиваються.

Робота в цьому секторі створює унікальний баланс між високими педагогічними вимогами та жорсткими викликами сьогодення.

Нами окреслено головні виклики у підготовці дитячого тренера:

- Форсування результату («Ради меделей»): Найголовніший викликом залишається рання вузька спеціалізація та гонитва за перемогами на дитячих турнірах. Сучасна наука доводить, що це призводить до травм і ментального вигорання дитини до 15-16 років. Тренера часто важко навчити грати «в довгу» задля виховання дорослого олімпійця, оскільки від дитячих результатів залежить атестація його категорії та зарплата.
- Психоемоційний пресинг та «синдром батьків»: Сучасний дитячий тренер змушений бути медіатором. З одного боку – це гіперопіка або нереалізовані амбіції батьків юного спортсмена, з іншого – робота з дітьми «цифрового покоління» (Альфа), які мають інший тип концентрації уваги, сприйняття критики та мотивації.
- Брак знань з вікової фізіології та сенситивних періодів: Програми підготовки кадрів не завжди глибоко висвітлюють біологічний вік дитини (коли саме потрібно розвивати гнучкість, коли швидкість, а коли силу). Помилка тренера в дитячому віці може безповоротно зашкодити здоров'ю юнихспортсменів..
- Робота з дитячим травматизмом та ПТСР в умовах війни: Великим викликом став психологічний стан дітей в Україні. Тренерів не навчали професійно реагувати на панічні атаки під час тривог, працювати з внутрішньо переміщеними дітьми та тими, хто втратив близьких.

Для підготовки висококваліфікованого фахівця конкурентоспроможного на ринку праці ми пропонуємо врахувати у підготовці майбутніх дитячих тренерів такі перспективи та нові вектори:

- Розвиток морально-вольових якостей та SoftSkills: Сучасна модель підготовки вимагає від тренера-викладача ДЮСШ вміння формувати характер, лідерські якості та командний дух, а не лише суху техніку вправ. Тренер стає головним ментором, який закладає життєві цінності.
- Впровадження гейміфікації та цифрових додатків: Оскільки діти залучені в гаджети, перспектива підготовки дитячих тренерів полягає в освоєнні інтерактивних методик. Використання спеціальних мобільних додатків для відстеження дитячої активності, щоденників самопочуття та ігрових елементів у тренуваннях значно підвищує залученість дітей.
- Формування дослідницької компетентності: Сучасні ВНЗ починають навчати майбутніх дитячих тренерів проводити дослідження: аналізувати антропометричні дані дитини, динаміку її росту та адаптувати навантаження індивідуально, уникаючи шаблонів.
- Орієнтація на довгостроковий розвиток юного спортсмена (LTAD): Освіта дитячих тренерів поступово переходить на світову модель Long-Term AthleteDevelopment. Вона вчить оцінювати успіх тренера неза кількістю медалей у юнацькому спорті, а за вмінням зберегти та довести спортсменів до високих професійних досягнень.

Висновки. Дитячо-юнацький спорт вимагає врахуванняголовних викликів у підготовці дитячо-юнацького тренера (дисбаланс між Hard та SoftSkills;стрімка технологізація спорту; психологічний тиск та вигорання; комерціалізація та маркетинг;низька фінансова мотивація на старті). Роль тренера виходить за межі фізичної чи технічної підготовки; сприяння розвитку

особистості спортсменів, формуванню згуртованих команд та зміцненню здоров'ята формування навички занять спортом.

Перспективи та нові вектори підготовки дитячо-юнацьких тренерів: пріоритет розвитку морально-вольових якостей та SoftSkills; впровадженнягейміфікації та цифрових додатків;формування дослідницької компетентності; орієнтація на довгостроковий розвиток юного спортсмена (LTAD).

Дитячо-юнацький спорт вимагає врахування персоналізації тренування,діджитал-організаційних знань та вмінь для покращення професійної діяльності. Місія тренера постійний саморозвиток та поглиблення компетентностей організації, планування та управління процесом підготовки юних спортсменів з акцентом на заняття спортом впродовж життя.

Список використаних джерел

1. Гоголь Т. В. Формування логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики у процесі професійної підготовки : дис. ... д-ра філос. : 011 Освітні, педагогічні науки / Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. Рівне, 2025. 360 с.

2. Проєкт професійного стандарту за професією «Тренер з виду спорту» / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, М-во молоді та спорту України. Київ : НУФВСУ, 2025.

3. Шуть Б. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до організації та проведення навчально-тренувальних занять з кіокушин карате як науково-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2025. Вип. 70. С. 258–263. URL: http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/89 (дата звернення: 19.10.2026).

4. URL: https://lnk.ua/ykDiUT19u (дата звернення: 19.10.2026).

КРИТЕРІЇ ТА ПОКАЗНИКИ ОЦІНЮВАННЯ СФОРМОВАНОСТІ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Єремія Я. І., доктор філософії, асистент кафедри
теорії та методики фізичної культури.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. *У статті теоретично обґрунтовано критерії та показники оцінювання сформованості предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Виокремлено мотиваційно-ціннісний, когнітивно-знаннєвий, діяльнісно-методичний і рефлексивно-аналітичний компоненти та співвіднесено їх із критеріями оцінювання.*

Ключові слова: *предметно-методична компетентність, учитель фізичної культури, критерії, показники, професійна підготовка*

Abstract. *The article theoretically substantiates criteria and indicators for assessing the development of subject-methodological competence in future physical education teachers. Four components are identified: motivational-value, cognitive-knowledge, activity-methodological, and reflective-analytical. Each component is correlated with relevant assessment criteria and indicators.*

Keywords: *subject-methodological competence, physical education teacher, criteria, indicators, professional training*

Вступ. Сучасні трансформації української освіти посилюють вимоги до професійної підготовки вчителя, здатного не лише володіти предметними знаннями, а й самостійно проєктувати освітній процес, добирати ефективні методи навчання, ураховувати індивідуальні потреби учнів і критично оцінювати результати власної діяльності. У контексті Нової української школи особливого значення набувають професійна автономія педагога, готовність до творчого розв'язання методичних завдань і безперервного професійного розвитку [1].

Для майбутнього вчителя фізичної культури предметна підготовка має поєднуватися з умінням організовувати рухову діяльність школярів, добирати адекватні засоби й методи фізичного виховання та забезпечувати безпечне й мотиваційно сприятливе освітнє середовище. Предметно-методична компетентність розглядається як важлива складова професійної готовності педагога, що

охоплює взаємопов'язані знання, уміння, ціннісні орієнтації та здатність застосовувати їх на практиці [2–4]. Водночас оцінювання її сформованості потребує визначення критеріїв і показників, які відображають цілісність підготовки.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати критерії та показники оцінювання сформованості предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури на основі її структурних компонентів.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-педагогічних джерел, порівняння підходів до визначення структури предметно-методичної компетентності та систематизацію її компонентів, критеріїв і показників.

Результати та їх обговорення. Предметно-методична компетентність майбутнього учителя фізичної культури є інтегративним професійно-особистісним утворенням, що відображає готовність фахівця поєднувати предметні знання з методикою їх реалізації в освітньому процесі. Її сформованість не можна визначати лише за обсягом засвоєної теоретичної інформації: професійна діяльність передбачає мотиваційну готовність, практичне застосування знань, вибір методично доцільних рішень і рефлексивне осмислення власного досвіду [2–4].

Компонент компетентності характеризує певний її бік, критерій задає основу оцінювання, а показники відображають ознаки, за якими можна встановити міру сформованості відповідної якості. Узагальнену структуру наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Критерії та показники оцінювання сформованості предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури

Компонент	Критерій	Основні показники
Мотиваційно-ціннісний	Аксіологічний	Готовність до активної самостійної освітньої діяльності для збагачення предметних знань і методичних умінь; усвідомлення цінності методичної діяльності у фізичному вихованні учнів; інтерес до використання інноваційних педагогічних технологій.
Когнітивно-знаннєвий	Гносеологічний	Інтегрованість предметних і предметно-методичних знань; розвиненість методичної грамотності; системність знань щодо проєктування методичних розробок в освітній галузі «Фізична культура».
Діяльнісно-методичний	Праксеологічний	Володіння методами, засобами й уміннями, необхідними для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнів; здатність до критичного й творчого мислення; уміння обирати доцільні методи та засоби відповідно до поставлених завдань.
Рефлексивно-аналітичний	Особистісний	Здатність конструктивно аналізувати власну методичну діяльність і її результати; усвідомлення потреби в постійній самоосвіті; зацікавленість у створенні й удосконаленні методик проведення уроків фізичної культури.

Запропонована система охоплює чотири взаємопов'язані компоненти. Мотиваційно-ціннісний відображає професійну спрямованість студента, його зацікавленість у методичній діяльності та прийняття цінностей фізичної культури. Когнітивно-знаннєвий характеризує якість і системність предметних та методичних знань.

Діяльнісно-методичний стосується здатності застосовувати ці знання в конкретних педагогічних ситуаціях, зокрема добирати методи й засоби фізичного виховання відповідно до мети, умов і потреб учнів. Рефлексивно-аналітичний компонент передбачає здатність аналізувати власні рішення, визначати сильні сторони й труднощі та окреслювати напрями подальшого професійного розвитку.

У сукупності компоненти дають змогу розглядати предметно-методичну компетентність як динамічну характеристику підготовки, а не як просту суму окремих знань і вмінь.

Визначені критерії можуть бути орієнтирами для добору діагностичних засобів: аналізу навчально-методичних робіт студентів, виконання практичних і проєктувальних завдань, розв'язання педагогічних ситуацій, самооцінювання та рефлексивного аналізу. Показники доцільно розглядати комплексно: успішне виконання методичного завдання засвідчує практичні вміння, але повніший висновок потребує врахування обґрунтованості вибору, знаннєвої основи та здатності проаналізувати результат. Для подальшої діагностики можна співвіднести сукупність показників із високим, достатнім, задовільним і низьким рівнями за заздалегідь визначеними описовими характеристиками.

Висновки. Оцінювання сформованості предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури доцільно будувати на взаємопов'язаній системі компонентів, критеріїв і показників. Запропонована структура враховує мотиваційно-ціннісну спрямованість, якість методичних знань, здатність до їх практичного застосування та готовність до професійної рефлексії. Вона може слугувати теоретичною основою для розроблення діагностичних процедур і планування цілеспрямованої роботи з удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р.
2. Єремія Я. І. Предметно-методична компетентність майбутніх учителів фізичної культури: до питання виокремлення структурних складників. Професійна освіта: методологія, теорія та технології. 2022. Вип. 16. С. 73–89.
3. Грибан Г. П., Гарлінська А. М., Солодовник О. В., Ткаченко П. П., Пилипчук П. П., Пантус О. О., Білоскаленко Т. О. Структура методичної компетентності вчителя фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. № 3 (175). С. 66–70.
4. Даниско О. Удосконалення предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання. Витоки педагогічної майстерності. 2021. Вип. 28. С. 55-63.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Пашута С. В., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет
Мозолюк О. В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У статті розглянуто сучасні підходи до формування мотивації учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом. На основі аналізу наукових джерел визначено основні чинники мотивації, обґрунтовано значення індивідуалізації занять, підтримки внутрішнього інтересу та створення сприятливого соціально-педагогічного середовища.*
Ключові слова: *мотивація, учнівська молодь, фізична культура, спорт, рухова активність.*

Abstract. *The article examines modern approaches to developing students' motivation to participate in physical education and sports. Based on a review of scientific literature, key motivational factors are identified, and the importance of individualized activities, intrinsic motivation, and a supportive socio-pedagogical environment is highlighted.*
Keywords: *motivation, school students, physical education, sports, physical activity.*

Вступ. Формування мотивації учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом є важливим завданням сучасної освіти, оскільки регулярна рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, фізичному розвитку та формуванню навичок здорового способу життя. Водночас залучення школярів до систематичних занять залежить не лише від доступності спортивних секцій і змісту уроків фізичної культури, а й від їхніх інтересів, особистих потреб та ставлення до фізичної активності [3, 5, 8].

У сучасних умовах особливої актуальності набуває пошук педагогічних підходів, які сприятимуть формуванню внутрішньої мотивації, підтримуватимуть зацікавленість школярів і враховуватимуть їхні індивідуальні та вікові особливості. Важливе значення мають урізноманітнення засобів фізичного виховання, створення сприятливого соціально-педагогічного середовища та забезпечення позитивного досвіду участі в спортивній діяльності. [1, 9].

Мета дослідження – визначити сучасні підходи до формування мотивації учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом на основі аналізу наукових джерел.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури з проблем мотивації учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом. Застосовано метод порівняння наукових підходів до визначення чинників мотивації та особливостей її формування в освітньому й спортивному середовищі. За допомогою систематизації та узагальнення виокремлено основні сучасні напрями мотиваційного впливу на школярів.

Результати та їх обговорення. Аналіз наукових джерел засвідчив, що формування мотивації учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом є багатофакторним процесом, який залежить від індивідуальних інтересів, особливостей освітнього середовища, педагогічних підходів і соціальної підтримки. Дослідники наголошують на важливості мотивації як умови ефективного функціонування системи фізичного виховання та залучення школярів до систематичної рухової активності [1, 2, 6]. Важливу роль у цьому процесі відіграють учитель фізичної культури, зміст занять і способи організації навчальної діяльності. Сучасний підхід передбачає не лише зовнішнє стимулювання учнів, а й формування позитивного ставлення до фізичної активності, усвідомлення її значення для здоров'я та особистісного розвитку.

Одним із перспективних напрямів є застосування положень теорії самодетермінації, яка акцентує увагу на задоволенні потреб в автономії, компетентності та соціальній пов'язаності. Надання учням можливості обирати види рухової діяльності, усвідомлювати власний прогрес і отримувати конструктивний зворотний зв'язок може сприяти формуванню внутрішньої мотивації [10]. Важливе значення має також урахування вікових особливостей підлітків, їхніх інтересів і потреб у самоствердженні та спілкуванні з однолітками [3]. Використання різноманітних засобів фізичного виховання, зокрема елементів спортивних єдиноборств, дає змогу розширити можливості залучення школярів до занять і підвищити їхню привабливість [7]. Водночас ефективність таких підходів залежить від відповідності завдань рівню підготовленості учнів і створення умов для позитивного досвіду участі.

Важливими чинниками формування мотивації є соціальна підтримка, доступність спортивної інфраструктури та організація сприятливого середовища для регулярної фізичної активності. Дослідження рухової поведінки підлітків підкреслюють необхідність створення умов, які полегшують залучення молоді до фізичної активності в повсякденному житті [9]. Участь в організованому спорті може забезпечувати можливості для розвитку рухових навичок, соціальної взаємодії та зміцнення здоров'я [8]. Окремої уваги потребує індивідуалізація занять, зокрема адаптація освітнього середовища до можливостей і потреб учнів із порушенням слуху [5]. Формування стійкої мотивації передбачає поєднання педагогічної підтримки, різноманітності спортивних засобів, доступності занять та врахування індивідуальних особливостей школярів.

Узагальнення розглянутих джерел дає змогу виокремити основні сучасні підходи до формування мотивації учнівської молоді: підтримку автономії та внутрішнього інтересу, створення ситуацій успіху, використання різноманітних видів рухової діяльності, формування позитивного соціально-педагогічного середовища й індивідуалізацію занять [3, 6, 7, 10]. Їх комплексне застосування може сприяти формуванню позитивного ставлення до спорту та регулярної участі у фізичній активності. Водночас актуальним залишається проведення емпіричних досліджень для визначення ефективності конкретних педагогічних методів, оцінювання змін мотивації та встановлення їхнього зв'язку з фактичною регулярністю занять спортом.

Висновки. На основі аналізу наукових джерел визначено, що формування мотивації учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом передбачає комплексне застосування педагогічних підходів, спрямованих на підтримку внутрішнього інтересу, урахування вікових та індивідуальних особливостей, урізноманітнення рухової діяльності й створення сприятливого соціального середовища. Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою ефективності зазначених підходів та оцінюванням їхнього впливу на мотивацію і регулярність занять школярів спортом.

Список використаних джерел

1. Марченко, О. С., Бричук, М. О., & Се, Ч. (2022). Мотивація до занять фізичною культурою і спортом як важлива умова функціонування ефективної системи фізичного виховання Китайської Народної Республіки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (4), 42–49. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.42-49

2. Матвієнко, І. (2020). Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (3), 81–85. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.81-85

3. Пангелова, Н., Шапран, О., & Кравченко, Т. (2026). Формування мотивації до занять фізичною культурою у підлітковому віці. Теорія та практика фізичної культури і спорту, 5(1), 9–23. https://doi.org/10.69587/tppcs/1.2026.09

4. Перепелиця, А., Фокіна, Є., & Ковальчук, В. (2022). Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (4), 89–94. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.89-94

5. Трояновська, М. (2026). Особливості мотивації школярів із порушенням слуху до занять фізичною культурою в сучасному освітньому середовищі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (2), 66–76. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2026-02-66-76

6. Язловецька, О. В. (2024). Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (215), 313–318. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318

7. Єланська, О. О. (2025). Ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом із застосуванням засобів карате. Фізичне виховання та спорт, (1). https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-06

8. Bjørnarå, H. B., Westergren, T., Sejersted, E., Torstveit, M. K., Hansen, B. H., Berntsen, S., & Bere, E. (2021). Does organized sports participation in childhood and adolescence positively influence health? A review of reviews. Preventive Medicine Reports, 23, 101425. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101425

9. van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: Current evidence and opportunities for intervention. The Lancet, 398(10298), 429–442. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9

10. Self-determination theory informed research for promoting physical activity: Contributions, debates, and future directions. (2025). Psychology of Sport and Exercise, 80, Article 102879. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102879

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Антонець В. Ф., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет
Капланська М. І., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет

Анотація. *У статті здійснено спробу переосмислення підходів до формування спортивної мотивації студентської молоді через залучення засобів гирьового спорту як педагогічно керованого ресурсу. Увага зосереджена на тих умовах, за яких фізичне навантаження перестає бути формальною вимогою навчальної програми і набуває ознак особистісно значущої діяльності. Розглянуто комплекс педагогічних детермінант, серед яких принципи варіативності та доступності навантажень, поступове ускладнення технічних елементів, а також включення елементів суперництва, що не руйнують, а підсилюють внутрішню зацікавленість.*

Ключові слова: *спортивна мотивація, гирьовий спорт, студенти закладів вищої освіти, фізичне виховання, педагогічні умови.*

Abstract. *The article attempts to reconsider approaches to the formation of sports motivation among university students through the use of kettlebell lifting as a pedagogically structured resource. The focus is placed on the conditions under which physical activity ceases to function as a formal curricular requirement and acquires personal significance for the student. A set of pedagogical determinants is examined, including variability and accessibility of training loads, gradual complication of technical elements, and the integration of competitive components that reinforce rather than undermine intrinsic engagement.*

Keywords*: sports motivation, kettlebell lifting, university students, physical education, pedagogical*

conditions.

Вступ. У даний час вітчизняний спорт втратив багато своїх провідних позицій на світовій арені. Відродження високого рівня вітчизняного спорту багато в чому залежить від якості системи спортивної підготовки.

У сучасному спорті результати високих досягнень тісно переплітаються з мотиваційною сферою людини. Мотивація спрямовує її до поставленої мети, впливає на процеси, що відбуваються в організмі. Залежність результатів від мотивації спортсмена – це її головна особливість.

В умовах жорсткої конкуренції високі результати може показати тільки вмотивований спортсмен з чітко вираженою мотивацією. Не враховуючи мотиваційних чинників, спортивні тренери, педагоги та спортсмени не можуть досягнути високих спортивних здобутків.

У контексті фізичного виховання у закладах вищої освіти дана проблема набуває не меншої актуальності, оскільки саме на цьому етапі відбувається формування базових установок щодо ставлення до фізичної активності та здорового способу життя. Водночас спостерігається суперечність між необхідністю систематичних занять фізичними вправами та недостатнім рівнем внутрішньої мотивації студентів до такої діяльності. У багатьох випадках участь у заняттях з фізичного виховання має формальний характер і не забезпечує формування стійкої потреби у руховій активності [3].

У зв’язку з цим особливої ваги набуває питання пошуку ефективних педагогічних засобів, здатних впливати на мотиваційну сферу студентської молоді.

Одним із таких засобів може виступати гирьовий спорт, який завдяки своїй доступності, чіткій структурованості навантаження та можливості швидкої фіксації результатів створює умови для переживання відчуття досягнення та особистого прогресу.

У працях В. Ф. Антонця та Є. П. Козака [1] розглянуто педагогічні умови формування спортивної мотивації на початкових етапах підготовки спортсменів гирьового спорту, що дозволяє окреслити базові підходи до організації мотиваційного процесу в тренувальній діяльності.

Теоретико-методичні основи фізичного виховання, принципи організації навчального процесу, розвитку фізичних якостей та індивідуалізації навантаження висвітлено у роботах Г. П. Грибана, А. М. Лайчука, Є. І. Жуковського [3]. У зазначених дослідженнях акцентується увага на необхідності урахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти як умови підвищення ефективності фізичного виховання.

Дослідження О. І. Галашка [2] присвячено аналізу біомеханічних особливостей виконання вправ у гирьовому спорті, що має суттєве значення для формування раціональної техніки рухів та підвищення ефективності тренувального процесу.

Аналіз практики організації занять з гирьового спорту у закладах вищої освіти свідчить про наявність низки невирішених питань, що безпосередньо впливають на ефективність формування стійкої спортивної мотивації. Зокрема, недостатньо розробленими залишаються педагогічні механізми переходу від епізодичної зацікавленості до стабільної внутрішньої потреби у регулярній руховій активності саме засобами гирьового спорту. У більшості випадків навчально-тренувальний процес орієнтований переважно на виконання нормативних вимог, тоді як мотиваційно-ціннісний компонент залишається недостатньо структурованим і педагогічно керованим [1].

Мета роботи - теоретичне обґрунтування та емпіричне осмислення педагогічних умов формування спортивної мотивації студентської молоді засобами гирьового спорту, а також визначення його потенціалу як ефективного інструменту підвищення рівня залученості молоді до систематичної фізичної активності.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення навчально-методичної літератури, використання інтернет ресурсів.

Результати та їх обговорення. Гирьовий спорт є одним із засобів професійно прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, заняття гирями позитивно впливають на здоров'я, активізують життєдіяльності і мотивацію до рухової активності. Активізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання засобами гирьового спорту здійснюється з опорою на практичний досвід, теоретико-понятійний і операційно-дієвий компоненти досягнення поставлених завдань, а також з урахуванням особистісних чинників освітньо-виховного процесу.

Саме особистісна позиція суб'єктів (здобувач – викладач) навчальної та позанавчальної самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є тим чинником, який дозволяє розв'язати проблеми залучення здобувачів до активних занять фізичними вправами та дотримання здорового способу життя [4]. Тому в освітньому процесі з фізичного виховання у здобувачів необхідно розвинути високий рівень фізичної підготовленості і працездатності, сформувати систему знань, умінь, навиків,

організаторських якостей, розвинути здібність вибудовувати індивідуальну стратегію фізкультурно-оздоровчої освіти, рухової активності, мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, систему відновлення працездатності, вміння використовувати засоби фізичного виховання, а саме вправи з гирями, для відновлення фізичного і психічного стану тощо.

Під час занять з гирями збільшується об'єм серцевого м'яза, відбувається розгалуження мережі судин, значно покращується склад крові, грудна клітина прогресує в об'ємі, збільшується об'єм легенів, центральна нервова система значно покращує свою діяльність. Тому мотивація занять фізичними вправами з гирями здобувачів вищої освіти потребує постійного вдосконалення особливо зі специфічними умовами навчання під час військового стану.

У закладах вищої освіти підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами досягається завдяки вдосконаленню навчального матеріалу, професійності викладачів та більш інтенсивній організації процесу фізичного виховання. У результаті формується більш усвідомлене й активне ставлення студентів до власного фізичного розвитку.

Сучасне переосмислення цілей фізичного виховання, яке орієнтується на формування фізичної культури особистості, передбачає обов'язкове врахування індивідуальних інтересів і потреб студентів у фізичному та духовному самовдосконаленні.

Фізичне виховання виступає важливим чинником гармонійного розвитку молоді та покращення її фізичної підготовленості. Регулярні заняття спортом і фізичною культурою підтримують формування здорових життєвих звичок, позитивно впливають на психоемоційний стан, підвищують стійкість до стресів і сприяють збереженню як фізичної, так і розумової працездатності [5].

У зв'язку з цим формування стійкої внутрішньої мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом є одним із ключових напрямів роботи закладів вищої освіти.

Водночас наявні дослідження показують, що для підвищення ефективності фізичного виховання необхідно впроваджувати сучасні методики й технології, які б не лише активізували інтерес студентів до фізичних вправ, а й сприяли розвитку культури здоров'я та вдосконаленню фізичних якостей.

Велика увага вчених приділяється проблемі мотивації при виборі засобів фізичної підготовки, які могли б сформувати стійкий інтерес до занять на тривалий термін. При цьому відмічається, що ефективність занять фізичною культурою і спортом залежить також від різних соціальних чинників.

Для актуалізації мотивів фізкультурно-спортивної діяльності студентів викладачам фізичної культури рекомендується регулярно і уважно вивчати потреби студентів у галузі фізичної культури; збільшити кількість спортивних секцій з найбільш популярних видів спор ту серед студентів; оптимізувати час для занять фізкультурою і спортом у межах навчального розкладу [3].

Урахування індивідуальних норм рухової активності є одним з істотних факторів формування мотивації до занять із фізичного виховання студентів.

Для успішного формування мотивації до розвитку фізичної активності студентів закладів вищої освіти необхідно застосовувати комплекс спеціальних засобів і методів, які відповідають індивідуальному, диференційованому та особистісно орієнтованому вибору студентом подальшої діяльності. Це формуватиме в них позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

Таким чином, доступність і широкий спектр завдань, що вирішуються при цілеспрямованому використанні коштів гирьового спорту, дозволяє зробити висновок про доцільність і високу ефективність використання вправ цього виду спорту в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Заняття гирьовим спортом підвищують фізичну працездатність організму в цілому, а також сприяють прис кореному і ефективному розвитку сили і силової витривалості, фізичних якостей. Отже, гирьовий спорт формує сильних, витривалих та здорових людей.

Опанування раціональною спортивною технікою є одним з вирішальних чинників досягнення високих спортивних результатів. Оптимальна техніка дає спортсменові можливість використовувати свої фізичні якості і тим самим досягати високих результатів. Різні порушення техніки затримують зростання досягнень спортсмена, обмежують його можливості.

Класичні вправи з гирями відрізняються досить складною координацією м'язової напруги. Виконання цих вправ пов'язане з граничною напругою м'язів і швидкою зміною режиму роботи – напруга і розслаблення; спортсмен до того ж повинен зберігати рівновагу в усіх опорних фазах рухів.

Надійність і економічність у виконанні класичних вправ досягається копіткою роботою по вдосконаленню технічної майстерності, що забезпечує міцну автоматизацію рухів і стійкість реалізації рухових навичок по відношенню до різних як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

Водночас результати проведеного дослідження дозволяють більш детально окреслити систему педагогічних умов, за яких використання гирьового спорту забезпечує ефективне

формування спортивної мотивації студентів закладів вищої освіти. Насамперед йдеться про індивідуалізацію навчально-тренувального процесу, що передбачає не лише врахування рівня фізичної підготовленості, а й аналіз мотиваційних орієнтацій, емоційного стану та попереднього досвіду рухової активності здобувачів [4].

Наступною важливою умовою є поетапність формування рухових навичок і технічної майстерності у гирьовому спорті. Такий підхід забезпечує поступове входження студентів у специфіку вправ із гирями, мінімізує ризик перевантаження та сприяє закріпленню позитивного досвіду виконання рухових завдань. Чітка структура занять, логічна послідовність ускладнення вправ і регулярна фіксація індивідуального прогресу виступають чинниками, що підсилюють відчуття компетентності та підтримують внутрішню мотивацію до продовження тренувальної діяльності.

Окремого значення набуває впровадження змагального компоненту, який за умови педагогічної регуляції виконує функцію стимулювання активності та підвищення інтересу до занять.

Важливою складовою ефективності є створення позитивного мотиваційного середовища, яке формується через педагогічно виважену взаємодію викладача і студентів, підтримку партнерських відносин у групі та використання системи регулярного зворотного зв'язку. Викладач у цьому процесі виступає не лише як контролер виконання вправ, а як організатор мотиваційного простору, що спрямовує студентів до усвідомлення цінності фізичної активності та розвитку здатності до саморегуляції власної рухової діяльності.

Додатково встановлено, що ефективність формування мотивації суттєво залежить від інтеграції гирьового спорту у ширший контекст здоров'язбережувальної поведінки студентів.

Усвідомлення впливу занять на функціональний стан організму, працездатність і психоемоційну стійкість підсилює ціннісне ставлення до фізичних вправ та сприяє їх переходу в категорію стабільної життєвої потреби.

Гирьовий спорт посідає особливе місце в системі фізичного виховання. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт споріднений з мистецтвом (жонглювання, оригінальні й екстремальні вправи з гирями), є вражаючим і неперевершеним засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя.

Ефективність реалізації визначених педагогічних умов безпосередньо залежить від ступеня їх інтеграції в цілісну систему організації освітнього процесу. Ізольоване застосування окремих умов не забезпечує стійкого формування спортивної мотивації, оскільки не враховує багатокомпонентний характер мотиваційної сфери особистості здобувача вищої освіти.

Зокрема, встановлено, що індивідуалізація навчально-тренувального процесу набуває ефективності лише за умови її поєднання з поетапним формуванням технічних умінь.

Така взаємодія забезпечує відповідність змісту та інтенсивності навантаження актуальному рівню підготовленості студентів, що, у свою чергу, сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості у власних можливостях. Це створює передумови для переходу від ситуативного інтересу до стійкої внутрішньої мотивації.

Формування спортивної мотивації засобами гирьового спорту є складним багаторівневим процесом, ефективність якого визначається узгодженістю педагогічних умов, їх системною реалізацією та орієнтацією на особистісні характеристики здобувачів вищої освіти. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність подальшого вдосконалення методичного забезпечення фізичного виховання з урахуванням сучасних освітніх викликів.

Висновки. Гирьовий спорт як засіб фізичного виховання має значний потенціал для формування стійкої спортивної мотивації завдяки поєднанню доступності, можливості чіткої фіксації індивідуальних результатів та відносно швидкого переживання особистісного прогресу. Саме відчуття досягнення виступає ключовим механізмом закріплення позитивного ставлення до занять і переходу від зовнішньо зумовленої до внутрішньо детермінованої мотивації.

Формування спортивної мотивації є динамічним процесом, який залежить від узгодженості змісту занять, організаційних форм та індивідуальних очікувань студентів, що також підтверджується загальною логікою дослідження. Це зумовлює необхідність постійного моніторингу мотиваційних орієнтацій та адаптації навчально-тренувального процесу до їх змін.

Список використаних джерел

1. Антонець В. Ф (2016) Педагогічні умови формування спортивної мотивації на начальному етапі багаторічної підготовки спортсменів гирьового спорту / В. Антонець, Є. Козак. Збірник

наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. – Серія : Педагогічні науки. – 2016. – № 2. – С. 23-37.

2. Галашко О. І. (2015) Дослідження біомеханічних особливостей спортсменів гирьового спорту різного рівня успішності / О. І. Галашко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : 36. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 1 (54)15. – С. 23-26.

3. Грибан Г. П. Г (2026) Теорія і методика навчання фізичної культури: навч.-метод. посібник. Г. П. Грибан, А. М. Лайчук, Є. І. Жуковський. – Житомир : Вид – во «Рута», 2026. – 244 с

4. Джим, В. Ю. (2023) Вплив занять гирьовим спортом на прояв спеціальної фізичної підготовленності / В. Ю. Джим, В. В. Мулик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. – Випуск 1 (159). – С. 76-79.

5. Дубинська О.Я. (2013) Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення : навч.-метод. посіб. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 248 с.

ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУЧАСНОЇ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Шевчук І. В., вчитель фізичної культури.
Комунальний заклад загальної середньої освіти
«Гімназія №27 ім. Дмитра Іваха Хмельницької міської ради»
Хіміч В. Л., доктор філософії, доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У тезах обґрунтовано значення професійного розвитку вчителя фізичної культури в умовах трансформації шкільної освіти. Визначено основні напрями професійного вдосконалення: самоосвіту, методичну й цифрову компетентності, педагогічну рефлексію та професійну співпрацю.*

Ключові слова: *професійний розвиток, учитель фізичної культури, компетентність, фізичне виховання.*

Abstract. *These theses substantiate the importance of professional development for physical education teachers within the context of the transformation of school education. Key areas for professional enhancement are identified: self-education, methodological and digital competencies, pedagogical reflection, and professional collaboration.*

Key words*: professional development, physical education teacher, competence, physical education.*

Вступ. Трансформація сучасної шкільної освіти в Україні зумовлює необхідність удосконалення професійної діяльності вчителя фізичної культури відповідно до нових освітніх вимог. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» визначає орієнтири модернізації освітнього процесу, зокрема компетентнісного підходу до навчання, оновлення змісту освіти та підвищення професійної ролі вчителя [5]. Важливе значення в цьому контексті має Закон України «Про освіту», який закріплює право педагогічних працівників на професійний розвиток і визначає підвищення кваліфікації одним із напрямів їхнього професійного вдосконалення [4].

Зазначені положення актуалізують проблему професійного розвитку вчителя фізичної культури, діяльність якого передбачає не лише формування в учнів рухових умінь і навичок, а й розвиток мотивації до фізичної активності, відповідального ставлення до власного здоров’я та дотримання принципів здорового способу життя. За таких умов педагог має постійно оновлювати фахові знання, удосконалювати методичну компетентність і впроваджувати сучасні підходи до організації уроків з урахуванням вікових особливостей, інтересів та індивідуальних можливостей школярів.

Питання професійного вдосконалення вчителів фізичної культури висвітлено в сучасних українських наукових дослідженнях. Зокрема, Н. Сороколіт розглядає розвиток професійних

компетентностей учителів фізичної культури в умовах Нової української школи [6]. О. Аксьонова висвітлює можливості використання методичних інструментів для вдосконалення професійної компетентності педагога [1]. Водночас дослідження професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в Новій українській школі засвідчують актуальність адаптації педагогічної підготовки до сучасних потреб закладів загальної середньої освіти [6].

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю поєднання нормативно визначених вимог до професійного розвитку педагогічних працівників із практичними завданнями модернізації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. У контексті трансформації сучасної шкільної освіти професійна діяльність учителя фізичної культури потребує постійного вдосконалення, оновлення фахових знань, розвитку педагогічної майстерності та впровадження сучасних методик навчання. Особливого значення набуває здатність педагога враховувати індивідуальні потреби й можливості учнів, формувати в них стійку мотивацію до рухової активності та сприяти усвідомленому ставленню до збереження власного здоров'я. Важливими передумовами професійного зростання вчителя є безперервна самоосвіта, систематичне підвищення кваліфікації, рефлексія власної педагогічної діяльності та обмін досвідом із колегами. У зв'язку з цим виникає потреба в комплексному осмисленні основних напрямів професійного вдосконалення вчителя фізичної культури, що дасть змогу визначити можливості підвищення якості фізичного виховання учнів і вдосконалення освітнього процесу відповідно до сучасних вимог.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати значення професійного розвитку вчителя фізичної культури в умовах трансформації сучасної шкільної освіти та визначити основні напрями його професійного вдосконалення.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використано такі теоретичні методи: аналіз і узагальнення української науково-педагогічної літератури та нормативно-правових документів з питань професійного розвитку педагогічних працівників і модернізації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти; порівняння наукових підходів до визначення сутності професійної компетентності вчителя фізичної культури; систематизацію наукових положень щодо основних напрямів професійного вдосконалення педагога; узагальнення результатів теоретичного аналізу для визначення перспектив професійного розвитку вчителя фізичної культури в умовах трансформації сучасної шкільної освіти.

Результати та їх обговорення. Професійний розвиток учителя фізичної культури в умовах трансформації сучасної шкільної освіти доцільно розглядати як безперервний, багатокомпонентний процес удосконалення фахових знань, педагогічних умінь, методичної майстерності та професійних компетентностей відповідно до актуальних вимог освітнього середовища. Його зміст не обмежується формальним проходженням курсів підвищення кваліфікації, а охоплює систематичне оновлення професійних знань, осмислення власного педагогічного досвіду, опанування сучасних освітніх технологій і впровадження результатів навчання у практичну діяльність. Особливого значення цей процес набуває в умовах реалізації компетентнісного підходу, модернізації змісту фізичного виховання та посилення уваги до індивідуальних освітніх потреб учнів.

Важливе наукове підґрунтя для розуміння зазначеної проблеми становить дослідження Н. Сороколіт, присвячене розвитку професійних компетентностей учителів фізичної культури в умовах Нової української школи. Авторка розробила й експериментально перевірила програму спеціального курсу для педагогів у системі підвищення кваліфікації. Результати дослідження засвідчили позитивну динаміку професійних компетентностей учителів, які навчалися за запропонованою програмою [6]. Це підтверджує доцільність цілеспрямованого професійного вдосконалення педагогів і свідчить про важливість узгодження змісту програм підвищення кваліфікації з реальними завданнями шкільної практики. Водночас ефективність такого навчання залежить не лише від змісту курсів, а й від готовності вчителя застосовувати набуті знання, аналізувати результати їх використання та адаптувати власну діяльність до змін в освітньому середовищі.

Одним із провідних напрямів професійного розвитку є вдосконалення методичної компетентності вчителя фізичної культури. Її сутність полягає у здатності педагога обґрунтовано планувати освітній процес, визначати очікувані результати навчання, добирати відповідні засоби й методи фізичного виховання, організовувати рухову діяльність учнів та оцінювати їхній індивідуальний поступ. Методична компетентність передбачає також уміння поєднувати традиційні й інноваційні форми навчання, створювати умови для активної участі школярів і підтримувати їхню зацікавленість у систематичній фізичній активності.

О. Аксьонова розглядає робочий зошит учителя фізичної культури як інструмент удосконалення його професійної компетентності та описує використання відповідних матеріалів у

тренінговій роботі з педагогами. Запропонований підхід охоплює компетентнісний, оздоровчий і творчий аспекти організації сучасного уроку фізичної культури [1]. Наукове значення такого досвіду полягає в демонстрації можливостей практико-орієнтованого навчання, за якого педагог не лише отримує теоретичну інформацію, а й опрацьовує методичні завдання, аналізує педагогічні ситуації та шукає способи вдосконалення власних уроків. Отже, професійні тренінги, методичні розробки, робочі матеріали й обговорення практичних випадків можуть бути дієвими засобами розвитку методичної майстерності вчителя.

Важливим складником професійного зростання є безперервна самоосвіта, яка забезпечує самостійне поглиблення й оновлення фахових знань. Вона може реалізовуватися через опрацювання сучасних наукових публікацій, ознайомлення з методичними рекомендаціями, участь у вебінарах, семінарах, професійних курсах і педагогічних конференціях. Однак самоосвіта набуває справжнього професійного значення тоді, коли її результати переходять у практичну площину: учитель випробовує нові методи, оцінює їхню доцільність і визначає, наскільки вони відповідають навчальним цілям та потребам школярів.

Із самоосвітою безпосередньо пов'язана рефлексія педагогічної діяльності тоб-то здатність учителя критично аналізувати власні професійні рішення, оцінювати результати проведених уроків, виявляти труднощі й визначати шляхи їх подолання. Рефлексивний підхід допомагає з'ясувати, які методи сприяють залученню учнів до рухової активності, які завдання потребують коригування та які аспекти педагогічної взаємодії варто вдосконалити. Таким чином, самоосвіта забезпечує надходження нових знань, а рефлексія допомагає осмислити їхню практичну цінність і визначити подальші професійні цілі.

Окремого значення набуває здатність учителя фізичної культури адаптувати навчання до індивідуальних можливостей і потреб школярів. Учні одного класу можуть відрізнятися рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я, руховим досвідом, інтересами та мотивацією до занять. Тому однакові навчальні завдання й вимоги не завжди забезпечують рівноцінні можливості для залучення кожного учня до освітнього процесу. Професійна компетентність учителя в цьому контексті передбачає вміння варіювати складність вправ, дозувати фізичне навантаження, пропонувати альтернативні способи виконання завдань і створювати безпечні умови для участі школярів із різними можливостями.

Проблематику диференціації занять з фізичної культури розглянуто, зокрема, у дослідженні В. Ареф'єва, Н. Михайлової та О. Саламахи [2]. Звернення до цього напряму наукових пошуків дає підстави наголосити, що професійне вдосконалення вчителя має охоплювати не лише знання техніки виконання фізичних вправ, а й уміння педагогічно обґрунтовано організовувати навчальну діяльність з урахуванням відмінностей між учнями. Диференційований підхід сприяє створенню умов, за яких школярі можуть працювати відповідно до власних можливостей, поступово вдосконалювати рухові вміння й відчувати особистий прогрес. Це також допомагає зміщувати акцент із формального порівняння результатів учнів на підтримку їхнього індивідуального розвитку.

З індивідуалізацією навчання пов'язаний розвиток компетентності вчителя у сфері оцінювання навчальних досягнень. У сучасному освітньому процесі оцінювання доцільно використовувати не лише для фіксації підсумкового результату, а й для надання учневі зрозумілого зворотного зв'язку, визначення досягнутого поступу та окреслення наступних навчальних завдань. Дослідження О. Ярмощука, В. Василюка та О. Григорович присвячене формувальному оцінюванню результатів навчання учнів на уроках фізичної культури в Новій українській школі [7]. У контексті професійного розвитку це актуалізує потребу вдосконалення вчительських умінь формулювати зрозумілі критерії, спостерігати за навчальним поступом школярів і використовувати результати оцінювання для коригування подальшої роботи. Отже, методична компетентність охоплює не тільки планування та проведення уроку, а й організацію оцінювання, яке підтримує навчання та мотивує учнів до подальшого розвитку.

Перспективним напрямом професійного вдосконалення є розвиток цифрової компетентності вчителя фізичної культури. Використання цифрових засобів може розширювати можливості підготовки до уроків, створення навчальних матеріалів, демонстрації техніки виконання вправ, поширення методичного досвіду та професійної комунікації. Водночас застосування цифрових технологій потребує педагогічної доцільності: обраний інструмент має відповідати навчальній меті, бути доступним для учнів і сприяти кращому розумінню навчального матеріалу. Специфіка фізичної культури полягає в тому, що цифрові засоби повинні підтримувати організацію та осмислення рухової діяльності, а не замінювати її. Тому цифрову компетентність варто розглядати як складник загальної професійної готовності педагога до роботи в сучасному освітньому середовищі.

Не менш важливою умовою професійного розвитку є взаємодія вчителя з колегами та участь у професійних спільнотах. Обговорення методичних проблем, взаємовідвідування уроків, спільне планування навчальних занять, обмін авторськими матеріалами й аналіз педагогічних ситуацій створюють можливості для поширення ефективного досвіду та колективного пошуку рішень. Професійна співпраця допомагає вчителеві отримувати зворотний зв'язок, критично оцінювати власні підходи й ознайомлюватися з альтернативними способами організації фізичного виховання. Вона також сприяє формуванню середовища, у якому професійне зростання стає не лише індивідуальною відповідальністю педагога, а й одним із напрямів спільної діяльності педагогічного колективу.

Узагальнення розглянутих наукових праць і теоретичних положень дає змогу стверджувати, що професійний розвиток учителя фізичної культури має системний характер. Його результативність залежить від взаємозв'язку кількох напрямів: удосконалення методичної компетентності, безперервної самоосвіти, рефлексії педагогічної діяльності, диференціації навчання, розвитку цифрової компетентності та професійної співпраці. Окремо взятий напрям не забезпечує повноцінного професійного зростання, якщо його результати не інтегруються в повсякденну педагогічну практику. Наприклад, опанування нової методики потребує її адаптації до конкретного класу, аналізу результатів застосування та, за необхідності, коригування навчальних завдань.

Отже, професійний розвиток учителя фізичної культури в умовах трансформації сучасної шкільної освіти доцільно розглядати як безперервний, системний і практично спрямований процес, що поєднує оновлення фахових знань, удосконалення методичної компетентності, розвиток педагогічної майстерності, цифрової грамотності та здатності до професійної рефлексії. Важливою особливістю цього процесу є взаємозалежність його основних напрямів: самоосвіта забезпечує оновлення знань, рефлексія сприяє осмисленню власного досвіду, професійна співпраця створює можливості для обміну ефективними практиками, а методична компетентність допомагає реалізовувати набуті знання в освітньому процесі. Водночас результативність професійного вдосконалення визначається не лише обсягом засвоєної інформації чи кількістю пройдених навчальних курсів, а насамперед здатністю педагога використовувати здобуті компетентності для розв'язання конкретних навчально-виховних завдань.

Узагальнення наукових джерел дає підстави стверджувати, що професійне зростання вчителя фізичної культури має бути спрямоване на підвищення якості освітнього процесу, забезпечення доступності рухової активності для учнів із різними можливостями, розвиток їхньої мотивації до занять фізичними вправами та формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Реалізація цих завдань потребує поєднання формального підвищення кваліфікації з неформальним професійним навчанням, самостійною роботою над удосконаленням педагогічної майстерності й систематичним аналізом результатів власної діяльності. Отже, професійний розвиток учителя варто розглядати не як окремий епізод його кар'єри, а як постійний процес адаптації до змін освітніх вимог, потреб учнів і можливостей сучасного педагогічного середовища.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо в конкретизації педагогічних умов, які сприяють ефективному професійному розвитку вчителів фізичної культури, визначенні можливостей поєднання різних форм підвищення кваліфікації та самоосвіти, а також вивченні практик використання цифрових засобів і професійної взаємодії педагогів. Окремої уваги потребує питання оцінювання результативності професійного вдосконалення - зокрема, визначення того, як зміни в компетентностях учителя відображаються на плануванні уроків, організації рухової діяльності, мотивації учнів і якості освітнього процесу. Це дасть змогу перейти від загального визначення напрямів професійного зростання до обґрунтування практичних механізмів їх реалізації в закладах загальної середньої освіти.

Висновки. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що професійний розвиток учителя фізичної культури є важливою передумовою вдосконалення освітнього процесу в умовах трансформації сучасної шкільної освіти. Він передбачає безперервне оновлення фахових знань, розвиток педагогічної майстерності, удосконалення методичної компетентності та готовність учителя адаптувати професійну діяльність до сучасних освітніх вимог і потреб учнів.

Визначено основні взаємопов'язані напрями професійного вдосконалення вчителя фізичної культури: безперервна самоосвіта, рефлексія педагогічної діяльності, розвиток методичної та цифрової компетентностей, диференціація навчання з урахуванням індивідуальних можливостей школярів, удосконалення підходів до оцінювання навчальних досягнень і професійна співпраця. Їх комплексна реалізація створює передумови для підвищення якості уроків фізичної культури, підтримки мотивації учнів до рухової активності та формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Обґрунтовано, що ефективність професійного розвитку залежить не лише від участі педагога в програмах підвищення кваліфікації, а й від практичного застосування набутих знань, систематичного аналізу власного досвіду та готовності до професійних змін. Важливе значення має створення в закладі освіти умов для обміну педагогічним досвідом, методичної взаємодії та підтримки індивідуальних професійних потреб учителя.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з визначенням педагогічних умов і практичних механізмів підтримки професійного розвитку вчителів фізичної культури, вивченням ефективності різних форм підвищення кваліфікації та самоосвіти, а також розробленням критеріїв оцінювання результативності професійного вдосконалення. Окремої уваги потребує дослідження впливу розвитку професійних компетентностей учителя на організацію уроків, залученість учнів до фізичної активності та якість фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О. П. Робочий зошит учителя фізичної культури як інструмент удосконалення його професійної компетентності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. № 3К(162). С. 13–21. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).01.
2. Ареф'єв В. Г., Михайлова Н. Д., Саламаха О. Е. Стан і перспективи диференціації занять з фізичної культури учнівської молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. № 3К(162). С. 30–34. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).04.
3. Котова О., Цибульська В., Суханова Г. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи в Новій українській школі. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. 2023. Т. 2, № 29. С. 97–103. DOI: https://doi.org/10.33842/22195203-2023-29-97-103.
4. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (дата звернення: 19.10.2026).
5. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80 (дата звернення: 19.10.2026).
6. Сороколіт Н. С. Розвиток професійних компетентностей учителів фізичної культури в умовах нової української школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022. № 2(58). С. 22–28. DOI: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-22-28.
7. Ярмощук О. О., Василюк В. М., Григорович О. С. Формувальне оцінювання результатів навчання учнів на уроках фізичної культури в Новій українській школі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. № 6(166). С. 192–197. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).41.

ОЗДОРОВЧО-ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Корпош М. І., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».
Хмельницький національний університет
Ребрина А.А., кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. *У статті проаналізовано оздоровчо-прикладне значення спортивних ігор у системі загальної середньої освіти України в умовах сучасних викликів; визначено їх вплив на фізіологічний стан учнів, на розвиток прикладних навичок та військово-фізичну підготовку молоді. Особливу увагу приділено рекреаційній функції ігор для психологічного відновлення.*

Ключові слова: *спортивні ігри, загальна середня освіта, рухова активність, професійно-прикладний розвиток, військова підготовка.*

Abstract. *The article analyzes the health-improving and applied significance of sports games in the general secondary education system in Ukraine under modern challenges. Their impact on the physiological state of students, development of applied skills, and military-physical training of youth is determined. Special attention is paid to the recreational function.*

Keywords: *sports games, general secondary education, physical activity, professional-applied development, military training.*

Вступ. Сучасний етап розвитку системи закладів загальної середньої освіти в Україні супроводжується значними викликами, які пов'язані з тривалим перебуванням суспільства у стресовому середовищі, зумовленому правовим режимом воєнного стану, економічною нестабільністю та цифровою трансформацією. Зазначені чинники призводять до масового поширення гіподинамії серед учнівської молоді, психоемоційного вигорання та зростання рівня хронічних захворювань. Традиційні підходи до організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти потребують переосмислення шляхом інтеграції засобів, які поєднують високий оздоровчий ефект, прикладну значущість та емоційну привабливість для молоді. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс) виступають унікальним інструментом комплексного вирішення цих завдань завдяки своїй універсальності, доступності та високому виховному потенціалу.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні й комплексному аналізі оздоровчого, професійно-прикладного та військово-прикладного значення спортивних ігор у процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти України з огляду на актуальні суспільно-політичні та соціально-економічні умови.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних методів наукового пізнання: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів у сфері фізичної культури і спорту України, порівняльний аналіз результатів педагогічних спостережень та емпіричних досліджень провідних вітчизняних фахівців у галузі фізичної освіти.

Результати та їх обговорення. Проведений аналіз засвідчує, що спортивні ігри виконують фундаментальну оздоровчу функцію. Фізіологічний механізм ігрової діяльності базується на аеробно-анаеробному характері навантажень змішаної інтенсивності, який стимулює всебічний морфофункціональний розвиток організму учня. Систематичні заняття сприяють адаптації серцево-судинної системи через підвищення ударного об'єму серця та оптимізацію судинного тонусу. Водночас спостерігається інтенсифікація функцій зовнішнього дихання: збільшується життєва ємність легень, покращується легенева вентиляція, що запобігає розвитку тканинної гіпоксії при значних розумових навантаженнях під час навчальних занять.

Комплексний вплив ігрових дисциплін забезпечує паралельний розвиток ключових рухових якостей. На відміну від монотонних циклічних видів спорту, спортивні ігри проходять у постійно мінливих мікроситуаціях. Це вимагає від учнів максимальної концентрації уваги, швидкого аналізу просторових параметрів, високої швидкості рухової реакції та бездоганної координації рухів (спритності). Розвивається периферійний зір та окомір, що безпосередньо покращує загальну працездатність та здатність орієнтуватися в екстремальних побутових ситуаціях.

Важливим вектором є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів. Для більшості технічних, медичних, природничих та гуманітарних спеціальностей базовими є такі характеристики, як стійкість до тривалого статичного напруження, швидкість психомоторних реакцій та витривалість операторського типу. Участь у спортивних іграх автоматизує природні рухові патерни (раптові зупинки, стрибки, метання, прискорення), які підвищують загальний рівень психофізичної готовності до праці.

Окремого значення в теперішніх реаліях набуває військово-прикладна функція ігрового спорту. Аналіз біомеханічної структури багатьох рухів у баскетболі чи гандболі доводить їхню тотожність із діями в реальному тактичному середовищі. Наприклад, навички точного пасу чи кидка м’яча є чудовою базою для формування вміння метання ручних гранат на дальність і точність. Координаційні навички групування, безпечного падіння після зіткнень, підкатів і миттєвого підйому суттєво мінімізують рівень травматизму під час пересування пересіченою місцевістю в повному екіпіруванні. Більше того, гра вчить приймати правильні рішення в умовах дефіциту часу та високої відповідальності.

Крім фізіологічного та прикладного спектрів, спортивні ігри мають виражений соціально-психологічний ефект. Будучи командними за своєю природою, вони виховують в учнів культуру взаємодопомоги, відповідальності за колективний результат та розвивають лідерські якості (soft skills). В умовах перманентного дистресу, спричиненого безпековими ризиками, емоційне забарвлення гри виконує рекреаційно-терапевтичну роль. Викид ендорфінів та дофаміну мінімізує депресивні стани та забезпечує ефективне психологічне розвантаження молоді.

Висновки. Таким чином, спортивні ігри в системі загальної середньої освіти України володіють вираженим інтегративним оздоровчо-прикладним значенням. Вони виступають не лише дієвим засобом підвищення стійкості організму до несприятливих чинників середовища, а й базовою платформою для професійно-прикладної та військово-фізичної підготовки майбутніх фахівців. Перспективи подальших наукових досліджень полягають в оптимізації секційної роботи та впровадженні інноваційних технологій ігрового спорту з урахуванням сучасних умов воєнного стану та потреб відновлення ментального здоров'я молоді.

Список використаних джерел

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/ (дата звернення: 12.10.2026).
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.
3. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ (дата звернення: 12.10.2026).
4. Офіційний сайт Національного університету фізичного виховання і спорту України. URL: https://uni-sport.edu.ua/ (дата звернення: 12.10.2026).
5. Теорія і методика фізичного виховання : науково-методичний журнал. URL: http://tmfv.com.ua/ (дата звернення: 12.10.2026).

Зміст

СЕКЦІЯ 1.
Дитячо-юнацький спорт та фізичне виховання в умовах сучасних викликів

Пивовар З., Чопик Т. В.
Розвиток координаційних здібностей юних баскетболістів 11-13 років у навчально-тренувальному процесі 6

Зілецький А., Чопик Т. В.
Методичні принципи розвитку техніко-тактичних умінь баскетболістів на початковому етапі підготовки в умовах адаптивного фізичного виховання і спорту 8

Шандригось В. І., Тропін Ю. М., Волянюк С. А.
Рання спеціалізація у вільній боротьбі: чинники виникнення та шляхи оптимізації початкової підготовки юних борців 11

Дзяворук І., Дякун М. А.
Теоретико-методичні передумови навчання техніко-тактичних дій юних баскетболістів 13

Дмитришин Н. О.
Особливості функціональної підготовки регбістів юнацького віку 16

Бугайов Н. М.
Розвиток швидкісно-силових якостей боксерів 10-13 років методом колового тренування 19

Процюк О., Чопик Т. В.
Розвиток фізичних якостей у старшокласників засобами спортивних ігор 21

Гуля М. В., Ференчук Б. М.
Удосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів засобами баскетболу 24

Чепелюк А. В., Чепелюк А.
Застосування елементів аеробіки для підвищення мотивації молоді до занять фізичною культурою 26

Дегтяренко В.
Вікові особливості розвитку фізичних якостей каратистів 8-10 років 30

Ігнатьєв О. І., Чопик Т. В.
Застосування оздоровчої рухової активності в системі адаптивного фізичного виховання баскетболістів 14-15 років для розвитку спеціальної витривалості 35

Колбая О., Бугайов М. Л.
Специфіка побудови тренувального процесу боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки 38

Платонов К. С., Бугайов М. Л.
Особливості мотивації до занять боксом у спортсменів на етапі початкової підготовки 40

Мацюк Д. А.
Особливості технічної підготовки в регбі на етапі початкової підготовки 42

Савіч Р., Ференчук Б. М.
Формування технічної підготовленості юних баскетболістів на початковому етапі спортивної підготовки 45

Повторенко Б. Ю., Павлюк О. С.
Історичні аспекти виникнення скандинавської ходьби 47

Шевчук С. Р.
Вплив занять фізичною культурою на фізичний стан старшокласників 51

Мусхаріна Ю. Ю., Яковенко В. Г., Кривенчук А. Є.
Формування навичок самоконтролю фізичного стану учнів 6-х класів на уроках фізичної культури в умовах дистанційного навчання 54

Лапінська К. В., Базильчук В. Б., Базильчук О. В.
Сучасний стан рухової активності учнівської молоді та шляхи її підвищення 56

Яковінець М. О., Базильчук В. Б., Базильчук О. В.
Обгрунтування диференційованого добору вправ із гандболу для розвитку фізичних якостей школярів різного віку 59

Лишень П. А., Мозолев О. М.
Вплив стану здоров'я на рівень рухової активності та фізичної підготовленості учнів 61

Ференчук О. Б., Ференчук Б. М.
Організаційно-методичні основи секційних занять з плавання з учнями 8-9 років 63

Пилипчук О. С., Солтик В. О., Солтик О. О.
Сучасні тенденції в оцінюванні фізичного розвитку здобувачів освіти 65

Дарійчук С. В., Клим І. Ю.
Особливості формування творчих здібностей в учнів 5-9 класів засобами фізичного виховання 69

Котулай Г. Г., Тищенко В. О.
Педагогічний контроль юних футболістів на етапі початкової спеціалізації: від окремих тестів до комплексної оцінки 71

СЕКЦІЯ 2.
Професійний, олімпійський та адаптивний спорт:
сучасні технології спортивної підготовки

Гнатчук Я. І., Іванова Т. О.
Особливості розвитку швидкісно-силових якостей боксерів на етапі спортивного вдосконалення 75

Іванова А. Ю., Хіміч В. Л.
Сучасні технології спортивної підготовки у карате-jutsu: інтеграція фізичної, техніко-тактичної та психологічної складових 78

Воронецький В. Б.
Змагальна діяльність у пауерліфтингу як чинник фізичної та соціально-психологічної реінтеграції ветеранів бойових дій 81

Огнистий А. В., Огниста К. М., Галан Я. П.
Клубна діяльність спортивного профілю в контексті європейського та світового досвіду 84

Солтик І. Т., Попач А. С.
Роль ерготерапії у залученні військовослужбовців після бойових травм до адаптивного спорту 88

Цибанюк О. О., Галушко С. О.
Кадровий потенціал вільної боротьби України: деструктивні чинники та стратегії розвитку 93

Нагірна А. А., Хіміч В. Л.
Індивідуалізація планування тренувального процесу борців на основі оцінювання показників фізичної підготовленості 95

Ткаченко В. В., Павлюк О. С.
Профілактика травм колінних і гомілковостопних суглобів у волейболістів засобами фізичної підготовки 99

Павлова Г. П, Флерчук В. В.
Основи формування команд у веслувальному спорті 101

Карбовська А. А., Мозолюк О. В.
Аналіз змагальної діяльності в єдиноборствах 104

Гівіряк О. І., Балацька Л. В.
Особливості вдосконалення технічної підготовленості баскетболістів з урахуванням індивідуальних напрямів 106

Байдуга М. А, Флерчук В. В.
Специфіка організації та підготовки екіпажів веслувальників у човнах «Дракон» 109

Василенко А. А., Флерчук В. В.
Специфіка впливу типологічних характеристик на спортивні досягнення веслувальників-каноїстів 111

Гнатчук Я. І., Фартушняк О. Ю., Корольчук Н. В.
Координаційні здібності як чинник ефективності змагальної діяльності волейболістів 113

Мандров А. В, Флерчук В. В.
Структурні засади комплектування екіпажів у веслуванні на етапі початкової підготовки 115

Гуна В. Ю.
Особливості фізичної підготовки жіночих регбійних команд 117

Тарадай В. В., Мозолюк О. В.
Особливості контролю тренувальних і змагальних навантажень у сучасному спорті 119

Манькевич І. А., Дякун М. А.
Зміст і особливості технічної підготовленості баскетболістів у навчально-тренувальному процесі 122

Павлюк О. С., Гавриленко Л. І.
Особливості розвитку загальної витривалості у веслувальників 124

Руденюк В. І., Мозолюк О. В.
Сучасні підходи до розвитку спеціальної витривалості спортсменів у спортивних єдиноборствах 126

Поляк М. Б., Базильчук В. Б., Базильчук О. В.
Факторна структура показників змагальної діяльності кваліфікованих гандбольних воротарів 129

Гнатчук Я. І., Добринь З. Є., Шевчук М. В.
Сучасні підходи до контролю тренувальних навантажень у процесі підготовки волейболістів 131

Антонець В. Ф., Корпош М. І.
Розвиток силової витривалості спортсменів, які займаються гирьовим спортом 133

Антонець В. Ф., Капланська Д. Г.
Особливості побудови макроциклу та зміст тренувального процесу кваліфікованих волейбольних команд 137

Романовський І. Р.
Особливості фізичної підготовки команд з регбі-7 та регбі-15 141

Цибанюк О. О., Кушнір А. О.
Психофізіологічні та сенсомоторні детермінанти змагальної діяльності в танцювальному спорті ... 143

Ювковецький М. Л., Руснак А. А.
Взаємозв'язок стану аналізаторної функції футболістів із показниками їх ігрової діяльності 146

Бережний М. Р., Логазюк Н. В., Антонюк О. В.
Розвиток силових здібностей пауерліфтерів 16–20 років на прикладі класичного жиму лежачи 148

Савін І. В., Войтов Б. Р., Подущак В. В.
Технологія підготовки важкоатлетів до змагань національного рівня в структурі річної двоциклової підготовки 151

Тищенко В. О., Журавко В. В.
Внесок української школи важкої атлетики в історію олімпійських ігор 154

СЕКЦІЯ 3.
Спортивна наука та інноваційні технології

Гуменюк С. В.
Значення генетичних маркерів у спортивному відборі 158

Солтик І. Т., Чорнолуцька О. А.
Персоналізовані допоміжні засоби та 3d-друк у реабілітації осіб із бойовими травмами для занять спортом 160

Дутчак Ю. В., Кравчук Л. С.
Основні види інноваційних стратегій у закладі фізичної культури і спорту 164

Градомська Л. В., Солтик О. О.
Роль тілобудови в силових видах спорту 168

Дудіцька С. П., Медвідь А. М.
Використання цифрових технологій у змагальній діяльності як чинник спортивного прогресу 172

Квасниця І. М., Голдасевич І. А.
Комплексна оцінка чинників ризику спортивного травматизму в умовах сучасних тренувальних навантажень 174

Антонюк О. В., Цісар В. В., Бабяк Я. В.
Використання технологій варіабельності серцевого ритму в плануванні навантажень у силових видах спорту (на прикладі пауерліфтингу) 178

СЕКЦІЯ 4.
Психологія спорту, ментальне здоров'я та саморегуляція

Білоус В. В., Дякун М. А.
Психологічні аспекти підготовки юних баскетболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах: формування стресостійкості, мотивації та командної взаємодії 183

Сторожук П. А., Кірдан Т. В.
Здоров'язбережувальний потенціал фізичного виховання студентської молоді в умовах підвищеного психоемоційного навантаження 185

Громик В. О.
Мотивація учнів до занять фізичною культурою: психологічні чинники та педагогічні стратегії 187

Хавалджі К. А., Дутчак Ю. В.
Особливості мотивування спортсменів 190

Поварчук Н. І., Хіміч В. Л.
Сучасні оздоровчі системи у фізичній культурі як засіб підтримки ментального здоров'я та розвитку навичок саморегуляції 194

Попач А. С., Павлюк О. С.
Вплив фізичного навантаження на ментальне здоров'я спортсменів 198

Гарбузюк В. В., Рудніченко М. М.
Безпекоорієнтоване управління закладами охорони здоров'я в умовах дестабілізації середовища їх функціонування 201

Ревука А. С., Чопик Т. В.
Психологічна підготовка як складова професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту 205

Карбовська О. А., Мозолюк О. В.
Мотивація дітей до занять спортом 207

СЕКЦІЯ 5.
Трансформація освіти та розвиток кадрового потенціалу у сфері фізичної культури і спорту

Сірий В. О.
Американський досвід професійного розвитку арбітрів з баскетболу: можливості використання в Україні 210

Гуменюк С. В.
Особливості науково-дослідної роботи у закладах вищої освіти 214

Іщук Б. І.
Формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти в умовах сучасного освітнього середовища 216

Мосейчук Ю. Ю., Чуботару К. К.
Дослідницька компетентність як складова професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти Румунії 218

Вареник О. М., Оніпченко М. С.
Організація взаємодії учасників екосистеми дитячо-юнацького спорту на засадах людиноцентризму 221

Юрченко Ю. А., Хіміч В. Л.
Педагогічні умови формування позитивного ставлення до фізичної культури в освітньому середовищі 223

Любачівська А. Д., Солтик А. О., Солтик О. О.
Роль мотиваційних висловлювань у роботі тренера 226

Мозолев О. М.
Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до навчання школярів плаванню 230

Бойко В. Ю., Дутчак Ю. В.
Сутність та історичні етапи олімпійської освіти 233

Левчук Д. В., Дутчак Ю. В.
Особливості взаємозв'язоку олімпійської освіти та спорту 237

Кушнірук Ю. Ю., Мозолев О. М
Особливості організації фізичного виховання у школах Франції 241

Томащук І. В., Хмара М. А.
Фітнес технології у фізичному вихованні школярів: кросфіт та калістеніка 243

Давидова К. В., Квасниця І. М.
Професійно-етичні засади формування персонального бренду тренера у соціальних мережах 246

Ліханський Є. К., Мозолев О. М.
Розвиток мотивації учнів старшої школи до систематичних занять фізичними вправами 249

Курнишев Ю. А.
Обґрунтування та оцінка ефективності методики формування культури рухової діяльності учнів основної школи 251

Хмара М. А.
Специфіка та виклики організації процесу фізичного виховання у сільських закладах загальної середньої освіти Польщі 254

Коник Б. М., Хмара М. А.
Підготовка вчителя до реалізації принципу варіативності на уроках фізичної культури в НУШ 258

Лясота Т. І.
Спортивний туризм у системі шкільної освіти як засіб підвищення рухової активності, фізичної підготовленості та патріотичного виховання учнів 261

Киселиця О. М.
Формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в умовах вищої освіти 262

Бульба О. В., Хмара М. А.
Порівняльний аналіз кадрового та матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання сільських та міських закладів загальної середньої освіти 264

Ладика П. І.
Цифрові компетентності тренера: вимоги сучасного олімпійського та професійного спорту 267

Поляк М. Б., Базильчук В. Б.
Мотиви, інтереси та ціннісні орієнтації старшокласників у сфері фізичної культури 270

Герич О. П., Хмара М. А.
Робота вчителя фізичної культури з підготовки шкільних спортивних команд 272

Стасюк І. І., Мельник М. В.
Типи навчально тренувальних занять за педагогічною спрямованістю 274

Огородник І. В., Мозолев О. М.
Розвиток рухових здібностей школярів в умовах гібридного навчання 276

Кондрацька Г. Д.
Виклики таперспективи у підготовці сучасного дитячо-юнацького тренера 278

Єремія Я. І.
Критерії та показники оцінювання сформованості предметно-методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури 281

Пашута С. В., Мозолюк О. В.
Сучасні підходи до формування мотивації учнівської молоді до занять спортом 283

Антонець В. Ф., Капланська М. І.
Педагогічні умови формування спортивної мотивації студентської молоді засобами гирьового спорту 285

Шевчук І. В., Хіміч В. Л.
Професійний розвиток учителя фізичної культури в умовах трансформації сучасної шкільної освіти 289

Корпош М. І., Ребрина А. А.
Оздоровчо-прикладне значення спортивних ігор у закладах загальної середньої освіти України в сучасних умовах 293

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ОСВІТА: НАУКА, ІННОВАЦІЇ, ПРАКТИКА

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської науково-практичної конференції

29-30 жовтня 2026 р. (м. Хмельницький)

Відповідальний за випуск: Павлюк Є. О., д-р пед. наук, проф.

Комп'ютерний набір: Антохова Н. М.

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету
kafedra_fv_khnu@ukr.net