МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗБІРНИК ТЕЗ

IV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ

«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

20 березня 2026 року





ХАРКІВ – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна
Академія фізичного виховання та спорту імені Єнджея Снядецкєго,
м. Гданськ, Польща
Поморська вища школа, м. Старогард Гданський, Польща
Польське товариство наук, м. Грудзьонзь, Польща
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна
Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів, Україна
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків, Україна
Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна
Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури
і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, Україна
Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий ріг, Україна
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна
Товариство з обмеженою відповідальністю «Медичний центр ІГР», м. Київ, Україна
Інститут фізіології ім. О. О. Богомольця Національної академії наук України, м. Київ, Україна
Міжнародний центр астрономічних та медико-екологічних досліджень при
Президії Національної академії наук України, м. Київ, Україна
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, Україна
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка,
м. Глухів, Україна
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна
Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом»

ЗБІРНИК ТЕЗ

IV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

20 березня 2026 року

Харків «ХАІ» 2026

УДК 796(063)
А43

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання), 20 березня 2026 року. Харків : Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут», 2026. 408 с.

У збірнику представлені тези за тематичними напрямами конференції: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; теоретико-методичні основи підготовки спортсменів, олімпійський, професійний та адаптивний спорт, урбан-спорт; фізична реабілітація, проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві; соціальна адаптація, інклюзивна освіта – навчання без бар'єрів.

Голова організаційного комітету:
Литвинов О. М. – виконуючий обов'язки ректора Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут», доктор юридичних наук, професор, заслужений працівник освіти України.

Члени організаційного комітету:
Шерганов В. О. – головний спеціаліст департаменту цифрової трансформації Міністерства молоді та спорту України.
Домбровська С. М. – проректор з наукової роботи Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут», доктор наук з державного управління, професор, заслужений працівник освіти україни.
Гуменний А. М. – проректор з науково-педагогічної роботи Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут», кандидат технічних наук, доцент.
Баканова О. Ф. – завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Рядова Л. О. – доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Крюков Олексій Ігорович – начальник відділу забезпечення наукової діяльності Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут», доктор наук з державного управління, професор.
Скальскі Д. В. – професор кафедри плавання та рятівництва водного Академії фізичного виховання та спорту ім. Єнджея Снядецкєго (м. Гданськ, Польща), віце-президент Польського товариства наук (м. Грудзьондзь, Польща), доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, професор.
Ковальський Д. – викладач кафедри Поморської вищої школи (м. Староград-Гданський, Польща), доктор філософії з фізичного виховання та спорту.
Цигановська Н. В. – член Польського товариства наук (м. Грудзьонзь, Польща), координатор українсько-польських проєктів, старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій Харківської державної академії культури.
Рожков В. О. – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Корягін В. М. – професор кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка», доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений тренер України.
Маслова О. В. – професор кафедри медицини, громадського здоров'я та екології спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Сватьєв А. В. – завідувач кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, доктор педагогічних наук, професор.
Темченко В. О. – завідувач кафедри базової загальновійськової підготовки, фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, кандидат наук з фізичного виховання таспорту, доцент, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.
Павлюк І. С. – завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету харчових технологій, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Ковтун А. О. – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Навчально-наукового інституту «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, кандидат біологічних наук, доцент.
Зубченко Л. В. – доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.
Зарубіна А. В. – доцент кафедри філософії та соціальних наук Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, кандидат географічних наук, доцент.
Гонтар Ю. В. – завідувач діагностичної лабораторії Товариства з обмеженою відповідальністю «Медичний центр ІГР», кандидат біологічних наук.
Бакуновський О. М. – викладач кафедри медичної біології та спортивної дістології Національного університету фізичного виховання і спорту України; молодший науковий співробітник відділу гіпоксії Інституту фізіології ім. О. О. Богомольця Національної академії наук України; молодший науковий співробітник відділу фізіології та патофізіології екстремальних станів Міжнародного центру астрономічних та медико-екологічних досліджень при Президії Національної академії наук України.
Кравченко О. С. – старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця.
Хлус Н. О. – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Тищенко Валерія Олексіївна – професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор.
Кіндзер Б. М. – доцент кафедри фехтування, боксу та національних одноборства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Марценюк І. М. – завідувач кафедри терапії та реабілітації Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Редакційна колегія:
Баканова О. Ф. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.
Рядова Л. О. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.
Білоус Н. С. – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.
Єварницький І. А. – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.
Заїка О. А. – кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.
Кононенко Н. М. – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.
Корота М. В. – асистент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.
Крамаренко В. І. – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.
Слободянюк О. В. – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Затверджено
Вченою радою Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут»
(протокол № 8 від 18 березня 2026 року)

УДК 796(063)

© Колектив авторів, 2026
© Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут», 2026

ВІТАННЯ
виконуючого обов'язки ректора
Національного аерокосмічного університету
«Харківський авіаційний інститут»,
доктора юридичних наук, професора,
заслуженого працівника освіти України
Литвинова Олексія Миколайовича



Вельмишановні учасники конференції!

Від імені Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут» та від себе особисто щиро вітаю Вас з початком роботи IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення».

Конференція створює унікальний простір, де відбувається обмін передовими ідеями, окреслюються шляхи вирішення актуальних проблем в напрямках: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; теоретико-методичні основи підготовки спортсменів; олімпійський, професійний, адаптивний спорт, урбан-спорт; фізична реабілітація; соціальна адаптація та інклюзивна освіта; формування здорового способу та якості життя людини в сучасному суспільстві.

Сьогодні, коли світ стикається з численними викликами, а Україна продовжує відстоювати своє майбутнє, питання збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я, соціальної адаптації та формування активного способу життя набувають особливого значення.

З абсолютною очевидністю можна констатувати, що роль і значення науки з кожним роком буде динамічно зростати. При цьому з точки зору наукової цінності на перший план вийде не кількість нових знань, а наявність корисного практичного застосування результатів наукових досліджень. Тому сподіваюся, що конференція сприятиме формуванню та вдосконаленню наукової думки, виробленню нових концептуальних підходів.

Переконаний, що порушені питання залишать добрі та позитивні враження і нададуть поштовх для подальших наукових досліджень в розбудові здорового, сильного та гармонійного суспільства й окреслять шляхи вирішення актуальних проблем сьогодення.

Бажаю всім учасникам конференції нових наукових відкриттів. Нехай Ваша творча енергія, наполегливість і прагнення до знань стануть основою для значних наукових досягнень.

З повагою, в. о. ректора **Олексій ЛИТВИНОВ**

ВІТАННЯ
завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут», кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента
Баканової Олександри Феліксівни



Вельмишановні учасники конференції!

Від імені кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут» маю честь і приємність привітати Вас із участю в IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення».

Науковий захід присвячений висвітленню сучасних досліджень, інноваційних підходів та перспективних наукових розробок в галузях фізичне виховання і спорт, фізична реабілітація, громадське здоров'я, інклюзивна освіта та соціальна адаптація.

Конференція об'єднує провідних науковців, педагогів, практиків і молодих дослідників, що дає можливість обмінятися актуальними ідеями, науковими здобутками, інноваційними підходами та практичним досвідом.

Робота конференції організована за такими тематичними напрямами:

1. Фізичне виховання та рухова активність різних верств населення.
2. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів; олімпійський, професійний та адаптивний спорт; урбан-спорт.
3. Фізична реабілітація; проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві.
4. Соціальна адаптація; інклюзивна освіта – навчання без бар'єрів.

Особливо цінним є те, що учасники конференції представляють не лише теоретичні дослідження, а й практичні інноваційні рішення, які можуть бути ефективно впроваджені в освітній процес, спортивну підготовку та реабілітаційну практику.

Щиро вдячна всім учасникам за Вашу наукову активність, креативність та прагнення розвивати галузі фізичне виховання і спорт, фізична реабілітація, громадське здоров'я, інклюзивна освіта та соціальна адаптація.

Бажаю всім нових наукових ідей та успішної реалізації задуманого!

З повагою, завідувач кафедри **Олександра БАКАНОВА**

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ АСЕЛЕННЯ

Акінін Л. А., Іщенко О. А., Коник Г. О.
СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КАРАЗІНСЬКОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ……. 15

Бабачук Ю. М.
ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОГО НАВЧАННЯ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……. 19

Внукова О. М.
МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗАДЛЯ УТВЕРДЖЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ…….. 23

Вус А. С.
РОЗВИТОК ПСИХОМОТОРНИХ І КООРДИНАЦІЙНО-СИЛОВИХ МЕХАНІЗМІВ БЕЗПЕЧНОГО ПАДІННЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ В БОЛДЕРИНГУ…….. 27

Гущин В. М., Корчагін М. В.
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ОСВІТИ…….. 32

Дєдух М. О., Бардаш Д. В., Парфенчик М. В.
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ЮНАКІВ 15 – 16 РОКІВ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ ПОЗАУРОЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФУТБОЛУ…….. 36

Долженко Л. П., Лісаковська І. О.
ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ В РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…….. 40

Єварницький І. А.
МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ В СКЕЛЕЛАЗІННІ……. 42

Єрмолова В. М., Кроль І. М.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ШКОЛАХ КРАЇН БАЛТІЇ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ…… 46

Заїка О. А.
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БОРОТЬБИ САМБО В ХАРКОВІ (З 1991 РОКУ ДО СЬОГОДЕННЯ)……. 50

Захожий Р. В.
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ…… 53

Зубченко Л. В.
СПЕЦІАЛЬНІ СНАРЯДИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ……... 56

Кириловець С. І.
ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ З ПСИХОЕМОЦІЙНОЮ ПІДТРИМКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ОЖИРІННЯМ.. 60

Кіндзер Б. М., Нікітенко С. А.
ДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНСЬКИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСУ СЬОГОДЕННЯ 62

Kowalski D.
MOTYWACJA DO ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO…….. 66

Ковтун А. О.
ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ……... 71

Корнійчук С. В.
ПРОФІЛАКТИКА ЧАСТИХ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЧЕРЕЗ ПОЛІПШЕННЯ ІМУНІТЕТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ…… 75

Kravchenko O. S., Posashkova D. S.
HOPAK AND COMBAT HOPAK IN THE CONTEXT OF UKRAINE'S DEVELOPMENT……. 78

Крамаренко В. І.
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВИ ПРИСІДАННЯ БЕЗ ОБТЯЖЕНЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ……. 85

Крюк А. Ю.
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ… 89

Курмаз Ю. В.
ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ……..... 93

Кушнерьова О. А.
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ….. 97

Масалов К. О.
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ……... 100

Милка М. Л.
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ……... 103

Мінченко Д. А.
ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ……. 107

Оленич В. А.
ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЗАКЛАСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ…….. 111

Остапович В. П., Бабенко В. Г., Корж Є. М.
РУКОПАШНИЙ БІЙ: ВІД ОСНОВ ДО ВИМОГ…… 115

Павлюк І. С., Гирич Д. І., Агалаков В. С.
ВПРОВАДЖЕННЯ СЕКЦІЇ ЙОГИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ ОЖИРІННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ……... 120

Палічук Ю. І.
РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…… 124

Петровська Н. С.
ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ЕЛЕМЕНТІВ (СТРЕТЧИНГ, ПІЛАТЕС) У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ 10 – 11 КЛАСІВ.. 127

Пилипчук О. С.
МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ДО ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ…… 130

Рядова Л. О.
ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНО ОРІЄНТОВАНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І РУХЛИВИХ ІГОР НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА В УЧНІВ 5 КЛАСУ З ВАДАМИ ЗОРУ…….…… 134

Сердюк А. О.
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ…….. 138

Skalski D. W.
DEFINICJA CHOROBY I WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ZDROWIE…… 143

Смоловик Д. М.
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ…… 147

Стольна О. М.
РУХОВІ ПЕРЕРВИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА РЕЖИМУ ДНЯ ПЕРШОКЛАСНИКА…. 151

Теймурова Л. Х. кизи
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕЛИКИМ ТЕНІСОМ НА ФІЗИЧНИЙ І ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ…….. 155

Темченко В. О., Коленченко А. М., Чупир К. І.
ФІТНЕС-МІКС У СИСТЕМІ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ……. 159

Тітаренко С. А., Корх Г. І.
ПАРТНЕРСТВО ПЕДАГОГА, АСИСТЕНТА ТА БАТЬКІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ РУХОВОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ…….. 163

Цигановська Н. В.
ТРЕНУВАННЯ НА ОСНОВІ МЕТОДИКИ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ ЯК ФОРМА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ОРГАНІЗАЦІЯ, ПЕРСПЕКТИВИ…….. 167

Шлемка А. А.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ІНТЕГРАЦІЇ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ..…….. 170

СЕКЦІЯ 2
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ; ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ; УРБАН-СПОРТ

Баканова О. Ф.
УДОСКОНАЛЕННЯ СТІЙКОСТІ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА В ГРАВЦІВ У ТЕНІС НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ…… 174

Бакуновський О. М., Завгородній Н. В., Бабак С. В.
ВИКОРИСТАННЯ ТА ЗНАЧЕННЯ РЕОГРАФІЇ В СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ…….. 179

Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Ширяєва С. В.
РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ НА СУШІ ТА У ВОДІ…….. 183

Гарнець А. Ю.
ГЛЮКОЗА ЯК КРИТИЧНИЙ ФАКТОР ПРАЦЕЗДАТНОСТІ: МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКА МЕТАБОЛІЧНОГО ДИСБАЛАНСУ…….. 187

Городецька А. О.
МОДЕЛЮВАННЯ ІГРОВИХ СИТУАЦІЙ У ФУТБОЛІ……. 191

Гоцуляк С. І.
ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДОПОВНЕНОЇ ТА ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В ТЕХНІЧНІЙ І ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ГРАВЦІВ У ВЕЛИКИЙ ТЕНІС…… 193

Дух Т. І.
РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ….. 197

Зарубіна А. В., Коломієць Н. А., Зарубін Д. С.
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ В ЗАКРИТИХ ПРИМІЩЕННЯХ ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМ УРБАН-СПОРТУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ…… 200

Каневський Н. Ю.
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ……. 203

Касарда Д. Я.
ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ…… 205

Корягін В. М.
ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ КОНТРОЛЮ ТРЕНОВАНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ: АВТОМАТИЗОВАНИЙ АНАЛІЗ СТРИБКА…... 208

Левченко О. С.
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ…….. 210

Лях-Породько О. О., Щербашин Я. С., Лях-Породько С. О.
ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ З НАУКИ, ОСВІТИ, ТЕХНОЛОГІЙ ТА МИСТЕЦТВА: 100 РОКІВ ТОМУ І ЗАРАЗ…….. 212

Міщук Д. М., Коробейнікова Л. Г., Цзоу Тяньхао
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИЦЬ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ…….. 216

Політько О. В.
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СИНХРОНІСТОК УКРАЇНИ ТА ШВЕЦІЇ…….. 219

Полоницький М. В.
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ……... 223

Рачок О. О.
ВИКОРИСТАННЯ ІЗОКІНЕТИЧНИХ ТА ЕКСЦЕНТРИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНИХ ТРАВМ……. 225

Рожков В. О.
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ІЗ ЗМАГАЛЬНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.. 229

Русанова О. М., Майстренко С. А.
ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ…….. 231

Симонік А. В., Сватьєв А. В., Воронкова Т. В.
ОСВІТНІЙ ВИБІР МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК ЧИННИК ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ…... 234

Стасюк Р. М., Маханьов О. Л.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ……... 237

Шахліна Л. Г., Ярошенко В. Є.
ЕВОЛЮЦІЯ ЖІНОЧОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ (ПАРИЖ–1900 – ПАРИЖ–2024)…….. 240

Шерганов В. О.
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ТЕХНОЛОГІЧНОМУ СПОРТІ ЯК БАЗА ДЛЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ОПЕРАТОРІВ БЕЗПІЛОТНИХ АПАРАТІВ ПОДВІЙНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ……. 245

СЕКЦІЯ 3
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ; ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Булгакова Т. М.
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ-СПОРТСМЕНІВ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ…….... 247

Власенко К. А., Костюк Є. В.
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА СТАН ПАЦІЄНТІВ ІЗ СЕРЦЕВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ…… 251

Гопей М. М., Гопей А. М., Слободянюк В. А.
КРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ РАНСФОРМАЦІЙНИХ ВИКЛИКІВ……. 254

Громак Н. В.
ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА МОТИВАЦІЮ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ 10 – 11 КЛАСІВ……. 259

Дідо Ю. М., Стешкіна К. Г., Коротенко М. В.
РЕЗУЛЬТАТИ АНАЛІЗУ ПОКАЗНИКІВ ТЕСТУВАННЯ ЗА ШКАЛОЮ КЛІНІЧНОЇ ОЦІНКИ СИНДРОМУ ВІДШТОВХУВАННЯ В ЛЮДЕЙ ПІСЛЯ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ, УСКЛАДНЕНОГО PUSH-СИНДРОМОМ І НЕГЛЕКТОМ…….. 262

Жук Н. В.
АДАПТАЦІЯ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ТА ВТРАТОЮ ЗОРУ……. 266

Задорожна В. І., Саражинська К. О.
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАННЯ ХОДЬБИ ВИСОКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ В ПІСЛЯГОСТРОМУ ПЕРІОДІ ПЕРЕНЕСЕНОГО ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ……... 269

Заржецький О. С., Гонтар Ю. В.
ГЕНЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ……. 272

Згурський А. А., Смоляр І. І., Заваженко М. В.
ПОБУДОВА ТЕРАПЕВТИЧНОГО АЛЬЯНСУ МІЖ ФІЗИЧНИМ ТЕРАПЕВТОМ ТА ПАЦІЄНТОМ ІЗ НЕСПЕЦИФІЧНИМ БОЛЕМ У НИЖНІЙ ЧАСТИНІ СПИНИ……. 276

Коваленко Т. М.
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВАГІТНИХ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ COVID-19……. 280

Корота М. В.
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ, МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ТА КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ ТА ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ПОВТОРНИХ ТРАВМ У СПОРТСМЕНІВ…….. 285

Марценюк І. М., Гусєв Т. П., Сибірякін Я. В.
КОМПАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ: ГЛОБАЛЬНІ ТРЕНДИ ТА НАЦІОНАЛЬНІ РЕАЛІЇ……... 289

Маслик В. С.
РОЛЬ МЕНЕДЖМЕНТУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ПРОФІЛАКТИЦІ АНОРЕКСІЇ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ……. 294

Маслова О. В., Гончарук Н. Л., Книш Т. В.
РОЗБУДОВА АДАПТИВНИХ СПОРТИВНИХ ЕКОСИСТЕМ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ВІДБУДОВИ……. 298

Риган М. М., Кондратюк Н. Ю., Редько Н. О.
КООРДИНАЦІЯ ТА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СФЕРІ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я: НОВІ ПІДХОДИ ДО КРИЗОВОГО РЕАГУВАННЯ……. 303

Санькова А. В., Молодецька Д. Г.
МІОКІНИ ЯК БІОМАРКЕРИ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ: НОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОЇ МЕДИЦИНИ…… 308

Skalski D. W., Tsyhanovska N. V.
PODSTAWOWE ZADANIA DLA PŁYWANIA KOREKCYJNEGO, AUTORSKA MATRYCA BADAŃ…….. 313

Терещенко Л. А.
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЧИННИКА ЗНИЖЕННЯ НЕВРОТИЧНИХ ПРОЯВІВ І ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ……. 320

Терещенко Т. О., Коломієць Т. В., Журомський С. В.
ДИСМЕТРІЯ НИЖНІХ КІНЦІВОК: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ…… 325

Тисленко С. В.
КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ ШУМОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ АРБІТРІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ…… 329

Футорний С. М., Пижов О. М., Янишевська В. В.
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕДИЧНОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В СТРУКТУРУ СПЕЦІАЛЬНОСТІ І9 «ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я»…..…… 333

Христова Т. Є., Христовой Д. Ю.
ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: НОВІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ…….. 338

Чабанова Н. В., Ковбасюк О. А.
ОБСТЕЖЕННЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ КОМПРЕСІЙНО-ІШЕМІЧНИХ НЕЙРОПАТІЯХ ПЕРИФЕРИЧНИХ НЕРВІВ НИЖНІХ КІНЦІВОК…. 341

Чернікова О. О., Осадча О. І.
ПРОГНОСТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ АНТИОКСИДАНТНОГО ПРОФІЛЮ В ОЦІНЦІ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПЛАВЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ……... 345

Шааб О. К., Вітомська М. В.
ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ФУНКЦІЇ КИСТІ У ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ…….... 350

Швець І. М.
СУЧАСНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ТЕНДИНОПАТІЇ НАДКОЛІНКА У СПОРТСМЕНІВ…… 354

Шматова О. О., Барчук М. А., Шевцов С. В.
ЕКОЛОГО-ОРІЄНТОВАНЕ ВОДОКОРИСТУВАННЯ В СПОРТИВНИХ ЗАКЛАДАХ: ВПЛИВ НА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я…… 358

СЕКЦІЯ 4
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ; ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА – НАВЧАННЯ БЕЗ БАР'ЄРІВ

Білоус Н. С.
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ У ВИЩІЙ ШКОЛІ……. 363

Бутенко Г. О.
ІНКЛЮЗИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…….. 367

Гончаренко Є. В.
ІНТЕГРАЦІЯ ЕКОСИСТЕМНИХ ПІДХОДІВ У ДОСЛІДЖЕННІ СПОРТИВНОЇ СФЕРИ……... 371

Когут М. І.
ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ПРАВИЛ І ФІЛОСОФІЇ ГАНДБОЛУ НА ФОРМУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ КУЛЬТУРИ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ……. 374

Кононенко Н. М.
ОРГАНІЗАЦІЯ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ГАНДБОЛУ ЯК ФАКТОРА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ……... 378

Крушельницький М. В.
ГАНДБОЛ ЯК ЗАСІБ ІНКЛЮЗИВНОЇ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ…… 382

Масло Д. О.
ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ДЕСТИГМАТИЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ……... 386

Приймак М. М.
ВЗАЄМОДІЯ СПОРТСМЕНА ІЗ СОЦІАЛЬНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ ПІД ЧАС СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ…….. 389

Рибак В. А.
ВЕЛИКИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ……... 393

Сімакіна А. Д.
ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ….. 397

Шестопал Н. О., Лісовська Н. В.
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПОЛІТРАВМАМИ ТА ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ……... 401

Шлемка Є. А.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ……... 404

СЕКЦІЯ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Акінін Л. А.,
старший викладач
Іщенко О. А.,
старший викладач
Коник Г. О.,
старший викладач
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
м. Харків, Україна

СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КАРАЗІНСЬКОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Заклади вищої освіти України вже четвертий рік працюють в умовах воєнного стану. В залежності від розташування на території країни сьогодні у вишах використовують різні форми навчання здобувачів вищої освіти: розташовані в безпосередній близькості від зони ведення бойових дій на сході та півночі нашої країни, переважно застосовують дистанційне навчання, значно рідше – змішану форму навчання, яка поєднує офлайн та онлайн заняття. Не виключенням є і навчальна дисципліна «Фізичне виховання». Виклики часу спонукали фахівців шукати нові методи та способи організації і проведення фізкультурно-спортивної роботи в закладах вищої освіти [3].

Введення воєнного стану в Україні вплинуло на освіту сьогоднішнього покоління, оскільки наразі здобувачі вищої освіти стикаються з дистанційним навчанням, переїздами, зміною звичних умов проживання, постійними стресами, загрозами для життя через ракетну небезпеку та скороченням спортивних заходів у навчальних закладах і за місцем проживання, обмеження спілкування та зміна звичного способу життя, освіти та зайнятості [5].

Навчання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні, яке відбувається в різних формах, супроводжується значним емоційним та інтелектуальним напруженням, вкрай обмеженою руховою активністю, стресовими ситуаціями. Це негативно впливає на стан здоров’я та рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Слабке здоров’я та низький рівень фізичної підготовленості майбутніх фахівців можуть негативно впливати на їх професійній працездатності та стати причиною різних захворювань [4].

Виклики часу спонукали фахівців із фізичного виховання шукати нові методи та способи організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи

в закладах вищої освіти із застосуванням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. При цьому дуже важливим є забезпечення зацікавленості студентської молоді до занять фізичним вихованням та спортом протягом усього терміну навчання у виші [2].

М. В. Дутчак, Л. Я. Чеховська [1] відмічають, що стиль життя сучасної молоді можна назвати «абсолютно сидячим та ввімкненим у віртуальний світ інтернету», який стає так затребуваним, щоденно необхідним, комфортним, навіть незважаючи на негативний вплив на стан здоров'я, саме тому в рейтингу залучення населення до рухової активності Україна посідає 105 місце зі 133 країн світу.

Мета дослідження: проведення порівняльного аналізу залучення здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до фізкультурно-спортивних циклів спортивно орієнтованого фізичного виховання під час воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводились на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. В ньому взяли участь здобувачі вищої освіти I – VI курсів денної форми навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, моніторинг інтернет-ресурсів, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. В Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна вже понад 20 років застосовується спортивно орієнтоване фізичне виховання. Здобувачі вищої освіти за власними уподобаннями здійснюють вибір виду спорту (рухової активності) та мають можливість займатися як оздоровчими, так і спортивними напрямками протягом усього терміну навчання. Фахівцями кафедри було сформовано три основні фізкультурно-спортивні цикли: оздоровчого фітнесу і силових видів спорту, ігрових видів спорту та одноборств. Модель спортивно орієнтованого фізичного виховання передбачає не лише вільний вибір здобувачами вищої освіти напрямку фізичної активності, а й можливість зміни виду спорту (рухової активності), а також заняття одночасно в декількох спортивних секціях [6].

Протягом воєнного стану освітній процес трансформувався та видозмінювався. Внаслідок руйнування значної частини спортивної інфраструктури, виїзду здобувачів вищої освіти за межі Харкова та скорочення штату науково-педагогічних працівників, які забезпечували проведення навчального процесу, зменшилась не тільки кількість здобувачів вищої освіти, які обрали спортивно орієнтоване фізичне виховання для фізичного вдосконалення, а й кількість видів спорту та фізкультурно-спортивних циклів. Зокрема станом на сьогодні не проводяться навчально-тренувальні заняття циклу одноборств.

При організації навчального процесу в умовах факультативних занять важливим показником є зацікавленість здобувачів вищої освіти до занять тим

чи іншим напрямком фізичної активності. Нами було проведено порівняльний аналіз абсолютної та відносної кількості здобувачів вищої освіти, які обрали заняття в фізкультурно-спортивних циклах протягом воєнного стану. Статистичні дані наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Зацікавленість здобувачів вищої освіти
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
до занять у фізкультурно-спортивних циклах
спортивно орієнтованого фізичного виховання

№ з/п	Навчальний рік	Фітнес та силові види спорту (кількість та % від загального числа)	Ігрові види спорту (кількість та % від загального числа)
1	2022/2023	586 (70,2 %)	248 (29,2 %)
2	2023/2024	612 (65,5 %)	322 (34.5 %)
3	2024/2025	523 (49,2 %)	570 (50,8 %)
4	2025/2026	534 (55,9 %)	421 (44,2 %)

Слід зазначити, що у 2022 – 2023 навчальному році заняття проводились виключно в дистанційній формі проведення навчально-тренувальних занять, то в наступні три роки застосовувалась змішана.

Висновки. Загалом можна констатувати, що під час воєнного стану спостерігається зниження зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням при факультативній формі навчального процесу. Однак здобувачі вищої освіти активно повертаються до офлайн тренувань при наявності можливості їхнього проведення.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні особливостей організації спортивно орієнтованого фізичного виховання в закладах вищої освіти України.

Список використаної літератури

1. Дутчак М., Чеховська Л. Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 2. P. 128–134.

2. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Гоєнко М. І. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020. № 4. С. 70–75.

3. Темченко В., Коленченко А., Коник Г., Чупир К., Сіренко Р. Порівняльний аналіз залучення студентської молоді до занять спортивними іграми під час воєнного стану. *Спортивні ігри*. 2025. № 1 (35). С. 49–58.

4. Griban G., Lyakhova N., Sirenko R., Terentieva N., Sahach O., Salnykova S., Kanishcheva O. State of students’ health and physical fitness under the restrictions of martial law. *Acta Balneologica,* 2024. Vol. 66. № 5. P. 324–329.

5. Lass-Hennemann J., Sopp M. R., Ruf N. et al. Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. *Eur child adolesc psychiatry*. 2024. Vol. 33. Iss. 7. P. 2203–2216.

6. Olkhovy O. M., Petrenko Y. M., Temchenko V. A., Timchenko A. N. Model of students' sport-oriented physical education with application of information technologies. *Physical education of students*. 2015. № 3. P. 29–37.

Бабачук Ю. М.,
асистент
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка,
м. Глухів, Україна

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОГО НАВЧАННЯ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Вступ. Сучасна система вищої освіти України функціонує в умовах активної цифровізації та тривалого використання дистанційних форм навчання, що актуалізує проблему підвищення ефективності фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Традиційні підходи до організації занять із фізичного виховання в онлайн-формі часто не забезпечують належного рівня рухової активності, мотивації та врахування індивідуальних фізичних можливостей здобувачів вищої освіти. У зв'язку з цим особливої ваги набуває впровадження персоналізованого навчання, яке передбачає адаптацію змісту, навантаження, форм і методів роботи відповідно до індивідуальних потреб, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Проблематика індивідуалізації та диференціації навчання в фізичному вихованні відображена в роботах вітчизняних науковців [2; 1; 4], де обґрунтовано педагогічні умови підвищення ефективності занять та формування мотивації до рухової активності. Водночас питання комплексного впровадження персоналізованого підходу саме в умовах дистанційного навчання залишається недостатньо розробленим, зокрема щодо визначення оптимальних педагогічних механізмів, цифрових інструментів моніторингу фізичного стану та способів зворотного зв'язку. Отже, потребує подальшого наукового осмислення проблема розроблення та обґрунтування педагогічних аспектів персоналізованого навчання з фізичного виховання в дистанційному освітньому середовищі.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та визначити педагогічні аспекти впровадження персоналізованого навчання в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалами дослідження стали наукові джерела з проблем персоналізації навчання та фізичного виховання в закладах вищої освіти, а також практика організації дистанційного освітнього процесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, систематизація та моделювання педагогічних підходів.

Викладач основного матеріалу дослідження. Впровадження персоналізованого навчання в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти

в умовах дистанційного навчання передбачає врахування індивідуальних фізичних можливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та мотиваційних установок здобувачів вищої освіти. В основі персоналізованого підходу лежить диференціація змісту навчального матеріалу, варіативність фізичних навантажень, гнучкість форм організації занять та забезпечення постійного зворотного зв'язку між викладачем і здобувачем вищої освіти.

На нашу думку, ефективність реалізації такого підходу забезпечується використанням цифрових освітніх платформ, засобів самоконтролю фізичного стану, індивідуальних завдань та онлайн-консультацій. Важливим педагогічним аспектом є формування внутрішньої мотивації до рухової активності, розвиток відповідальності за власний фізичний стан та створення умов для самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Отже, персоналізація фізичного виховання в дистанційній формі виступає чинником підвищення якості освітнього процесу та збереження здоров'я здобувачів вищої освіти.

Так, у роботах В. І. Банаха [2; 1] обґрунтовано, що в фізичному вихованні персоналізований підхід розглядається як такий, що має високий потенціал у вирішенні різних завдань, оскільки дозволяє: задовольнити на високому рівні потреби здобувачів вищої освіти, які мають відмінності в навчанні й мисленні; балансувати між недоліками і сильними сторонами й інтересами здобувачів вищої освіти завдяки формуванню індивідуального освітнього шляху (скеровувати зміст занять на поліпшення слабких або сильних сторін); актуалізувати цими діями зацікавленість здобувача вищої освіти в власній руховій активності; допомогти керувати своїм навчанням.

В роботі С. І. Отроха, А. І. Ониська, М. І. Макаренка й О. В. Сарафаннікова [5] запропоновано систему автоматичного генерування персоналізованих програм тренувань на основі біометричних даних, що враховує фізіологічні параметри користувача та рівень підготовки.

Дослідники В. В. Євтушенко, Ю. М. Бабачук, А. В. Чепелюк [3] зосереджують увагу на теоретичному обґрунтуванні застосування адаптивних алгоритмів для персоналізації навантажень у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти з різним рівнем підготовленості на основі використання носимих цифрових пристроїв.

В дослідженні М. О. Носко [4] з'ясовано, що освітній процес із фізичного виховання в закладі вищої освіти повинен здійснюватися на засадах персоналізованого підходу із застосуванням інноваційних освітніх педагогічних, комп'ютерних технологій, сучасних гаджетів, а також дієвих форм, засобів, методів, фізичного виховання, що враховують особистісні потреби кожного здобувача вищої освіти.

Зазначимо, що впровадження персоналізованого навчання в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання зумовлює необхідність комплексного врахування індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти, специфіки онлайн-взаємодії та організаційно-методичних можливостей освітнього середовища. На нашу думку, такий підхід

передбачає системне поєднання діагностичного, змістового, організаційного, мотиваційного та контрольно-оцінювального компонентів, що в сукупності забезпечують адаптацію освітнього процесу до потреб кожного здобувача вищої освіти. У зв'язку з цим доцільним є детальний розгляд ключових педагогічних аспектів, які визначають ефективність реалізації персоналізованого навчання в дистанційній формі.

1. Діагностичний аспект – визначення рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, індивідуальних потреб і мотивації здобувачів вищої освіти з метою добору адекватного змісту та навантаження.

2. Індивідуалізація змісту навчання – адаптація навчальних програм, вправ і комплексів до фізичних можливостей здобувачів вищої освіти, варіативність завдань різного рівня складності.

3. Організаційно-методичний аспект – використання гнучких форм проведення занять (онлайн-тренування, відеоінструкції, самостійна робота), чітке структурування навчального матеріалу.

4. Цифровий супровід і зворотний зв'язок – застосування освітніх платформ, фітнес-застосунків, електронних щоденників самоконтролю, регулярний моніторинг результатів і консультативна підтримка.

5. Мотиваційно-ціннісний аспект – формування усвідомленого ставлення до рухової активності, розвитку відповідальності за власне здоров'я та підтримання інтересу до занять.

6. Контрольно-оцінювальний аспект – впровадження прозорих критеріїв оцінювання з урахуванням індивідуального прогресу, а не лише нормативних показників.

Отже, сукупність зазначених аспектів забезпечує ефективність персоналізованого підходу та підвищення рівня якості фізичного виховання в дистанційному освітньому середовищі.

Висновки. Узагальнюючи викладену інформацію відмітимо, що впровадження персоналізованого навчання в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання є важливою педагогічною умовою підвищення ефективності освітнього процесу та збереження здоров'я студентської молоді. Реалізація такого підходу потребує системного поєднання діагностики індивідуальних можливостей, варіативності змісту та навантажень, використання цифрових засобів зворотного зв'язку, а також орієнтації на особистісний прогрес здобувачів вищої освіти. Комплексне врахування визначених педагогічних аспектів сприяє формуванню стійкої мотивації до рухової активності та забезпечує якість фізичного виховання в дистанційному освітньому середовищі.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та експериментальній перевірці ефективних моделей персоналізованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти з використанням сучасних цифрових технологій в дистанційному освітньому середовищі.

Список використаної літератури

1. Банах В. І. Деякі засадничі положення щодо персоналізації фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти. *Адаптаційні можливості дітей та молоді* : зб. наук. пр. XV Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 верес. 2024 р. Одеса : ОДАФК, 2024. Ч. 2. С. 32–47.

2. Банах В. І. Деякі інноваційні ідеї і методичні підходи до персоналізації фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Вип. 29. № 4. С. 190–201.

3. Євтушенко В. В., Бабачук Ю. М., Чепелюк А. В. Адаптивні алгоритми персоналізації навантажень у фізичному вихованні здобувачів освіти з різним рівнем фізичної підготовленості на основі носимих пристроїв. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 27. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18790055.

4. Носко М. Мотиваційні чинники персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах сучасних викликів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2025. № 29 (4). С. 226–233.

5. Отрох С. І., Онисько А. І., Макаренко М. І., Сарафанніков О. В. Автоматичне генерування персоналізованих програм тренувань на основі аналізу біометричних даних з використанням штучного інтелекту. *Наукові записки Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій.* 2024. Вип. 2. С. 99–103.

Внукова О. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ, Україна

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗАДЛЯ УТВЕРДЖЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Вступ. Фізична культура і спорт відіграють вагому роль у формуванні української нації. Ще задовго до здобуття власної державності наші предки прославлялися в світовому спорті. Крім того, фізична культура і спорт були важливим чинником згуртування співвітчизників, незалежно від місця їхнього проживання, а також засобом виховання молодого покоління в національному дусі. Сучасна ситуація воєнного стану передбачає зміщення акценту на фізичну підготовку молоді, яка була б готова до оборони України [3], актуалізувалися питання фізичної та моральної стійкості українців, тому особливі вимоги висуваються до фахівців із фізичної культури і спорту. Натомість очевидними є суперечності між невідповідністю запитів суспільства до професійних кадрів в галузі фізичної культури і спорту та якістю їх підготовки в Україні. Для реалізації завдань професійної підготовки фахівців із фізичної культури і спорту необхідно виховувати особистість, готову до утвердження української ідентичності. Це потребує нових підходів до змісту, форм та методів професійної підготовки фахівців нової генерації в закладах вищої освіти.

Різні аспекти підготовки фахівців із фізичної культури і спорту в Україні досліджували О. М. Внукова, Л. М. Томіч [3], В. Й. Кульчицький [4], Ф. Л. Левітас [5] та інші. Але варто констатувати, що не зверталася належна увага науковців на формування готовності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту до утвердження української національної ідентичності.

Мета дослідження: обґрунтувати напрями модернізації системи підготовки фахівців із фізичної культури і спорту, спрямованої на утвердження української ідентичності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, документальних, нормативних та навчально-методичних джерел, педагогічного досвіду; поєднання логічного й історичного аналізу, систематизація, порівняння, узагальнення, педагогічне спостереження та аналіз практичного досвіду закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців із фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. До фахівців із фізичної культури і спорту, особливо на сучасному етапі, висуваються особливі вимоги як до носіїв української ідентичності і вихователів молоді в національному дусі.

Тому серед напрямів модернізації системи підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту виділяємо формування патріотизму через використання національних засобів і традицій фізичного виховання. Потрібно передусім підвищити статус патріотичного виховання в українському суспільстві загалом та в системі освіти зокрема; зміцнювати й розвивати виховні функції закладів освіти; ефективно використовувати національні традиції, сучасний світовий і вітчизняний педагогічний досвід та дослідження психолого-педагогічної науки в галузі патріотичного виховання [4]. Для майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту патріотичне виховання – це цілеспрямований та організований педагогічний процес впливу на особистість із метою збереження та передачі національних цінностей і традицій рідного народу, зокрема в галузі фізичної культури та спорту, формування відданості та любові до своєї Батьківщини, готовності до її захисту та до патріотичного виховання української молоді [2]. Аспектами патріотичного виховання є: вивчення подій та досягнень у спортивній галузі, культурної спадщини, символів, національних традицій, зокрема в фізичному вихованні; усвідомлення своєї приналежності до української нації; повага до національних цінностей в галузі спорту; прояв громадянської активності завдяки участі в громадських ініціативах, підтримці соціально значущих проєктів, зокрема здоров'язбережувальних; відчуття гордості за досягнення співвітчизників у галузі спорту.

Посилення патріотичного виховання майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту можливе через вивчення та використання національних засобів і традицій фізичного виховання. Національні засоби фізичного виховання є важливим елементом української культурної спадщини. Вони включають: українські народні ігри та забави, традиційні бойові мистецтва (наприклад, козацький рукопаш), народні танці (наприклад, гопак), козацькі традиції фізичного виховання, етнічні змагання, національні оздоровчі практики з траволікування, водних процедур.

Відмічаємо, що використання національних засобів і традицій фізичного виховання і спорту сприяє формуванню усвідомлення значення національної спадщини для збереження української ідентичності, а саме: 1) Збереженню національних цінностей в галузі спорту, інтеграції українських культурних особливостей в спортивну практику. 2) Використанню автентичних методів у спортивно-оздоровчій діяльності. 3) Інноваційності в тренувальних процесах через введення елементів традиційних видів спорту та унікальних вправ, заснованих на народних іграх. 4) Поєднанню розвитку фізичної сили з формуванням морально-етичних якостей через народні танці, бойові мистецтва та традиційні фізичні вправи. 5) Розвитку таких якостей особистості, як спритність, комунікативність, командний дух (українські традиційні ігри), дисциплінованість, мужність, хоробрість (козацький рукопашний бій), витривалість, почуття ритму, естетичний смак (народні танці). 6) Різноманітності в підготовці спортсменів через використання змагань із

перетягування канату, піднімання гир, метання предметів, їзди верхи тощо. 7) Швидшому відновленню після тренувань або інших фізичних навантажень завдяки використанню національних оздоровчих практик із траволікування, водних процедур.

Методами впровадження українських національних традицій в підготовку фахівців із фізичної культури і спорту є: вивчення історії фізичної культури України, зокрема традиційних видів спорту й оздоровчих практик; проведення тематичних занять, майстер-класів із народних ігор та бойових мистецтв; створення навчальних матеріалів про національні засоби оздоровлення; проведення занять та спортивних заходів, присвячених національним святам, традиціям, визначним подіям у вітчизняному спорті; козацьких турнірів, патріотичних флешмобів; включення елементів народних ігор, танців або бойових мистецтв у тренувальні програми; інформаційна робота серед здобувачів вищої освіти щодо значення національних традицій в фізичній культурі, знайомство з життєвими історіями видатних співвітчизників, залучення ветеранів та сучасних героїв до виховних заходів; волонтерська діяльність із організації спортивних змагань для молоді, дітей, ветеранів із метою популяризації здорового способу життя та патріотичних цінностей; участь у патріотичних акціях, конкурсах, військово-спортивних іграх, походах тощо; відвідування музеїв, виставок, місць, пов’язаних із історією спорту та фізичного виховання в Україні; обговорення літературних творів і фільмів, присвячених національній тематиці в галузі спорту.

Для патріотичного виховання повинні використовуватися і можливості конкретних навчальних дисциплін, зокрема «Історії фізичної культури і спорту». Фізична культура праукраїнців мала військово-прикладний характер, оскільки постійними були навали кочівників на автохтонні племена праукраїнців, які розміщувалися в центрі Європи. В античних містах-колоніях розвивалася фізична культура, яка в своїй основі відповідала загальній давньогрецькій традиції. Вони свідчать про розвиток олімпійських ідеалів на праукраїнських землях.

У наших пращурів – східних слов’ян всі події в житті відзначалися спортивними іграми і змаганнями (стрибки, біг, рухливі ігри, метання тощо). Популярними були ритуали, пов’язані з побутово-релігійними та аграрними календарями. З періоду Київської Русі збереглося багато самобутніх традицій національного фізичного виховання, яке розвивалося за європейською моделлю в двох напрямах: військово-фізичному та оздоровчо-рекреаційному.

Особливої уваги для вивчення заслуговує система фізичної підготовки в Запорізькій Січі, яка. була спрямована на формування сильного, витривалого й готового до бойових умов козака. Бойова підготовка включала: вправи з шаблею, стрільба з лука і мушкета, верхова їзда, рукопашний бій.

Батьком українського тіловиховання, руханки та змагу на початку ХХ століття називали Івана Боберського, який організував перший спортивний гурток у Львові, який згодом став спортивним товариством «Україна».

В Східній Україні в кінці XIX століття починають розвиватися окремі види спорту, а футбол став одним із найпопулярніших, здобуваючи визнання в промислових регіонах (Одещина, Донеччина), де працювало багато іноземних інженерів [1].

Цікавим феноменом світового спорту є спортивний рух української діаспори США, Канади, Австралії, європейських країн. Головна мета функціонування організованих спортивних структур української діаспори – національне виховання молоді, її єднання та спілкування в українському середовищі. Апогеєм розвитку спорту емігрантів була Олімпіада народів Ді-Пі (Дісплейст Персонс – переміщені особи), що відбулася у 1948 році в Німеччині. Українські спортсмени досягли на цих змаганнях значних успіхів. Тоді вперше в історії олімпійського руху було виконано гімн «Ще не вмерла Україна». Діяльність спортивної діаспори доводить, що фізична культура і спорт є чинниками збереження української ідентичності наших співвітчизників, де б вони не були.

Висновки. Майбутні фахівці з фізичної культури і спорту мають добре розуміти своє культурне коріння та інтегрувати це в професійну діяльність, сприяти збереженню та захисту незалежності України.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є розробка сучасних технологій формування готовності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту до утвердження української ідентичності.

Список використаної літератури

1. Внукова О. Вплив фізичної культури та спорту на формування української національної ідентичності в кінці XIX – першій половині XX століть. *Соціальна робота та соціальна освіта.* 2024. № 2 (13). С. 218–223.

2. Внукова О. М. Історія фізичної культури і спорту як чинник патріотичного виховання здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 11 (171) 23. С. 43–46.

3. Внукова О. М., Томіч Л. М. Наукові дослідження з фізичної культури і спорту в Україні з 2014 р. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 1. Т. 2. С. 7–15.

4. Кульчицький В. Й. Теорія і практика патріотичного виховання в школах України (1945–2019 рр.) : дис. … д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Тернопіль : Терноп. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка, 2020. 490 с.

5. Левітас Ф. Л. Київська доба лікаря і педагога Олександра Анохіна. *Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє* (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури) : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2012, С. 9–17.

Вус А. С.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Єварницький І. А.,
старший викладач
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

РОЗВИТОК ПСИХОМОТОРНИХ І КООРДИНАЦІЙНО-СИЛОВИХ МЕХАНІЗМІВ БЕЗПЕЧНОГО ПАДІННЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ В БОЛДЕРИНГУ

Вступ. Болдеринг як різновид спортивного скелелазіння характеризується високою інтенсивністю рухових дій, виконанням складних динамічних елементів та частими зривами з маршруту. На відміну від лазіння з мотузковою страховкою, де у випадку зриву спортсмен падає з подальшим гальмуванням динамічною мотузкою та переходом у стан висіння, в болдерингу відсутній проміжний етап амортизації через страхувальну систему. Під час лазіння з верхньою або нижньою страховкою енергія падіння частково поглинається розтягуванням мотузки та роботою страхувального пристрою, що суттєво зменшує пікове ударне навантаження на опорно-руховий апарат. Натомість у болдерингу спортсмен при зриві здійснює безпосереднє приземлення на гімнастичні мати, і вся кінетична енергія падіння має бути поглинута за рахунок амортизаційних властивостей покриття та власних м’язово-суглобових механізмів.

Таким чином, падіння в болдерингу характеризується більш жорстким ударним впливом на ноги, таз та хребет, що підвищує вимоги до координаційно-силової підготовленості спортсмена і робить спеціальне навчання техніки безпечного приземлення обов’язковим компонентом тренувального процесу.

За даними досліджень [3; 7], найбільш уразливими є гомілковостопні та колінні суглоби, а також поперековий відділ хребта. Водночас у структурі підготовки болдеристів основна увага традиційно приділяється розвитку сили, витривалості та техніки лазіння, тоді як формування навичок безпечного падіння часто залишається поза системним тренувальним впливом.

У зв’язку з цим актуальним є наукове обґрунтування розвитку психомоторних і координаційно-силових механізмів безпечного падіння як засобу зниження травматизму в болдерингу.

Мета дослідження: проаналізувати особливості розвитку психомоторних і координаційно-силових механізмів безпечного падіння у спортсменів, які спеціалізуються в болдерингу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування безпечного падіння в болдерингу значною мірою визначається рівнем розвитку психомоторних механізмів, які забезпечують своєчасну реакцію спортсмена на зрив та адекватну перебудову рухової програми.

Під час виконання складних динамічних елементів болдерингіст часто не має попередження про момент втрати контакту із зачепом. Тому критично важливою є швидкість сенсомоторної реакції.

Як зазначає О. А. Репко [2], швидкісно-силові якості та реактивні здібності спортсмена визначають його здатність миттєво перебудовувати рухову дію при зміні умов виконання вправи. Також автор підкреслює, що недостатній рівень реактивності підвищує ризик травмування в умовах раптового навантаження.

У контексті болдерингу це означає здатність спортсмена за долі секунди перейти від фази лазіння до фази контрольованого приземлення.

Під час зриву спортсмен має швидко визначити положення свого тіла відносно площини гімнастичних матів. Просторове орієнтування забезпечує правильний вибір положення ніг та напрямку амортизації.

S. Grant зі співавторами [7] зазначають, що високий рівень координаційної підготовленості корелює зі здатністю контролювати складні рухові ситуації в скелелазінні. Також фахівці відмічають, що недостатній розвиток просторового контролю призводить до нераціонального приземлення та асиметричного навантаження.

Контроль положення тіла в фазі падіння пов’язаний з функціонуванням вестибулярної та пропріоцептивної систем.

E. J. Horst [8] наголошує, що сучасна підготовка скелелазів повинна включати вправи на формування стабілізаційного контролю та управління центром маси тіла. Також автор зазначає, що ефективне управління положенням тулуба зменшує ротаційні навантаження під час контакту з опорою.

Антиципація падіння – це здатність прогнозувати можливий зрив ще до фактичної втрати опори.

J. Kettle [9] підкреслює, що технічно підготовлений скелелаз здатний «читати» маршрут і передбачати критичні точки. Також фахівець відмічає, що формування передбачувальної реакції знижує стресовий компонент падіння та підвищує контрольованість руху.

Надмірна ригідність або, навпаки, надмірна розслабленість в момент приземлення збільшує ризик травм.

І. І. Земцова, П. П. Векла [1] зазначають, що оптимальна регуляція м’язового тонусу забезпечує ефективну амортизацію ударного навантаження. Також автор пише, що здатність до швидкого переходу від статичного до

ексцентричного режиму роботи м'язів є важливою умовою безпечного виконання рухів у скелелазінні.

Під час приземлення м'язи працюють переважно в ексцентричному режимі, гальмуючи рух тіла вниз.

Як зазначає О. А. Репко [2], розвиток ексцентричної сили є ключовим компонентом швидкісно-силової підготовки. Також фахівець підкреслює, що ексцентричні навантаження формують здатність м'язів протидіяти раптовому перевантаженню.

Основний удар при приземленні припадає на ноги. Недостатня стабілізація призводить до вальгусних та ротаційних відхилень.

S. Grant та співавтори [7] зазначають, що функціональна сила та баланс ніг визначають рівень безпеки під час приземлення. Також науковці відмічають, що асиметрія сили підвищує ризик ушкоджень зв'язкового апарату.

Раціональне приземлення передбачає послідовне згинання в гомілковостопному, колінному та кульшовому суглобах.

T. Donahue, C. Luebben [5] підкреслюють, що навчання правильній техніці приземлення повинно передбачати формування навички «м'якого контакту». Також автори зазначають, що глибина амортизації залежить від висоти падіння та маси тіла спортсмена.

Положення центру маси відносно площі опори визначає стійкість після приземлення.

E. J. Horst [8] зазначає, що тренування стабілізаційних м'язів тулуба поліпшує контроль центру маси тіла. Також фахівець пише, що слабкість м'язів кора збільшує навантаження на ноги.

Групування дозволяє перерозподілити навантаження та зменшити пікову силу удару.

N. Chelton [4] зазначає, що правильне групування під час падіння мінімізує жорсткий контакт із поверхнею. Також науковець підкреслює, що ця навичка потребує багаторазового відпрацювання в безпечних умовах.

Навчання техніці правильного падіння повинно розпочинатися з мінімальної висоти.

B. Gaines [6] зазначає, що формування техніки падіння має здійснюватися в контрольованих умовах. Також автор підкреслює, що різке підвищення складності завдання може викликати захисну реакцію та неправильну техніку.

Падіння на ноги з подальшим перекидом дозволяє перерозподілити кінетичну енергію. J. Long, B. Gaines [10] зазначають, що використання елементів такого перекату зменшує осьове навантаження на хребет. Також фахівці відмічають, що перекат повинен виконуватися з контролем положення голови та плечового поясу.

J. Kettle [9] зазначає, що вправи на розвиток координаційних здібностей та обертальні рухи поліпшують вестибулярну стійкість. Також автор підкреслює, що такі вправи сприяють розвитку антиципації.

Використання баланс-платформ розвиває пропріоцепцію. E. J. Horst [8] зазначає, що тренування на нестабільних поверхнях активізує глибокі м'язи-стабілізатори. Також фахівецт відмічає, що це поліпшує нейром'язову координацію.

Пліометрія розвиває реактивну силу та контроль амортизації. О. А. Репко [2] зазначає, що пліометричні навантаження ефективні для розвитку швидкісно-силових якостей. Також автор підкреслює, що їх виконання повинно супроводжуватися жорстким контролем техніки приземлення.

Страх падіння може порушувати координованість рухів. S. Grant та співавтори [7] зазначають, що психологічна впевненість впливає на якість виконання рухових дій. Також фахівці відмічають, що контрольоване відпрацювання зривів знижує тривожність спортсменів.

Висновки. Аналіз наукової та методичної літератури дозволяє стверджувати, що безпечне падіння в болдерингу є тренованою руховою навичкою, яка базується на розвитку психомоторних реакцій, ексцентричної сили, стабілізаційних можливостей та координаційного контролю.

Системне включення спеціалізованих вправ на формування техніки контрольованого приземлення в структуру підготовки болдеристів сприяє зниженню ризику травматизму та підвищенню ефективності змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та науковому обґрунтуванні програм профілактики травматизму під час тренування скелелазів на кампусборді з урахуванням вікових, функціональних та біомеханічних особливостей спортсменів.

Список використаної літератури

1. Земцова І. І., Векла П. П. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК, 2013. Т. 3. С. 132–136.
2. Репко О. А. Методичні основи швидкісно-силової підготовки скелелазів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2013. № 3. С. 200–206.
3. Шульга О. Фізична підготовленість спортсменів 14–15 років, які спеціалізуються в швидкісному лазінні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2010. № 18 (2). С. 30–35.
4. Chelton N. Sport climbing basics: single and multi-pitch bolted routes. United Kingdom : Independently published, 2019. 123 p.
5. Donahue T., Luebben C. Rock climbing. mastering basic skills : 2nd ed. United States : Mountaineers books, 2014. 320 p.
6. Gaines B. Advanced rock climbing: mastering sport and trad climbing. Guilford, Connecticut : Falcon, 2018. 312 p.
7. Grant S., Hasler T., Davies C. A comparison of the anthropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of female elite and recreational climbers and non-climbers. *Journal of sports sciences*. 2001. P. 499–505.

8. Horst E. J. Training for climbing: the definitive guide to improving your climbing performance : 2nd ed. Guilford : Falcon guides, 2008. 721 p.
9. Kettle J. Rock climbing technique. The practical guide to movement mastery. United Kingdom : John kettle print, 2018. 140 p.
10. Long J., Gaines B. How to rock climb (How to climb series) : 6th ed. Guilford, Connecticut : Falcon guides, 2022. 416 p.

Гущин В. М.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
Корчагін М. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,
м. Харків, Україна

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ОСВІТИ

Вступ. Законом України «Про освіту» передбачено функціонування закладів фахової передвищої спеціалізованої освіти спортивного спрямування – фахових коледжів спорту [4]. В закладах спеціалізованої освіти спортивного спрямування обдаровані молоді спортсмени поєднують навчально-тренувальний процес із обраного виду спорту із засвоєнням відповідних освітніх та освітньо-професійних програм [1]. Від рівня фізичного розвитку здобувачів фахової передвищої спеціалізованої освіти спортивного спрямування залежить успішність опанування програми навчання і спортивної підготовки в обраному виді спорту [3]. Разом із цим, вітчизняні автори [8; 10] стверджують, що спортивно орієнтоване фізичне виховання сприяє підвищенню рівня фізичного розвитку здобувачів вищої освіти. А цілеспрямоване застосування засобів спортивного тренування позитивно впливає на їхні антропометричні та функціональні показники [2; 6; 9].

Мета дослідження: визначити рівень фізичного розвитку в здобувачів фахової передвищої спеціалізованої освіти спортивного спрямування.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь 22 здобувача фахової передвищої спеціалізованої освіти (юнаки) фахового коледжу спортивного спрямування, середній вік яких – 17,86 ± 0,12 років. Досвід спортивної діяльності (спортивні ігри) більше 5 років.

Методи дослідження: антропометричні – вимірювання антропометричних показників, визначення рівня фізичного розвитку за методикою Кетле, методи статистичної обробки результатів (середнє арифметичне – x, його помилка – m).

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичний розвиток охоплює основні антропометричні характеристики організму, які визначають його функціональні резерви та рівень дієздатності. Антропометричні показники здобувачів фахової передвищої спеціалізованої освіти спортивного спрямування представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Антропометричні показники учасників дослідження (n = 22)

№ з/п	Показник	Значення, ($\bar{x}$ ± m)
1	Вік, років	17,86 ± 0,12
2	Вага тіла, кг	72,78 ± 0,95
3	Довжина тіла, см	179,08 ± 0,77
8	Індекс фізичного розвитку Кетле, ум. од.	406,11 ± 2,84

Гармонійність фізичного розвитку слугує важливим критерієм здоров'я людини. Середнє значення індексу фізичного розвитку Кетле здобувачів фахової передвищої спеціалізованої освіти 1 курсу фахового коледжу спортивного спрямування за результатами дослідження знаходиться в діапазоні від 401 умовних одиниць до 415 умовних одиниць та відповідає оцінці «Добре». Результати співвідношення оцінок індексу фізичного розвитку учасників експерименту представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Розподіл оцінок фізичного розвитку учасників дослідження
за результатами визначення індексу Кетле (n = 22)

Показники	Оцінка фізичного розвитку		
	«Задовільно»	«Добре»	«Відмінно»
Кількість оцінок	4	11	7
Частка від загальної кількості	18,2 %	50 %	31,8 %

Аналіз розподілу оцінок фізичного розвитку засвідчив наступне:

50 % учасників дослідження мають оцінку фізичного розвитку «Добре»;

32 % – оцінюються «Відмінно»;

18 % – мають оцінку фізичного розвитку «Задовільно».

Порівнюючи антропометричні показники здобувачів фахової передвищої спеціалізованої освіти спортивного спрямування (табл. 1) з результатами досліджень вітчизняних авторів [7; 10], зазначаємо, що вони є співставними з даними про здобувачів освіти чоловічої статі відповідного віку. Зазначений факт свідчить про відносну однорідність показників фізичного розвитку представників чоловічої статі раннього працездатного віку (15 – 24 роки) в Україні. Разом з тим, Л. О. Рядова зі співавторами [5] наводить дані про середнє значення ваги здобувачів вищої освіти 1 курсу закладу вищої освіти на рівні 86,1 ± 9,1 кг (суттєво більше за отриманий нами показник) при середньому значенні довжини тіла 177,8 ± 4,6 см. Зазначений факт, на їх думку, є ознакою схильності до ожиріння. Автори вказують на необхідність збільшення обсягів фізичної активності. Результати наших досліджень підтверджують тезу щодо позитивного впливу підвищеного рівня фізичної активності та цілеспрямованих занять спортом на рівень фізичного розвитку здобувачів фахової передвищої спеціалізованої освіти.

Висновок. Середнє значення індексу фізичного розвитку здобувачів фахової передвищої спеціалізованої освіти спортивного спрямування відповідає

оцінці «Добре». Збільшений обсяг фізичних навантажень та спортивна спеціалізація позитивно впливають на рівень фізичного розвитку здобувачів фахової передвищої спеціалізованої освіти.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження планується спрямувати на дослідження рівня фізичної підготовленості в здобувачів фахової передвищої спеціалізованої освіти спортивного спрямування.

Список використаної літератури

1. Гущин В. М., Приходько І. В., Корчагін М. В., Ольховий О. М. Особливості організації фахової передвищої освіти спортивного спрямування. *Педагогічна академія: наукові записки.* 2025. № 17. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15454093.

2. Москаленко Н. В., Откидач В. С., Корчагін М. В. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С 345–351.

3. Приходько І., Ольховий О., Корчагін М. Зміни у фізичній підготовленості учнів ліцею спортивного профілю. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2024. Вип. 29 (2). С. 83–90.

4. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст. 380). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення: 14.01.2026).

5. Рядова Л. О., Рожков В. О., Корчагін М. В., Коновалов В. В., Мкртічан О. А. Рівень фізичного розвитку у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 11 (184) 24. С. 195–198.

6. Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S., Olkhovyi O., Andreychyk V., Muzyka N., Ishchenko Ye., Hurman L., Ladyniak A., Honshovskyi V. The influence of the experimental program of physical training of students on anthropometric indicators and functional data of the cardiovascular system, *Physical education, sports and human health.* 2022. № 24. P. 5–8.

7. Kurishko Ye., Korchagin M. Analysis of physical condition of first – year military higher education institution cadets. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2023. Т. 8. № 1 (41). С. 305–310.

8. Prontenko K., Griban G., Bloshchynskyi I. Improvement of students' morpho-functional development and health in the process of sport oriented physical education. *Wiadomości lekarskie*. 2020. T. 73. № 1. P. 1753–1758.

9. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Opanasiuk F., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Kostyuk Y. Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. *Journal of physical education and sport*. 2018. Vol. 18 (1). P. 298–303.

10. Prontenko K., Prontenko V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Bykova G., Zeleniuk O., et al. Improvement of the physical state of cadets from higher educational establishments in the ukrainian armed forces due to the use of the kettlebell sport. *Journal of physical education and sport*. 2017. Vol. 17 (1). Art. 67. P. 447–451.

Дєдух М. О.,
доктор філософії, доцент, доцент кафедри
Бардаш Д. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Парфенчик М. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ЮНАКІВ 15 – 16 РОКІВ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ ПОЗАУРОЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФУТБОЛУ

Вступ. Футбол, як командна спортивна гра, в більшій мірі сприяє різносторонньому фізичному розвитку юного спортсмена. Постійно змінна ігрова ситуація, безперервна боротьба за м'яч пов'язані з самими технічно-тактичними діями і різноманітними рухами [1; 3]. Сучасний футбол відрізняється різноманітністю і складністю технічних прийомів. Систематичні заняття футболом, участь в змаганнях всебічно впливають на майбутніх футболістів: забезпечується нормальний фізичний розвиток, удосконалюється функціональна діяльність їх організму [5]. Заняття спортом також сприяють вихованню низки позитивних рис і якостей характеру: уміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомоги, повага до суперників або партнерів в грі, активність, свідомої дисципліни, пунктуальності, спортивної етики, почуття відповідальності [2; 4].

Мета дослідження: дослідити рівень розвитку координаційних здібностей в юнаків 15 – 16 років під час занять футболом.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 15 Голосіївського району м. Києва. В ньому взяли участь 24 юнака віком 15 – 16 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень розвитку координаційних здібностей в юнаків 15 – 16 років, які відвідують позаурочні заняття з футболу досліджувався за допомогою ряду рухових тестів: динамометрія спритної руки, передача м'яча в ціль, квадратний тест, «Тест Ромберга», «Човниковий» біг 4 ^{x} 9 м.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати оцінки сили кистів рук показали такі результати: у юнаків 15 років було протестовано ліву руку і отримано результати 38,5 кг та праву руку – 41 кг. Середньостатистичні показники юнаків 16 років показали такі результати: ліва рука – 41 кг, права рука – 45 кг. Із отриманих даних можемо сказати, що результати є вищими

відповідно віку, очевидно це є віковою ознакою та тривалішим часом відвідування занять (табл.1).

Таблиця 1

Показники розвитку координаційних здібностей юнаків
15 – 16 років, які відвідують позаурочні заняття з футболу (n = 24)

№ з/п	Контрольна вправа	Юнаки 15 років (n = 10)	Юнаки 16 років (n = 14)
1	Динамометрія спритної руки, кг	Права рука – 41	Права рука – 45
		Ліва рука – 38,5	Ліва рука – 41
2	Передача м'яча в ціль, м	3,30 – 4,10	2,50 – 3,05
3	Квадратний тест, с	13,2	12,8
4	«Тест Ромберга», с	38,5	40,1
5	«Човниковий» біг 4 x 9 м, %	низький рівень – 0	низький рівень – 7,1
		середній рівень – 30	середній рівень – 28,4
		достатній рівень – 50	достатній рівень – 36
		високий рівень – 20	високий рівень – 28,5

*Примітки: * різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$.*

Для оцінки здатності оцінювати та регулювати динамічні, просторово-часові та рухові параметри використовувався тест «Передача м'яча в ціль». За результатами даного тесту, який показав на скільки метрів було відхилення в передачі м'яча в метрах, юнаки 15 років в середньому показали результат – 3,30 – 4,10 м, юнаки 16 років – 2,50 – 3,05 м. Так як було проведено тестування юнаків, які займають різні ігрові позиції на полі, то результати є припустимими, але потребують подальшого тренування, оскільки стандарт для цього тесту становить до 0,1 м, відхилення до 1 м.

Здатність орієнтуватися в просторі характеризує «Квадратний тест», де юнаки повинні були стрибати в різні квадрати, які розташовані хаотично, але з дотриманням порядку чисел, зазначених в спортивному залі, тест виконувався на швидкість. За результатами тесту було з'ясовано, що юнаки 16 років показали кращий результат (12,8 с) проти результатів юнаків 15 років (13,2 с). Це свідчить про кращу підготовленість орієнтування в просторі.

Наступним руховим тестом для оцінки вміння зберігати рівновагу, який є важливим для всіх гравців і команди загалом, було використано «тест Ромберга», де юнакам необхідно стати прямо, ноги разом, руки вперед, пальці розставити, очі заплющити. Оцінюється стійкість протягом 30 секунд, слідкувати за коливанням, падіннями. Юнаки 15 років продемонстрували середній результат – 38,5 с, що відповідає достатньому рівню статичної рівноваги, проте вказує на наявність певних коливань тіла або труднощів у підтриманні стійкості протягом усього часу. Юнаки 16 років показали дещо кращий результат – 40,1 с, що вказує на помірне поліпшення координаційних здібностей в порівнянні з 15 річними. Така різниця є закономірною, оскільки з віком функціональні системи організму, зокрема вестибулярний апарат і пропріоцептивна чутливість, удосконалюються.

Аналіз виконання тесту «Човниковий біг» 4 ˣ 9 м показав, що в цілому результати обох вікових груп свідчать про середній рівень розвитку статичної рівноваги з позитивною віковою динамікою, але без досягнення максимальних можливих показників, що може бути підставою для цілеспрямованого тренування координаційних здібностей під час занять із футболу.

За результатами юнаків 15 років, ми отримали такі результати: відсутні юнаки, які продемонстрували низький рівень розвитку спритності; середній рівень – 20 %; достатній рівень – 50 %. Це свідчить про відповідну швидкісно-координаційну підготовку, високий рівень – 20 %, тобто кожен п’ятий, дані результати є позитивними показниками для досліджуваної вікової групи.

Результати юнаків 16 років показали, що невелика кількість проявила низький рівень спритності – 7,1 %, близько третини учасників показали середній рівень – 28,4 %, понад третина юнаків продемонструвала достатній рівень виконання тесту – 36 % і 28,5 % – високий рівень, що свідчить про кращий розвиток швидкісно-координаційних якостей порівняно з 15-річними юнаками.

Для юнаків 15 – 16 років використання даних тестів є методично доцільним, оскільки в цьому віці відбувається активний розвиток швидкісних якостей, удосконалення нервово-м’язової координації та підвищення ефективності рухових реакцій. Тому результати перелічених тестів можуть дати об’єктивну картину рівня їхньої фізичної підготовленості, а також дозволяють оцінити вплив занять футболом на прояви швидкісної та координаційної підготовки.

Висновки. В ході проведення дослідження було використано, на нашу думку, найбільш інформативні рухові тести для оцінки координаційних здібностей. Юнаки обох вікових груп мають гарні результати та старанно займаються футболом, секційні заняття проходять на добровільній основі, тому всі респонденти є вмотивованими, що накладає позитивний відбиток на результати.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні комплексів вправ для розвитку координаційних здібностей для юнаків всіх вікових груп, які відвідують позаурочні заняття з футболу.

Список використаної літератури

1. Абдула А. Б., Перцухов А. А., Шаленко В. В. Аналіз атакуючих техніко-тактичних дій провідних футбольних клубів Європи. *Спортивні ігри*. 2023. № 2. С. 4–14.

2. Гринь А. Р. Методика формування координаційних здібностей у футболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 5. С. 37–41.

3. Жлобо Т., Жлобо В. Ефективність функціонального тренування для розвитку рухових якостей учнів старшої школи у процесі занять міні-

футболом. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2023. № 20. С. 26–31.

4. Лісенчук Г., Лелека В., Богатирьов К. та ін. Легкоатлетичні засоби у підготовці юних кваліфікованих футбольних півзахисників 13–14 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2023. № 2. С. 16–23

5. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. та ін. Вікові особливості взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11–15 років. *Теорія і практика фізичної культури і спорту.* 2023. № 1. С. 29–35.

Долженко Л. П.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри
Лісаковська І. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ В РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Вдосконалення загальної середньої освіті нашої країни в межах реалізації нової української школи (НУШ) передбачає значні зміни як в змісті, так і в підходах до оцінювання досягнень учнів. Найбільш актуальні ці зміни з предмету фізичної культури, де раніше дотримувались нормативної моделі оцінювання. Сучасні підходи до оцінювання в реалізації НУШ зорієнтовані в першу чергу на особистісний розвиток дитини, а саме формування компетентностей і мотивації до навчання через отримання позитивних емоцій до уроків та рухової активності в цілому [2; 6].

В наукових дослідженнях доведено, що акцент на індивідуальному прогресі значно зменшує рівень тривожності учнів та сприяє формуванню хорошої самооцінки, але в той же момент проблемою впровадження нових підходів є недостатня систематизація, яка потребує подальших розробок та наукового аналізу [4; 7].

Мета дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до оцінювання учнів з фізичної культури під час реалізації програми НУШ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, методи системного аналізу, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оцінювання з фізичної культури в реалізації НУШ зосереджено на принципах дитиноцентризму, на відміну від традиційної системи оцінювання, де основним критерієм є відповідність до встановлених нормативів [2]. Зміна підходів до оцінювання досягнень школярів є важливою складовою реформування середньої освіти України. Сьогодні оцінювання не має зводитись лише до фіксації кількості виконаних нормативів або вправ. Публічне порівняння оцінок в традиційній системі оцінювання українських школярів негативно впливає на самооцінку особистості, тоді як індивідуальне оцінювання зорієнтоване на розвиток дитини, власний прогрес, без порівнянь із однокласниками підвищує впевненість у собі [5].

В програмі НУШ важливе значення придається зростанню індивідуальних результатів та прогресів учня, його зацікавленості, мотивації, бути залученим та формуванню позитивного ставлення до рухової активності та фізичної культури [1; 3].

Учні які навчаються в умовах оцінювання спрямованих на особистий розвиток та індивідуальні результати, демонструють високий рівень навчальної мотивації та більш позитивне ставлення до уроків. Це підтверджує доцільність зміни суто контролюючої обмеженої функції оцінки до її ширшого та розвивального потенціалу [4; 6].

Висновки. Підходи до оцінювання в НУШ з фізичної культури більш зорієнтовані на дитину як особистість, її індивідуальний прогрес та сприяють підвищенню мотивації і позитивної самооцінки. Такий підхід до оцінювання досягнень школярів буде ефективнішим засобом для підвищення залученості школярів до уроків із фізичної культури та рухової активності, а також утворення психологічно безпечного позитивного освітнього середовища

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу оцінювання досягнень учнів в реалізації програми НУШ із фізичної культури на мотивацію до занять фізичною культурою та розробці практичних рекомендацій щодо оцінювання на уроках фізичної культури в закладах середньої освіти.

Список використаної літератури

1. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів 5–9 класів НУШ. Освітня галузь «Фізична культура» : метод. реком URL: https://vseosvita.ua/library/kryterii-otsiniuvannia-navchalnykh-dosiahnen-uchniv-5-9-klasiv-nush-osvitnya-haluz-fizychna-kultura-837250.html (дата звернення: 12.02.2026).

2. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи : концепція реформування середньої освіти. Київ : МОН України, 2016. 64 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/40864/1/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf (дата звернення: 12.02.2026).

3. Освітня галузь «Фізична культура»: як оцінювати в НУШ : метод. посіб. Київ : МОН України, 2025. 48 с. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nush/fio-ociniuvannia-2025-putivnik.pdf (дата звернення: 12.02.2026).

4. Оцінювання в 5–9 класах НУШ: відповідаємо на запитання : інформаційно-роз'яснювальні матеріали. Київ : МОН України, 2025. URL: https://mon.gov.ua/news/otsiniuvannia-v-59-klasakh-nush-vidpovidaiemo-na-zapytannia (дата звернення: 12.02.2026).

5. Сердюкова Б. Вплив оцінювання навчальної діяльності на формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра. Київ : Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія», 2020. 78 с.

6. Харченко С. Філософія оцінювання в Новій українській школі. *Директор школи*. 2018. № 10 (142). С. 58–65.

7. Klapp A. Does academic and social self-concept and motivation explain the effect of grading on students' achievement? *European journal of psychology of education*. 2018. Vol. 33. P. 355–376.

Єварницький І. А.,
старший викладач
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ В СКЕЛЕЛАЗІННІ

Вступ. Сучасні умови життя дітей молодшого та середнього шкільного віку характеризуються зниженням рівня рухової активності, що негативно впливає на фізичний розвиток, формування рухових навичок та загальний стан здоров'я. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних і доступних видів фізичної активності, які б поєднували оздоровчий, розвивальний та мотиваційний потенціал.

Скелелазіння як відносно новий для системи фізичного виховання вид спорту має значні можливості для використання на початковому етапі підготовки дітей. Його специфіка полягає в поєднанні природних рухів, розвитку координаційних здібностей, просторового мислення та самоконтролю. Водночас відсутність чітко структурованих методичних підходів до організації початкової підготовки може знижувати ефективність занять і мотивацію дітей до подальшого тренування.

Мета дослідження: проаналізувати методичні особливості початкової підготовки дітей молодшого та середнього шкільного віку в скелелазінні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Початковий етап підготовки в скелелазінні є визначальним для формування базових рухових навичок і подальшого залучення дітей до систематичних занять. За даними І. Т. Скрипченка, В. А. Астахова, В. П. Лашка [6], ефективність навчання значною мірою залежить від комфортності входження дитини в тренувальний процес, особливо на перших заняттях. Також вони вказують на те, що надмірна складність вправ або перевантаження можуть призвести до втрати інтересу та негативного емоційного досвіду.

Важливим компонентом організації початкової підготовки є використання спеціалізованих тренажерів і скеледромів, що імітують природний скальний рельєф. І. Т. Скрипченко [5] зазначає, що застосування таких засобів у навчальному процесі дозволяє цілеспрямовано формувати техніку пересування по штучному рельєфу, регулювати складність завдань і забезпечувати безпечні умови для набуття первинного рухового досвіду. Автор підкреслює, що моделювання різних варіантів рельєфу сприяє розвитку координаційних здібностей та просторового орієнтування дітей.

Одним із ключових методичних принципів початкової підготовки є принцип доступності та поступового вскладнення навчального матеріалу. С. М. Сога, В. М. Михайленко, В. Е. Добровольський [7] зазначають, що можливість варіювання складності маршрутів дозволяє адаптувати навантаження до індивідуальних можливостей дітей, забезпечуючи поступове зростання фізичних і координаційних вимог без різкого стресу для організму.

О. Л. Благій, М. В. Кадієва, А. О. Стрижак [1] підкреслюють, що лазіння є однією з базових рухових форм, притаманних людині з раннього віку. На думку авторів, це робить скелелазіння інтуїтивно зрозумілим для дітей та сприяє швидкому засвоєнню основних рухових дій. Вони відмічають, що на початковому етапі доцільно використовувати прості маршрути з акцентом на розвиток координованості рухів, рівноваги та відчуття власного тіла в просторі.

Важливу роль у методиці початкової підготовки відіграють ігрові методи навчання. За спостереженнями П. П. Векли [2], включення ігрових завдань в тренувальний процес підвищує емоційну залученість дітей, сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та знижує страх перед новими руховими завданнями. Також фахівець відмічає, що ігрові елементи дозволяють поєднувати навчання техніки лазіння з розвитком мотивації та самостійності.

І. І. Земцова та П. П. Векла [4] зазначають, що поєднання статичних і динамічних елементів у скелелазінні позитивно впливає на функціональний стан організму дитини. Автори пишуть, що на початковому етапі це створює умови для гармонійного розвитку м’язової системи та запобігання перевантаженням, що є особливо важливим для дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Психологічний аспект також є важливою складовою початкової підготовки. І. В. Гінзбург та О. О. Куліш [3] підкреслюють, що подолання маршрутів різного рівня складності сприяє розвитку впевненості в власних силах, самоконтролю та концентрації уваги. Позитивний досвід успішного виконання завдань формує в дітей бажання продовжувати заняття та вдосконалювати власні результати.

Z. L. Kozina, W. Jagiello, M. Jagiello [8] вказують на необхідність урахування індивідуальних особливостей дітей під час організації тренувального процесу. Фахівці зазначають, що індивідуалізація навантажень на початковому етапі підготовки в скелелазінні дозволяє створити умови для безпечного та ефективного розвитку кожної дитини, незалежно від рівня початкової фізичної підготовленості.

Висновки. Проведений аналіз наукової та методичної літератури свідчить про те, що початковий етап підготовки дітей в скелелазінні потребує чітко структурованого методичного підходу, який ґрунтується на принципах доступності, поступовості, індивідуалізації та безпеки. Раціональна організація занять із використанням ігрових методів і варіативних маршрутів сприяє

формуванню базових рухових навичок, розвитку координаційних здібностей та стійкої мотивації до занять фізичною активністю.

Скелелазіння має значний педагогічний потенціал і може бути ефективно використане в системі фізичного виховання дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні ролі скелелазіння в розвитку комунікативних і соціальних навичок дітей в інклюзивних групах.

Список використаної літератури

1. Благій О. Л., Кадієва М. В., Стрижак А. О. Теоретичні засади впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 9 листоп. 2017 р. / гол. ред. Рибалко Л. М. Полтава : Полт НТУ імені Ю. Кондратюка, 2017. С. 271–273.

2. Векла П. П. Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань)* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ : Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2014. С. 94–104.

3. Гінзбург І. В., Куліш О. О. Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу. *Actual trends of modern scientific research* : the 8th International scientific and practical conference, march 14–16, 2021). Munich, Germany : MDPC Publishing, 2021. P. 340–356.

4. Земцова І. І., Векла П. П. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2013. Т. 3. С. 132–136.

5. Скрипченко І. Т. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок*. 2014. No 11. С. 62–69.

6. Скрипченко І. Т., Астахов В. А., Лашко В. П. З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Науково-методичний альманах*. Дніпропетровськ : Нива знань, 2016. № 2. С. 41–47.

7. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. Complex of means of sports and health tourism in physical education of students. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 (133) 21. С. 116–119.

8. Kozina Z. L., Jagiello W., Jagiello M. Determination of sportsmen's individual characteristics with the help of mathematical simulation and methods of multi-dimensional analysis. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 12. P. 32–40.

Єрмолова В. М.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри
Кроль І. М.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ШКОЛАХ КРАЇН БАЛТІЇ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ

Вступ. Фізичне виховання як шкільний предмет із широким освітнім і соціальним потенціалом займає унікальне та стратегічно важливе місце в системі освіти. Його значення виходить за межі традиційного розвитку фізичних здібностей учнів, поєднуючи навчальні, оздоровчі та виховні функції, а також формуючи ключові соціальні компетентності, такі як командний дух, самодисципліна, солідарність, чесна гра та толерантність. Такий комплексний підхід дозволяє фізичному вихованню виконувати функцію соціальної інтеграції, що відрізняє його від інших шкільних дисциплін [3].

Європейський контекст підтверджує цю унікальність. У Резолюції Європейського парламенту 2007 року про роль спорту в освіті фізичне виховання визначається як «єдиний шкільний предмет, який готує дітей до здорового способу життя, сприяє їх фізичному та психічному розвитку та формує ключові соціальні цінності» [7]. Резолюція також підкреслює роль фізичного виховання разом зі спортом як одного з найважливіших інструментів соціальної інтеграції.

Мета дослідження полягає в аналізі систем фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти країн Балтії (Литви, Латвії та Естонії) в контексті їхнього європейського вибору.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували нормативно-правові документи Європейського Союзу в галузі освіти, фізичної культури та спорту, національні освітні стратегії та навчальні програми з фізичного виховання країн Балтії, а також наукові публікації українських і зарубіжних дослідників, присвячені проблемам шкільного фізичного виховання та освітніх трансформацій в європейському контексті.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано методи теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел, порівняльно-педагогічний аналіз систем фізичного виховання країн Балтії, структурно-функціональний аналіз змісту навчальних програм, а також системний підхід.

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними І. Х. Турчик [2] в 92 % європейських країн фізична культура є обов’язковим предметом

навчання у школі. В межах Європейського Союзу, попри спільні стратегічні орієнтири в галузі освіти, не сформовано єдиного концептуального підходу та уніфікованої моделі шкільного фізичного виховання, що зумовлює різноманіття національних систем і практик. За таких умов вивчення досвіду країн Балтії (Литви, Латвії та Естонії) є доцільним, оскільки їхні моделі поєднують європейські освітні принципи з національними традиціями та демонструють ефективні підходи до організації фізичного виховання в школі.

Розглянемо досвід фізичного виховання в школах Естонії. В системі освіти країни фізична культура визначається як обов'язковий навчальний предмет. Починаючи з 2024/2025 навчального року в естонських школах запроваджено нову навчальну програму «Liikumisõpetus» («Навчання руху»). Це не просто зміна назви предмета, а новий концептуальний підхід до ролі рухової активності в школі, родині та суспільстві загалом. Основна ідея програми полягає у відході від традиційної моделі фізичного виховання, орієнтованої на нормативи та оцінювання результатів, на користь формування стійкої мотивації до руху протягом усього життя. Вона базується на міжнародній концепції фізичної грамотності та охоплює п'ять взаємопов'язаних напрямів: рухові навички; здоров'я та фізичні здібності; фізична активність; рух і культура; психічна та фізична рівновага.

Програма передбачає різноманітні форми рухової діяльності – від командних ігор до індивідуальних тренувань, занять у спортивних залах, сучасних видів активності (падел, диск-гольф тощо). Важливим є не змагальний результат, а усвідомлення власних можливостей, самоконтроль і поступовий розвиток. Оцінювання в програмі має формувальний характер і спрямоване на самооцінку, аналіз прогресу та постановку індивідуальних цілей разом із учителем, враховуючи стан здоров'я учня, що забезпечує персоналізований підхід і формує сталу звичку до рухової активності. Мета «Liikumisõpetus» – виховати підлітка з позитивним ставленням до руху, здатного самостійно підтримувати фізичну активність та відповідально ставитися до власного здоров'я; програма ґрунтується на принципі, що рух – право кожної дитини, а не привілей найпідготовленіших [5].

У межах програми реалізується широке використання смарт-годинників, телефону чи комп'ютера для контролю власних результатів, що підтримує саморегуляцію та персоналізацію фізичної активності [6].

Фізичне виховання в Латвії реалізується в рамках загальноєвропейських стандартів, де фізична культура є обов'язковим предметом, а метою уроків є підтримка здоров'я, розвиток рухових навичок і формування навичок активного способу життя.

Викладання фізичної культури організовано в межах трьох навчальних годин на тиждень згідно з державними навчальними програмами, освітніми стандартами та вимогами безпеки й охорони здоров'я. Крім того, також передбачена рекомендована 20-хвилинна фізична активність щодня [4].

Керівні принципи спортивної політики країни 2022 – 2027 років спрямовані на розробку спортивних програм, орієнтованих на молодих людей, щоб забезпечити доступ до відповідних фізичних активностей. Так, щороку на початку та наприкінці навчального року всі школярі Литви беруть участь у Литовській програмі отримання значка з фізичного виховання, проходячи тести з фізичної підготовки та теоретичні тести зі спорту, здорового способу життя та особистої гігієни. За результати учасники отримують значки, сертифікати або дипломи, підписані Міністром освіти та науки і Генеральним директором департаменту фізичного виховання та спорту.

Заслуговує на увагу Національна програма навчання дітей плаванню, головна мета якої – навчити школярів плавати та безпечно поводитися у воді та на її березі [10].

Фізична культура в Латвії є обов'язковим предметом у початковій та середній школі й входить до навчального поля «Health and Physical Activity / Sports and Health» [11]. Навчальний предмет спрямований на формування у дітей та підлітків фізичних навичок, здорового способу життя та відповідального ставлення до власного здоров'я. Основна мета навчання полягає не лише в розвитку фізичних якостей, але й у вихованні соціальних компетентностей, умінні працювати в колективі та безпечно виконувати рухові дії [8].

Згідно з національною програмою «Skola2030», сучасні уроки фізичної культури інтегрують теоретичні знання про здоров'я, анатомію, безпеку рухової діяльності та практичні заняття з гімнастики, атлетики, плавання, спортивних ігор та оздоровчих вправ. Крім традиційних уроків в спортзалах і на стадіонах, у Латвії широко застосовуються заняття на свіжому повітрі, що сприяє поліпшенню фізичної активності та розвитку моторики дітей, а також підтримує культурну самобутність через використання традиційних національних ігор [1]. Позакласна фізична активність підтримується через молодіжні спортивні програми та різні клубні активності, що дозволяє формувати звичку до регулярних фізичних вправ [9].

Таким чином, досвід країн Балтії (Литви, Латвії та Естонії) свідчить про те, що забезпечення фізичного розвитку учнів, стимулювання формування соціально відповідальної поведінки та здорового способу життя, що відповідає сучасним освітнім стратегічним пріоритетам, забезпечується спеціальним предметом, який є обов'язковим.

Висновки. Сучасні освітні реформи в країнах Балтії переорієнтовують навчальний предмет «Фізична культура» з традиційно спортивної моделі на компетентнісний, персоналізований та інклюзивний підхід, що враховує індивідуальні потреби й стан здоров'я учнів, забезпечує безпеку рухової діяльності та формує мотивацію до регулярної фізичної активності.

Перспективи подальших досліджень: вивчення системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти Скандинавських країн.

Список використаної літератури

1. Тіняков А. О. Особливості системи фізичного виховання в Латвії. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ»*. 2024. № 2. С. 173–179.
2. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи : монографія. Дрогобич : Швидкодрук, 2017. 138 с.
3. Hardman K. Situation and sustainability of physical education in schools: a global perspective. *Hacettepe journal of sport sciences*. 2008. Vol. 19. № 1. P. 1–22.
4. Įsakymas dėl 2025–2026 ir 2026–2027 mokslo metų pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo program bendrųjų ugdymo planų patvirtinimo : Įsakymas Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministras Nr. V-559 2025 m. gegužės 21 d. URL: https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/dcde0d24360d11f08fdabd4950271e2c/asr (дата звернення: 23.01.2026).
5. Paap H. Hasso Paap: uuest lähenemisest kehalisele aktiivsusele eesti koolides : *ametlik veebileht*. URL: https://rus.err.ee/1609847862/hasso-paap-o-novom-podhode-k-fizicheskoj-aktivnosti-v-shkolah-jestonii (дата звернення: 25.01.2026).
6. Reform of the physical education lesson – New name and principles of implementation. Tribuna. 03.08.2022 : *official website*. URL: https://tribuna.ee/category/reviews/ (дата звернення: 21.01.2026).
7. Resolution of 13 November 2007 on the role of sport in education (2007/2086(INI)) European Parliament. *Official Journal of the European Union*. 2007. C 301 E, 14 December. P. 1–6. URL: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-6-2007-0415_EN.html (дата звернення: 23.01.2026).
8. Sport and health education in Latvian Schools. RSU Latvian academy of sport education : *official website*. URL: https://www.rsu.lv/en/news/how-rsu-latvian-academy-sport-education-experts-are-driving-change-latvias-sport-education (дата звернення: 25.01.2026).
9. Sport, youth fitness and physical activity: Latvia : national policies overview. Brussels : European Commission, Youth Wiki, National Policies Platform, 2025 : *official website*. URL: https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/latvia/73-sport-youth-fitness-and-physical-activity (дата звернення: 26.01.2026).
10. Sport, youth fitness and physical activity: Lithuania : national policies overview. Brussels : European Commission, Youth Wiki, National Policies Platform, 2025 : *ametlik veebileht*. URL: https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/lithuania/73-sport-youth-fitness-and-physical-activity (дата звернення: 26.01.2026).
11. Teaching and learning in single-structure education (Latvia). Eurydice : *official website*. URL: https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/europedia/latvia/teaching-and-learning-single-structure-education (дата звернення: 24.01.2026).

Заїка О. А.,
кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БОРОТЬБИ САМБО В ХАРКОВІ (З 1991 РОКУ ДО СЬОГОДЕННЯ)

Вступ. Харківська школа самбо традиційно є однією з найсильніших в Україні та світі. З 1991 року регіон став інноваційним центром розвитку спортивного та бойового напрямків, що підтверджується стабільними успіхами на міжнародній арені [4].

Мета дослідження полягає у системному аналізі етапів становлення та розвитку боротьби самбо в Харкові в період незалежності України, визначенні ролі провідних спортивних клубів і тренерських шкіл у підготовці спортсменів світового рівня, а також популяризації здобутків харківських самбістів на міжнародній арені.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення архівних матеріалів Харківської обласної федерації самбо, систематизація статистичних даних результатів виступів спортсменів на чемпіонатах світу та Європи, метод історичної ретроспективи.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Становлення та розвиток інфраструктури (1990 – 2000 роки)

Після здобуття Україною незалежності базою для розвитку самбо стали профільні кафедри закладів вищої освіти. Ключову роль відігравали Харківський національний університет внутрішніх справ, де підготовка самбістів інтегрована в навчальний процес, Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут», Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого [5]. Вагомий внесок у збереження методичної бази в цей період зробив Едуард Анатолійович Полянський – заслужений тренер України (ЗТУ), чия діяльність дозволила зберегти спадкоємність поколінь у 90-х роках. Будучі віце-президентом обласної федерації самбо він відкрив відділення боротьби самбо в Харківському державному вищому училищі фізичної культури № 1 та спортивну дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву з боротьби самбо.

Провідні тренерські школи та їхні досягнення.

Харківська школа базується на роботі видатних фахівців, які виховали зірок світового класу:

- Нечитайло Олександр Іванович (ЗТУ) – один із тренерів заслуженого майстра спорту (ЗМС) Віктора Савінова.

- Луговський Сергій Іванович – уповноважена особа юридичної особи – Харківська обласна федерація боротьби самбо, тренер, чиї методики дозволили ЗМС Дмитру Селезню стати одним із найсильніших важковаговиків збірної України.
- Заїка Олег Анатолійович – ЗТУ, перший віце-президент Харківської обласної федерації спортивного і бойового самбо з 2005 року. Працюючі в Національному аерокосмічному університеті «Харківський авіаційний інститут» підготував цілу плеяду майстрів спорту міжнародного класу (МСМК), серед яких чемпіон світу 2004 року Сергій Подоляк, дворазова чемпіонка світу Анастасія Шевченко, чемпіон світу з бойового самбо Кирило Крикунов, неодноразовий призер чемпіонатів світу та Европи Дмитро Євдошенко, а також МСМК з дзюдо, майстер спорту (МС) з боротьби самбо та сумо Михайло Черкасов [3]. З 2012 по 2016 роки О. А. Заїка був старшим тренером студентської збірної команди України і очолював делегацію самбістів України на студентських чемпіонатах і кубках світу. В ці роки збірна команда України завжди виборювала 2-ге командне місце.
- Євген Валерійович Тешер – ЗТУ. Очолюючи спортивний клуб «Самбіст 84» сформував потужний кадровий резерв, зокрема підготувавши МСМК Дмитра Євдошенка, МСМК Артура Саркісяната МСМК Анастасію Новікову [1].
- Руднєв Сергій Валентинович – спеціалізується на бойовому самбо. Його вихованець і син Владислав Руднєв став найтитулованішим представником цього напрямку в історії країни [2].

Видатні постаті та їхні світові тріумфи

Віктор Валерійович Савінов – ЗМС, шестиразовий чемпіон світу та Європи. Його тренерами в різні роки були Генадій Віталійович Поміляйко, Едуард Анатолійович Полянський, Олександр Іванович Нечітайло, Олексій Валерійович Савінов. З 1997 до 2009 роки він домінував у вагових категоріях до 68 та до 74 кг, ставши «золотим стандартом» техніки самбо. У 2020 році В. В. Савінов підтвердив клас, вигравши золото світової першості серед ветеранів [4].

Анастасія Юріївна Шевченко – МСМК, одна з найуспішніших жінок-самбісток України. Під керівництвом О. А. Заїки та О. М. Бакшеньова виборола два титули чемпіонки світу (2017 рік, 2020 рік) та золото чемпіонату Європи (2017 рік) [3]. Також вона виборола ще 7 срібних та бронзових медалей на чемпіонатах світу та Європи і 3 золоті медалі на чемпіонатах світу серед здобувачів вищої освіти.

Владислав Сергійович Руднєв – ЗМС, унікальний спортсмен, шестиразовий чемпіон світу з бойового самбо (2018 – 2021 роки, 2024 – 2025 роки). Окрім перемог на чемпіонатах, які проводила Міжнародна федерація самбо (FIAS), в 2025 році він здобув золото на Всесвітніх іграх в Китаї, що стало історичним досягненням для харківського спорту [2].

Висновки. Харківська школа самбо за період 1990 – 2026 років пройшла шлях від збереження класичної бази до створення унікальної методики підготовки чемпіонів у бойовому та спортивному розділах. Завдяки роботі таких тренерів, як О. А. Заїка, О. М. Бакшеньов, С. Ш. Карганян, С. В. Руднєв, О. В. Кармазинський і молодих тренерів Д. О. Євдошенко, А. В. Кірільчук, С. М. Мартиненко та ін. Харків і сьогодні залишається ключовим донором національної збірної.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на детальний аналіз методики підготовки харківських майстрів боротьби самбо, вивчення впливу воєнних дій на тренувальний процес в регіоні та розробку стратегій відновлення спортивної інфраструктури міста для підтримки статусу Харкова як одного з головних центрів самбо в Україні.

Список використаної літератури

1. Пам’яті Євгена Тешера. *Офіційний вісник Національної федерації самбо*. 2016. URL: http://sambo.net.ua (дата звернення: 23.05.2024).
2. Руднєв Владислав – шестикратний чемпіон світу з бойового самбо. *Головне управління Національної поліції в Харківській області* : офіційний сайт. 2025. 10 листоп. 2025 р. URL: https://hk.npu.gov.ua/news/kharkivskyi-politseiskyi-vladyslav-rudniev-shestykratnyi-chempion-svitu-z-boiovoho-sambo (дата звернення: 23.01.2026).
3. Савченко О. В. Заїка Олег Анатолійович. *Енциклопедія Сучасної України* / ред. кол.: І. М. Дзюба [та ін.] ; НАН України, НТШ. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2010. URL: https://esu.com.ua (дата звернення: 23.05.2024).
4. Самбо: історія та сучасність : *офіційний сайт Національної федерації самбо України*. URL: http://sambo.net.ua (дата звернення: 22.02.2026).
5. Шайхатдінов Р. С., Кузнецов В. А., Кузнецова С. В. Розвиток прикладних одноборств у ХНУВС. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 7 (138) 21. С. 136–140.

Захожий Р. В.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Київський національний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна
Науковий керівник: Захожа Н. Я.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Навчальна діяльність здобувачів вищої освіти відмічається недостатнім рівнем рухової активності, що негативно впливає на стан їхнього фізичного та психоемоційного здоров'я. За таких умов особливої актуальності набуває підвищення ефективності фізичного виховання шляхом упровадження сучасних форм і методів, спрямованих на активізацію рухової діяльності та поліпшення загального функціонального стану. Одним із таких ефективних засобів є оздоровчий фітнес, який поєднує фізичні вправи з музичним супроводом і сприяє гармонійному фізичному та психологічному розвитку особистості [2; 4].

Мета дослідження: проаналізувати переваги й особливості інтеграції оздоровчого фітнесу в освітній процес закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для здобувачів вищої освіти заняття оздоровчим фітнесом є особливо результативними, оскільки їхній організм здатний адекватно реагувати на навантаження середньої та підвищеної інтенсивності. Дослідники [3; 5; 7] підкреслюють, що фітнес-заняття мають не лише фізіологічний, а й виражений психологічний ефект. Музичний супровід під час тренувань сприяє поліпшенню емоційного стану, підвищенню настрою та досягненню внутрішньої гармонії. Заняття можуть проводитися як у груповій формі, так і індивідуально.

Особливе значення оздоровчий фітнес має для здобувачів вищої освіти, зокрема дівчат, які в повсякденному житті відчувають дефіцит рухової активності. Регулярна рухова діяльність позитивно впливає на фізичне самопочуття, сприяє формуванню впевненості у власних можливостях, розширює знання в галузі фізичної культури та допомагає подолати невпевненість, сором'язливість і тривожність, пов'язані із зовнішнім виглядом. Окрім того, заняття фітнесом підвищують самооцінку, формують мотивацію до здорового способу життя, розвивають силу волі та сприяють збереженню жіночності [6].

На думку А. О. Харченко [9], оздоровчий фітнес справляє суттєвий вплив на особистісний розвиток студентської молоді. В ході дослідження встановлено, що систематична фізична активність сприяє розвитку спостережливості, оскільки виконання вправ вимагає зосередженості та здатності оперативно реагувати на зміну умов. Крім того, вдосконалюються орієнтувальні навички, адже більшість рухових дій потребує швидкої адаптації до змінного середовища, а також активізується мислення через необхідність аналізу власних дій, виправлення помилок і пошуку ефективних способів їх подолання. Авторка дійшла висновку, що фітнес-заняття позитивно впливають на особистість, сприяючи формуванню віри у власні сили, умінь ставити цілі та досягати їх.

Використання танцювальних комбінацій й елементів бігу підвищує загальний тонус організму, активізує увагу та сприяє емоційному піднесенню. Структура заняття будується з урахуванням змін працездатності: поступове зростання на початку, її підтримка в основній частині та зниження наприкінці. Такий підхід забезпечує плавне включення учасників у тренувальний процес і сприяє досягненню запланованих результатів.

Заняття з оздоровчого фітнесу складається з трьох основних частин: підготовчої (розминка), яка забезпечує підготовку організму до навантаження; основної, спрямованої на розвиток серцево-судинної та дихальної систем; заключної, що сприяє відновленню функціонального стану.

Тренувальний процес включає п’ять блоків вправ, спрямованих на розвиток м’язів черевного преса, внутрішньої та бічної поверхонь стегон, задньої поверхні стегон і сідниць, а також м’язів рук, плечового пояса та спини. В межах кожного блоку вправи виконуються без пауз для відпочинку, з максимальною амплітудою рухів, у поєднанні з танцювальними елементами, рухами рук і ритмічними кроками під музичний супровід [1].

Загалом, різноманітні фітнес-системи ґрунтуються на поетапній оцінці фізичного й психоемоційного стану здобувачок вищої освіти, що дає змогу своєчасно коригувати інтенсивність навантажень і цілеспрямовано розвивати необхідні фізіологічні якості. Постійне оновлення програм, емоційна насиченість занять і використання музичного супроводу зумовлюють стійку популярність фітнесу серед засобів оздоровчої фізичної культури. Для збереження інтересу до занять викладачеві доцільно поступово ускладнювати навчальний матеріал, адаптуючи його до індивідуальних можливостей здобувачок вищої освіти, застосовуючи водночас різноманітні методики варіативності рухової діяльності.

Інтеграція оздоровчого фітнесу в систему фізичного виховання закладів вищої освіти підвищує мотивацію здобувачів вищої освіти до регулярної рухової активності. Застосування сучасних фітнес-технологій дає змогу реалізовувати принцип індивідуалізації освітнього процесу, зробити тренування більш привабливими й ефективними. Оновлені фітнес-програми виступають

дієвим засобом профілактики гіподинамії, поліпшення фізичного стану, психоемоційної рівноваги та якості життя здобувачів вищої освіти.

Висновки. Одним із пріоритетних завдань викладачів фізичного виховання є активізація рухової діяльності учасників освітнього процесу, формування позитивного ставлення до фізичної культури та спорту, а також залучення до сучасних форм рухової активності, зокрема оздоровчого фітнесу, що сприяє зміцненню фізичного та психоемоційного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці й упровадженні спеціалізованих оздоровчих фітнес-програм для здобувачів вищої освіти та їх використанні в фізичному вихованні.

Список використаної літератури

1. Васютинська О. Г., Антипова Ж. І. Танцювальна аеробіка в системі занять з фізичного виховання серед студентів. *Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень* : матеріали Міжнар. студ. наук. конф., 6 листоп. 2020 р. Вінниця : ГО «Молодіжна наукова ліга», 2020. Т. 4. С. 53–55.

2. Ігнатенко С. О., Холявко С. В. Вплив додаткових занять фітнесом на фізичний розвиток студенток 17–20 років. *Теорія і методика професійної освіти. Інноваційна педагогіка.* 2019. Вип. 17. Т. 1. С. 73–76.

3. Кренделєва В. У. Упровадження оздоровчої аеробіки в освітній процес як засобу фізичного та психологічного розвитку здобувачів освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 57 (194) 25. С. 135–138.

4. Кузьменко Н. В. Фітнес-аеробіка як засіб для покращення фізичного виховання студенток ВНЗ. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі.* Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 5 (37). Ч. 3. С. 55–59.

5. Структура занять та організація проведення змагань з танцювальної аеробіки : метод. реком. / уклад. : Н. А. Орленко, С. С. Просвірніна, О. С. Харун, Л. О. Шип. Київ, 2011. 40 с.

6. Харченко А. Вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток якостей особистості студентів. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. Київ : НАУ, 2015. Т. І. С. 45–46.

Зубченко Л. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
Криворізький державний педагогічний університет,
м. Кривій ріг, Україна

СПЕЦІАЛЬНІ СНАРЯДИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Сучасні соціально-економічні та політичні реалії в Україні створюють серйозні виклики для освітньої системи й охорони здоров'я молоді. Серед основних чинників незадовільного самопочуття переважної більшості молоді виділяють недостатню рухову активність, шкідливі звички, стреси, незбалансоване харчування, а як наслідок, надмірна маса тіла та незадовільний психоемоційний стан, низький рівень працездатності [5; 6]. Необхідно зауважити, що всі ці чинники загострюються ситуацією, пов'язаною із запровадженням заходів спочатку державного карантину протягом 2019 – 2020 років, а з 2022 – воєнного стану, які ускладнили та частково унеможливили відвідування закладів вищої освіти, а також оздоровчих фітнес–центрів. Тому одним із завдань сучасності є створення тренду на здоровий спосіб життя та фізичну активність. Без належного рівня рухової активності людина не може продуктивно працювати та вирішувати соціальні питання [6].

Проблеми формування здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичної культури розглядали О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок [3]. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнів і здобувачів вищої освіти висвітлені в дослідженнях В. І. Бабича [1], Н. Л. Корж [6]. Педагогічні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи досліджувалися такими вченими, як В. О. Жамардій [4], O. V. Fomenko [10].

Наприклад, в роботі O. V. Fomenko [10] висвітлено практичні рекомендації щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховний процес, де підкреслюється значення нетрадиційних форм гімнастики для підвищення рівня фізичної підготовленості в здобувачів вищої освіти. О. М. Школа, О. В. Отравенко, О. В. Фоменко, Д. В. Сичов [9] звернули увагу на те, що сутність здоров'язбережувальних технологій розглядається як комплексна оцінка умов виховання і навчання, які дозволяють забезпечувати гарний стан здоров'я молодих людей, дбати про високий рівень їхньої самореалізації, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, здоров'язбережувальні, рекреаційні заходи з метою забезпечення якості навчальної та професійної діяльності учасників педагогічного процесу.

Мета дослідження: розкрити ефективність використання баланс-дошки для підвищення рівня координаційних здібностей в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Криворізького державного педагогічного університету. В ньому взяли участь здобувачі вищої освіти I – II курсу природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, власні спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні важливе місце в оздоровленні нації відводиться оздоровчому фізичному вихованню, яке містить в собі не лише процес систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами з метою поліпшення здоров'я, але і вирішення тісно пов'язаних із ними проблем. У галузі фізичної культури повинен чітко формуватися підхід до реалізації мети в галузі оздоровчої фізкультурної діяльності, завданнями якого є пошук і введення адекватних і об'єктивних нових нетрадиційних засобів для того, щоб виявити інтерес здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами та популяризувати ідею зміцнення здоров'я [2; 5; 6; 9].

Звертаючи увагу на це, викладачі кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету вирішили застосовувати на заняттях із фізичного виховання поряд із традиційними заняттями волейболом, баскетболом, футболом, легкою атлетикою, де майбутні фахівці оволодівають основними технічними елементами та тактичними діями, для успішного виступу на різноманітних змаганнях, спеціальні снаряди, які мають назву баланс борди.

Баланс-борд – це балансувальна дошка з вигнутою основою, що дозволяє здійснювати рухи в різних площинах. Його багатофункціональність зумовлена наявністю двох робочих поверхонь (стабільної та нестабільної), що забезпечує широкий спектр застосування: від координаційних ігор до фітнес-тренувань. Заняття на баланс-борді сприяють удосконаленню координаційних здібностей, є ефективним методом розвитку вестибулярного апарату, моторики, зміцнення м'язів-стабілізаторів (кора, ніг, спини), поліпшує увагу та пам'ять, а також забезпечує цікаву ігрову активність [8]. Заняття на баланс-борді стимулюють концентрацію, поліпшують здатність до навчання, що робить їх корисною альтернативою гаджетам. При цьому баланс-борд не передбачає виконання особливо химерних або складних рухів, які будуть дивно виглядати з боку.

Приклади вправ, які використовуються на заняттях зі здобувачами вищої освіти:

1. *Види похитування на баланс-борді*. Вправи виконуються як певні похитування на нестабільній поверхні дошки: вперед-назад та вправо-вліво. Такі вправи виконують подвійну функцію: по-перше, вони слугують етапом адаптації вестибулярного апарату, а по-друге, є ефективним компонентом для розминки перед основним тренуванням для активізації м'язів-стабілізаторів. Такі вправи можна ускладнювати введенням різноманітних модифікацій, наприклад, виконання рухів під музичний супровід із різним темпом і ритмом;

виконання похитування зі зміною положення тулуба в різних площинах (нахили, скручування, повороти) [8]. Дозування – починати з 3 підходів по 1 хв, повільно збільшуючи час виконання вправи.

2. *Кидки медицинболу на баланс-борді*. Вправа виконується в парах. Необхідно перекидати м'яч один одному. Але можливо тренуватися і поодинці, виконуючи кидки в стіну або вгору. Методика виконання: тримаючи рівновагу на баланс-борді починати кидати медицинбол від пояса або грудей, роблячи як прямі, так і бічні кидки. Дозування – починати з 20 кидків, поступово збільшуючи кількість.

3. *Упор лежачи на передпліччях на баланс-борді*. Вправа знайома всім, з баланс-бордом стає ще ефективніше, оскільки балансир дозволяє ускладнити звичайне виконання. Методика виконання: вихідне положення – упор лежачи на передпліччях на *баланс-борді*, намагаючись розподілити навантаження максимально рівномірно по всій площині. Виконувати упор лежачи на передпліччях із перекатами. Це забезпечує дуже потужне навантаження на м'язи, додає необхідне розтягнення і поліпшує гнучкість. Дозування – починати з 3 підходів по 30 с, повільно збільшуючи час виконання вправи.

Треба зазначити, що навіть найпростіші вправи з баланс-бордом дозволяють задіяти одночасно як м'язи рук і ніг, а також черевного преса й спини. Окрім суто фізіологічного впливу, баланс-борд є потужним педагогічним засобом. Його ігровий потенціал стимулює уяву та творчість не лише в тих, хто займається, а й у викладачів, вимагаючи креативного підходу до побудови занять [8].

Отже, треба зауважити, що баланс-борд є багатофункціональним, ефективним нестандартним засобом, що має значний потенціал для цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей в здобувачів вищої освіти, сили як основних м язів, так і м'язів-стабілізаторів.

Висновки. Проведення занять із фізичного виховання з використанням баланс-бордів дозволило здобувачам вищої освіти займатися цікавим напрямком оздоровчої фізичної культури, поліпшувати статуру, розвивати координаційні здібності, також впливати на тілобудову. Викладачі, в свою чергу, мали можливість за допомогою баланс-бордів підвищувати рівень працездатності молоді, залучати їх до фізичної активності. створюючи сприятливий фон для подальшого фізичного вдосконалення.

Перспективи подальших досліджень: розробка науково обґрунтованої методики занять на баланс-борді з урахуванням особливостей здобувачів вищої освіти з різним рівнем фізичного стану.

Список використаної літератури

1. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. … канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика фізичного виховання, спортивних тренувань, оздоровчої та адаптивної фізичної культури». Луганськ : Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2006. 315 с.

2. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ, 2016. 566 с.

3. Дубогай О., Цьось А., Євтушок М. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 2012. 276 с.

4. Жамардій В. О. Компоненти моделі методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 60–64.

5. Зубченко Л. В. Можливості використання оздоровчих фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання. *Перспективи та інновації науки.* 2025. № 12. С. 750–759.

6. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпро : Дніпров. держ. акад. фіз. культури і спорту, 2016. 21 с.

7. Ляхова І., Верховська М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 2. С. 51–54.

8. Рожкова Т., Горбунова Є. Перспективи використання баланс-дошки рокерборд для підвищення рівня танцюристів. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спортивного тренування*. 2025. № 3. С. 104–116.

9. Школа О. М., Отравенко О. В., Фоменко О. В., Сичов Д. В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні : навч. посіб. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 129 с.

10. Fomenko O. V. Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. Vol. 18. № 7. P. 31–36.

Кириловець С. І.,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри
Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна

ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ З ПСИХОЕМОЦІЙНОЮ ПІДТРИМКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ОЖИРІННЯМ

Вступ. Ожиріння у дітей є настільки поширеним явищем у сучасному світі, що набуло характеру глобальної проблеми [2]. Ефективна корекція стану дітей потребує не лише поліпшення рухової активності, а й зменшення психологічних бар'єрів (низька самооцінка, тривожність), які часто стають причиною відмови від занять спортом. Корекція фізичного стану в поєднанні з психоемоційною підтримкою дозволяє створити стійку мотивацію до здорового способу життя.

Мета дослідження: проаналізувати вплив комплексних програм фізичної культури і спорту з психоемоційною підтримкою на фізичний та психологічний стан дітей з ожирінням на основі наукових джерел.

Матеріал і методи дослідження. Проведено аналіз, узагальнення, опрацювання науково-методичної літератури, теоретичних та практичних положень щодо застосування фізичних вправ і психоемоційної підтримки у дітей із ожирінням.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що одним із ключових бар'єрів для занять спортом у дітей з ожирінням є страх перед критикою та занижена самооцінка. Запропонована модель комплексної програми повинна базуватися на чотирьох компонентах:

1) адаптивне фізичне навантаження – індивідуальні дозовані вправи помірної та підвищеної інтенсивності від 20 до 60 хв щодня, спрямовані на мінімізацію навантаження на суглоби [3; 5];

2) психоемоційний супровід – використання методів арт-терапії та групових тренінгів для зниження рівня тривожності та підвищення мотивації [4];

3) ігровий метод – перетворення тренувань на інтерактивну взаємодію для формування позитивного емоційного ставлення до фізичної активності;

4) дієтотерапія, збалансована дієта з урахуванням вікових та фізіологічних потреб організму [1].

Висновки. Поєднання засобів фізичної культури з психологічною підтримкою є перспективним напрямком у вирішенні проблеми дитячого ожиріння. Теоретичний аналіз підтверджує, що ізольований підхід (тільки дієта або тільки спорт) поступається комплексному за критеріями психологічної стійкості та тривалості досягнутого ефекту.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні практичних програм та оцінюванні їхньої ефективності у реальних умовах.

Список використаної літератури

1. Величко В. І., Маньковський Б. М., Лагода Д. О., Данильчук Г. О., Венгер Я. І. Лікування надмірної маси тіла або ожиріння у дітей. *Діабет Ожиріння Метаболічний синдром.* 2022. № 1. С. 37–42.
2. Заболотна І. Е., Ященко Л. В. Ожиріння та надмірна маса тіла в дітей, критерії діагностики та статистика поширеності. *Клінічна та профілактична медицина.* 2019. № 2 (8). С. 36–46.
3. Леженко Г. О., Гладун К. В. Особливості перебігу ожиріння у дітей підліткового віку. *Дитячий лікар.* 2017. № 1 (52). С. 5–12.
4. Настанова 01082. Надмірна вага і ожиріння у дітей. *Міністерство охорони здоров'я України.* 2017. 17 с. URL: https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3798 (дата звернення: 26.01.2026).
5. Церетелі В. О., Дегтярьова І. В., Хірний С. В. Фізичне виховання як засіб профілактики та корекції ожиріння у дітей та молоді. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25–26 квіт. 2024 р. Харків : НТУ «ХПІ», 2024. С. 324–328.

Кіндзер Б. М.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри
Нікітенко С. А.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

ДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНСЬКИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСУ СЬОГОДЕННЯ

Вступ. Сучасна система фізичного виховання в Україні дедалі частіше стикається з проблемою підвищеного стресового навантаження на учнів. Швидкі зміни в освітньому процесі, інформаційна перевантаженість та соціальні виклики пов'язані з воєнним станом, а саме: навчання в умовах постійних повітряних тривог та ракетних обстрілів створюють ситуацію, в яких традиційні методи не завжди забезпечують належний результат. Важливим завданням в цій ситуації стає пошук таких теоретико-методичних підходів, які б поєднували ефективний розвиток фізичних якостей з психологічною стійкістю учня водночас. Фізична активність у цьому контексті має розглядатися не лише як спосіб тренування фізичного тіла, але й як засіб збереження психоемоційного балансу.

Мета дослідження: визначити напрямки теоретико-методичних підходів, які сприятимуть поєднанню розвитку фізичних якостей водночас із психологічною стійкістю учня, а саме – підвищенню рівня стресостійкості школяра в умовах воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі шкіл, коледжів та ліцеїв м. Львова, а також області викладачами Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження і тестування респондентів за методиками Buss Perry та Люшера.

Викладення основного матеріалу дослідження. Важливим чинником під час фізичної підготовки є формування професійних і життєво необхідних здібностей особистості, про що наголошує В. Г. Волков [3]. Стресові умови сьогодення вимагають від учнів не лише фізичної витривалості, але й уміння адаптуватися до нових обставин життя в умовах воєнного стану, а саме: вміти контролювати власні емоції та результативно діяти в складних ситуаціях. Фізичне виховання в таких умовах стає засобом розвитку в учнів цілеспрямованості, дисципліни та психоемоційної стійкості до зовнішніх впливів. Такий підхід сприяє формуванню в школярів готовності до подолання життєвих викликів.

Дослідження науковців І. Р. Боднар [1], Б. М. Кіндзера [5; 4], Л. С. Вовканич, Б. М. Кіндзер, А. В. Дунець-Лесько [2] показують, що одноборства, і східні зокрема, є дуже ефективним засобом формування мотивації до здорового способу життя. Методика навчання в східних одноборствах поєднує фізичне навантаження з психологічними практиками самоконтролю, що є особливо важливим в умовах підвищеного стресу сьогодення. Заняття одноборствами дозволяють учням досягати внутрішнього психоемоційного балансу, виховують витримку та вміння знімати емоційну напругу через рух. Це робить їх унікальним компонентом шкільних програм фізичного виховання [5].

Вплив стресу на учнів проявляється в зниженні їхньої працездатності та психоемоційній втомі. Запровадження спеціально дібраних фізичних навантажень із одноборств у навчальну програму допомагає підтримувати високий рівень життєвого тонусу та сприяє формуванню здорових звичок у школярів. Водночас організація спортивних секцій та факультативів із одноборств при школах, створюють умови для більш ефективної адаптації до навчання в сучасних стресових умовах [1; 5; 4].

Аналіз ситуації сьогодення свідчить про багатофункціональність сучасного фізичного виховання в стресових умовах існування загальноосвітніх шкіл. Так, традиційні підходи зберігають свою цінність у формуванні базових фізичних якостей та дисципліни школярів, однак вони недостатньо враховують психоемоційні потреби учнів. Водночас східні та національні одноборства поєднують фізичні навантаження з вихованням морально-культурних якостей і психоемоційним вихованням, що дозволяє дуже ефективно знижувати рівень стресового стану школярів. Оздоровчі й адаптивні програми в одноборствах спрямовані на конкретну профілактику та відновлення психофізичного стану, а інтерактивні технології підвищують мотивацію і роблять процес навчання більш захопливим і адаптованим до сучасних потреб школярів.

У таблиці 1 подано різноманіття впливу теоретико-методичних підходів до фізичного виховання школярів в умовах підвищеного стресу сьогодення.

Таблиця 1

Теоретико-методичні підходи до фізичного виховання школярів
в умовах підвищеного стресу сьогодення

Методичний підхід	Приклади занять	Основна мета	Виховний і психоемоційний ефект
Традиційний	Стандартні уроки фізичної культури, спортивні вправи	Розвиток фізичних якостей, формування технічних навичок	Підтримка загального фізичного розвитку, зміцнення дисципліни
Східні одноборства	Дзюдо, кіокушинкай карате, тхеквондо, айкідо	Формування самоконтролю та самодисципліни	Зниження стресу, підвищення витривалості та виховання моральних якостей, підвищена психоемоційна стійкість та зменшення рівня тривожності

Продовження табл. 1

Національні одноборства	Бойовий гопак, козацькі традиційні системи тіловиховання	Патріотичне виховання, культурна самоідентифікація	Підвищення рівня самооцінки, відчуття національної приналежності, психоемоційна стабільність
Оздоровчі програми	Лікувальна фізична культура, оздоровча гімнастика, дихальні вправи, йога	Поліпшення фізичного стану, профілактика захворювань	Зменшення тривожності, підвищення енергетичного рівня

Комплексне використання всіх цих підходів дозволяє створити середовище, в якому фізичне виховання є не лише засобом фізичного розвитку тіла, але й впливовим елементом управління психоемоційним станом школярів.

Завдяки впровадженню факультативів та спортивних секцій з одноборств в освітній процес, учні отримують не лише поліпшення фізичного стану, а й зростання самооцінки, вміння управляти своїм психоемоційним станом, а також високий рівень стресостійкості, що є дуже важливим в умовах воєнного стану. Це підтверджує актуальність впровадження методик підготовки в одноборствах у програми фізичного виховання та робить їх невід'ємною складовою в формуванні повноцінної особистості в умовах сучасних викликів [5; 4; 6].

Аналіз літератури та методичних підходів свідчить про те, що фізичне виховання школярів в умовах підвищеного стресу має виходити за межі класичного розуміння фізичної культури і спорту. Саме тому, східні та національні одноборства є особливо перспективними в формуванні комплексної системи фізичного виховання школярів Львівщини.

Висновки. Проведене дослідження дало можливість виявити, що в школярів навчальних закладів м. Львова та області, які займаються в спортивних секціях із одноборств, спостерігається значно нижчий рівень агресії та висока стресостійкість. Подальше впровадження факультативів і спортивних секцій з одноборств в освітній процес школярів сприятиме не лише поліпшенню їхнього фізичного стану, але й зростанню самооцінки, вмінню управляти своїм психоемоційним станом, а також підтримувати високий рівень стресостійкості, що є дуже важливим в умовах воєнного стану.

Перспективи подальших досліджень полягають у доборі засобів для зниження стану агресивності та підвищення рівня розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану в школярів всіх вікових груп.

Список використаної літератури

1. Боднар І. Р. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 312 с.

2. Вовканич Л., Кіндзер Б., Дунець-Лесько А. Комплексна характеристика функціональної підготовленості юних каратистів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 2. С. 30–38.

3. Волков В. Г. Формування структури професійних здібностей учнів вищих навчальних закладів в процесі фізичної підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2010. № 1. С. 3–6.

4. Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті* : матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листоп. 2015 р. Дрогобич, 2015. С. 220–222.

5. Кіндзер Б. М. Використання елементів одноборств у фізичному вихованні школярів : навч.-метод. посіб. Тернопіль : ТНПУ, 2007. 142 с.

6. Коробейніков Г. В., Дуднік О. К. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. *Спортивна медицина*. 2006. № 1. С. 33–36.

Kowalski D.,
doktor filozofii w zakresie wychowania fizycznego i sportu, adiunkt
Pomorska szkoła wyższa w Starogardzie Gdańskim,
m. Starogrd Gdański, Polska
Opiekun naukowy: Skalski D. W.,
doktor nauk pedagogicznych, kandydat nauko kulturze fizycznej, profesor,
profesor katedry pływaniai ratownictwa wodnego
Akademia wychowania fizycznego i sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,
m. Gdańsk, Polska

MOTYWACJA DO ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Wprowadzenie. Aktywny udział na zajęciach wychowania fizycznego jest bardzo ważny ze względu na ogromny, pozytywny wpływ aktywności ruchowej na stan młodego, rozwijającego się organizmu [6]. Lekcje te powinny być źródłem procesu kształtowania permanentnego zainteresowania aktywnością sportową, trwającego przez całe życie jednostki [1; 3]. Jest to szczególnie ważne biorąc pod uwagę towarzyszące człowiekowi w dorosłym życiu stresy, brak ruchu wynikający z mechanizacji i automatyzacji pracy, coraz większych udogodnień życia codziennego, złego, nadmiernego w stosunku do zapotrzebowania energetycznego sposobu odżywiania, gdyż może ona zminimalizować niekorzystne zmiany przystosowawcze wynikające z obecnego stylu życia człowieka [2; 4].

Problematyka motywów aktywnego uczestnictwa w zajęciach wydała mi się ważna i ciekawa.

Przeprowadzono wiele badań na temat wpływu aktywności ruchowej lub jej braku na organizm człowieka. Doprowadziły one naukowców, teoretyków do ustalenia ważnych wniosków. Żaden nauczyciel wychowania fizycznego, ani rodzic nie powinien mieć wątpliwości co do ich słuszności:

1. Aktywność ruchowa stymuluje rozwój morfofunkcjonalny organizmu.
2. Aktywność fizyczna ma istotne znaczenie dla regulacji układów i narządów ustroju.
3. Aktywność ruchowa ma istotne znaczenie dla osiągania dobrego nastroju i zadowolenia.
4. Ograniczenie aktywności fizycznej zakłóca przebieg funkcji życiowych, które prowadzi do obniżenia wydolności fizycznej organizmu.
5. Systematyczna aktywność sportowa może być środkiem wybitnie poprawiającym samopoczucie, uspokajającym, poprawiającym odporność układu nerwowego czyli środkiem, który podnosi zadowolenie z życia [4; 5].

Cel pracy. Celem pracy jest określenie motywów aktywnego uczestnictwa na lekcjach wychowania fizycznego młodzieży Zespołu szkół im. Stanisława Staszica w Nakle nad Notecią. Ważnym zagadnieniem jest też określenie jakie postawy wobec tych zajęć dominują i czy występują dysproporcje tych postaw między uczniami.

W tym celu posłużono się ułożoną przeze mnie ankietą oraz skalą dyferencjału semantycznego, przeprowadzonych na uczniach klas trzecich nakieskiego Gimnazjum oraz Liceum Ogólnokształcącego, wśród dziewcząt i chłopców.

Przeprowadzono liczne badania mające na celu poszukiwania motywów uczestniczenia dzieci i młodzieży szkolnej w zajęciach wychowania fizycznego. Liczni teoretycy poświęcili swoje prace temu zagadnieniu poszukując przyczyn niechęci młodzieży do lekcji wychowania fizycznego, jednocześnie badając rodzaje postaw względem nich. Pomimo to temat ten jest ważny i nadal podejmowane są kolejne próby zbadania i rozwiązania tego problemu, który jest interesujący dla nauczycieli, rodziców oraz całego społeczeństwa, które pragnie żyć długo zachowując pełnię sprawności fizycznej.

Pytania badawcze. Dla określenia zakresu badań sformułowano problem, który ułatwia nam rozbicie tematu na pytania i dokładniejsze zbadanie procesu [2; 6].

W niniejszej pracy postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie są najważniejsze motywy aktywnego uczestnictwa młodzieży szkolnej w zajęciach wychowania fizycznego?
2. Czy występują dysproporcje tych motywów między uczniami i uczennicami szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych?
3. Czy występują zależności pomiędzy częstością aktywnego udziału na lekcji wychowania fizycznego od takich czynników jak: wiek, płeć osoby badanej, subiektywna ocena własnej sprawności fizycznej oraz wykształcenie rodziców?
4. Jakie rodzaje postaw wobec zajęć wychowania fizycznego dominują wśród uczniów?
5. Czy występują dysproporcje tych postaw między uczniami i uczennicami szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych?

W niniejszej pracy postawiono następujące hipotezy badawcze:

1. Młodzież ponadgimnazjalna częściej, chętniej bierze udział na lekcjach wychowania fizycznego.
2. Gdyby zajęcia wychowania fizycznego nie był obowiązkowe więcej dziewcząt niż chłopców nie brałoby w nich udziału.
3. Chłopcy wykazują większą aktywność i chętniej uczestniczą na lekcjach wychowania fizycznego niż dziewczęta, zarówno w klasach gimnazjalnych jak i ponadgimnazjalnych.
4. Najczęściej wybieranymi motywami uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego przez chłopców są: element współzawodnictwa oraz odwaga do wykonywania trudnych ćwiczeń, zaś przez dziewczęta przyjemność płynąca z piękna swoich ruchów oraz zdrowie i siła.
5. Osoby oceniające swoją sprawność jako dobrą lub bardzo dobrą chętniej biorą aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego niż osoby oceniające poziom swojej sprawności na jako przeciętna lub poniżej przeciętnej.
6. Uczniowie rodziców z wyższym wykształceniem są motywowani przez rodziców do aktywnego udziału w lekcjach wychowania fizycznego, częściej biorą w nich aktywny udział.

Materiał i metody badawczy. Badania przeprowadzono na 120 osobach. Badanymi byli chłopcy i dziewczęta uczęszczający do klas trzecich zepołu szkół im. Stanisława Staszica w Nakle nad Notecią. Dokonując podziału na grupy badane brano pod uwagę następujące kryteria: płeć oraz wiek kalendarzowy – wszystkich uczniów podzielono na dwie kategorie wiekowe na podstawie daty urodzenia.

I tak z wszystkich biorących udział w badaniach utworzono cztery grupy badane:

1. Dziewczęta uczęszczające do gimnazjum, klasa 3.
2. Chłopcy uczęszczający do gimnazjum, klasa 3.
3. Dziewczęta uczęszczające do liceum, klasa 3.
4. Chłopcy uczęszczający do liceum, klasa 3.

Metody badawcze. W celu określenia motywów uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego młodzieży szkolnej zastosowano ankietę. Składała się ona z dwóch części: pytań zamkniętych oraz skali dyferencjału semantycznego. Pierwsza z nich zawierała 14 pytań. 10 dotyczyło motywów aktywnego udziału podczas lekcji wychowania fizycznego oraz 4 pytań ogólnych dotyczących wieku, płci, poziomu sprawności fizycznej badanych oraz wykształcenia ich rodziców. Na każde pytanie można było udzielić tylko jednej odpowiedzi. Druga część – skala dyferencjału semantycznego – zawierała 16 par określeń o przeciwnym znaczeniu, które dotyczyły lekcji wychowania fizycznego. Dzięki nim będzie można stwierdzić czy występują dysproporcje postaw między przebadanymi uczniami i uczennicami. Aby wyniki przeprowadzon ych badań były rzetelne przyjęto kilka złożeń ogólnych: warunki podczas wypełniania ankiety sprzyjały udzielaniu przemyślanych odpowiedzi w oparciu o przeżyte doświadczenia na zajęciach wychowania fizycznego; badania zostały przeprowadzone anonimowo we wszystkich grupach badanych; czas wypełniania ankiety nie był ograniczony, tak aby każdy według indywidualnych potrzeb mógł udzielić odpowiedzi na zawarte w niej pytania; każdy uczeń wypełniał całą ankietę samodzielnie.

Badania w poszczególnych grupach odbywały się w innych dniach. Zawsze na początku zajęć z wychowania fizycznego. Dla osiągnięcia pełnego zaangażowania motywowano uczniów podczas wypełniania ankiety do udzielania rzetelnych odpowiedzi.

Podsumowanie głównego materiału badawczego. Najważniejszym motywem aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego młodzieży nakielskich szkół ponadpodstawowych jest siła i zdrowie we wszystkich badanych grupach. Kolejnym u gimnazjalistek jest poczucie obowiązku do uczestnictwa w zajęciach, u ich starszych koleżanek przeżywanie uczucia zadowolenia, zaś u chłopców obu szkół odwaga do wykonywania trudnych ćwiczeń. Motywy pośrednie dominują nad bezpośrednimi w trzech grupach badanych poza dziewczętami z liceum.

Wnioski. Zgromadzony materiał badawczy umożliwił stwierdzenie następujących wniosków:

1. Nie występuje duże zróżnicowanie motywów między uczniami poszczególnych szkół.

2. Stwierdzono zależności aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego od:

– Płci – chłopcy ćwiczą częściej i chętniej, niż dziewczęta.

– Subiektywnej oceny własnej sprawności fizycznej – osoby oceniające poziom swojej sprawności jako dobry lub bardzo dobry, ćwiczą częściej niż pozostałe.

– Wykształcenia rodziców – uczniowie rodziców z wyższym wykształceniem są przez nich motywowani do aktywnego udziału w zajęciach i chętniej na nich ćwiczą.

3. U przebadanych osób dominują pozytywne postawy wobec lekcji wychowania fizycznego. Pomiędzy poszczególnymi grupami występują małe dysproporcje.

Zebrany materiał badawczy pozwolił na potwierdzenie następujących hipotez postawionych w pracy:

1. Młodzież ponadgimnazjalna chętniej bierze udział w zajęciach wychowania fizycznego niż ich młodsze koleżanki i koledzy.

2. Gdyby zajęcia te nie były obowiązkowe więcej dziewcząt niż chłopców nie uczestniczyłoby w nich. Różnice te są jednak nieduże.

3. Chłopcy wykazują większą aktywność i chętniej uczestniczą na lekcjach wychowania fizycznego niż dziewczęta, zarówno w klasach gimnazjalnych jak i ponadgimnazjalnych.

4. Hipoteza o najczęściej wybieranych motywach sprawdziła się tylko częściowo. Dziewczęta najczęściej wybierały zdrowie i siłę, poczucie obowiązku do udziału w zajęciach, przeżywanie uczucia zadowolenia, zaś chłopcy zdrowie i siłę oraz odwagę do wykonywania trudnych ćwiczeń.

5. Osoby oceniające poziom swojej sprawności jako dobry lub bardzo dobry ćwiczą częściej niż osoby oceniające go jako przeciętny lub poniżej przeciętnej.

6. Uczniowie rodziców z wyższym wykształceniem są przez nich motywowani do aktywnego udziału w zajęciach, chętniej i częściej biorą w nich aktywny udział.

Perspektywy dalszych badań. Motywacja do zajęć z wychowania fizycznego jako fundamelnt kształcenia i wychowania w szkole powinna być nauczana jako kompetencja miekka na studiach różnego typu. Obszar badawczy jest w tej dziedzienie niezwykle ciekawy. Inspiracji do badań dostarcza posztrzeganie lekcjii wychowania fizyczengo i sposób motywacji rodziców oraz nauczycieli wychowania fizycznego.

Lista referencji

1. Bohner G., Wanke M. Postawy i zmiana postaw. Gdańsk : GWP, 2004. 45 s.

2. Denys A. de Catanzaro. Motywacje i emocje w: w ujęciu ewolucyjnym, fizjologicznym, rozwojowym i społeczny. Poznań : Zysk i S-ka Wydaw, 2003. 82 s.
3. Franken R. E. Psychologia motywacji. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, 2005. 14 s.
4. Górna K. Przygotowanie młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Katowice : AWF, 2001. 77 s.
5. Gracz J., Sankowski T. Psychologiaw rekreacji i turystyce. Poznań : AWF, 2001. 52 s.
6. Gracz J., Sankowski T. Psychologia aktywności sportowej. Poznań : AWF, 2005. 19 s.

Ковтун А. О.,
кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри
Навчально-науковий інститут
«Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій,
м. Дніпро, Україна

ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Вступ. Сучасні здобувачі вищої освіти часто перебувають у стані підвищеного психоемоційного напруження через інтенсивний навчальний процес, соціально-економічні виклики для української молоді, додатковий стрес, пов'язаний з воєнними діями. Порушення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, такі як стрес, тривожність, емоційне виснаження, депресивні настрої, стали поширеним явищем і негативно впливають на успішність навчання та здоров'я молоді. Дослідження [1; 2] підтверджують, що близько третини здобувачів вищої освіти регулярно відчувають сильний стрес під час навчання, що може призводити до зниження когнітивних функцій та мотивації до навчання. В той же час багато здобувачів вищої освіти не приділяють достатньої уваги власній руховій активності та фізичному здоров'ю, що погіршує їхній психоемоційний стан. Таким чином, існує обґрунтована потреба в пошуку ефективних, природних засобів поліпшення психоемоційного стану студентської молоді.

Особливе місце в поліпшенні психоемоційного стану здобувачів вищої освіти займають засоби фізичного виховання, зокрема аеробні вправи та оздоровчий фітнес. Регулярна рухова активність позитивно впливає на різні аспекти психічного стану. Систематичні фізичні вправи сприяють вивільненню ендорфінів та зниженню рівня гормонів стресу, завдяки чому поліпшується настрій і зменшується тривожність. Фізична активність розглядається як дієвий засіб профілактики та навіть терапії депресивних і тривожних розладів у молоді [3; 5; 6].

Останні наукові дослідження підтверджують високу ефективність аеробних вправ у поліпшенні психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. Так, науковцями [4; 6; 7] встановлено, що саме аеробні навантаження найбільш ефективно знижують рівень тривожності в здобувачів вищої освіти, тоді як силові вправи підвищують самооцінку, а заняття йогою поліпшують сон і зменшують прояви депресії. Групові форми аеробіки та фітнесу додатково забезпечують соціально-психологічну підтримку, що особливо важливо в умовах ізоляції чи воєнного стану. Таким чином, використання засобів

фізичного виховання аеробної спрямованості є перспективним напрямом корекції і профілактики негативних психічних станів здобувачів вищої освіти. Проте окремі аспекти застосування засобів фізичного виховання аеробної спрямованості залишаються недостатньо дослідженими, зокрема, потребує наукового обґрунтування комплексна методика поліпшення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час обов'язкових занять із фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Мета дослідження: науково обґрунтувати методику поліпшення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти засобами фізичного виховання аеробної спрямованості.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Дніпровської академії музики. В дослідженнях прийняло участь 40 юнаків. Для проведення формувального педагогічного експерименту досліджувані були розподілені на контрольну і експериментальну групи (по 20 юнаків в кожній групі). Контрольна група (КГ) займалася за загальноприйнятою методикою проведення занять із фізичного виховання. Експериментальна група (ЕГ) займалась за експериментальною методикою з використанням засобів фізичного виховання аеробної спрямованості. Заняття в обох групах проводились протягом 3 місяців 2 рази на тиждень по 80 хвилин.

Заняття за експериментальною методикою будувались за загальноприйнятою структурою: підготовча, основна та заключна частини. Підготовча частина (10 – 15 хв) була спрямована на зниження стартової тривожності, поліпшення настрою та плавну активацію серцево-судинної системи. Використовувалися засоби, що допомагали долати тривожність: спокійна ритмічна ходьба з поступовим підвищенням темпу, дихальні вправи, легкі вправи з суглобової гімнастики. Основна частина (45 – 55 хв) складалась з аеробного блоку (20 – 30 хв) та блоку координаційно-дихальної регуляції (10 – 15 хв). До аеробного блоку включались циклічні та ритмічні вправи помірної інтенсивності: комбінації базових кроків аеробіки, біг підтюпцем та прискорена ходьба, пересування з різними напрямками руху, прості координаційні зв'язки під музичний супровід. Заключна частина (10 хв) була спрямована на повне емоційне та фізичне розслаблення. В ній застосовувались: статичний стретчинг у повільному темпі, техніки м'язової релаксації, заспокійлива дихальна гімнастика, короткий аутотренінг із акцентом на самовладання та самопідтримку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічний експеримент, психологічне тестування за тестом самооцінки психічних станів Г. Айзенка, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Динаміка показників психоемоційного стану здобувачів вищої освіти за тестом самооцінки психічних станів Г. Айзенка представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників психоемоційного стану здобувачів вищої освіти за тестом самооцінки психічних станів Г. Айзенка (x ± S) до та після експерименту

Показники	КГ		ЕГ	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Тривожність, бали	16,80 ± 1,92	14,50 ± 0,92	16,80 ± 1,92	7,45 ± 1,02*
Фрустрація, бали	7,7 ± 2,25	6,45 ± 1,15	7,7 ± 2,25	6,65 ± 1,23
Агресивність, бали	15,95 ± 2,50	11,78 ± 1,18	15,95 ± 2,50	7,75 ± 0,81*
Ригідність, бали	11,65 ± 1,93	9,60 ± 0,9	11,65 ± 1,93	8,28 ± 0,80

*Примітки: * – вірогідність різниці при $p < 0,05$ між групами.*

Аналіз даних таблиці показав, що в контрольній групі спостерігалися лише незначні позитивні коливання всіх досліджуваних показників, що може бути пов'язано з природною адаптацією здобувачів вищої освіти до навчального процесу та впливом загальних умов освітнього середовища. Натомість в експериментальній групі зміни мали виражений корекційний характер.

Показник тривожності в експериментальній групі знизився удвічі, тоді як у контрольній групі зменшення було незначним. Статистично достовірна різниця між групами ($p < 0,05$) свідчила про те, що впроваджені педагогічні засоби мали чітко виражений антистресовий ефект та сприяли стабілізації емоційного стану здобувачів вищої освіти.

Подібна тенденція зафіксована за показником агресивності: в експериментальній групі рівень агресивних реакцій вірогідно зменшився удвічі ($p < 0,05$). У контрольній групі зниження було менш вираженим, що вказує на переважно природні зміни без цілеспрямованого педагогічного впливу. Таким чином, застосована програма продемонструвала здатність зменшувати емоційне напруження, імпульсивність та ймовірність конфліктних реакцій.

Показник фрустрації в обох групах знизився незначною мірою і статистично значущої різниці між групами не встановлено. Це може свідчити про те, що фрустраційні прояви менш чутливі до впроваджених педагогічних засобів або потребують тривалішого періоду для досягнення помітних змін.

Показник ригідності також продемонстрував позитивну динаміку. Хоча статистично значущої різниці не зафіксовано, зниження є більш вираженим саме в експериментальній групі, що свідчить про підвищення гнучкості поведінки та здатності здобувачів вищої освіти адаптуватися до різних навчальних ситуацій.

У цілому отримані результати підтверджують, що запропонована методика фізичного виховання має чітко окреслений позитивний вплив на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, особливо в аспектах зниження тривожності й агресивності. Це дозволяє розглядати її як ефективний засіб

корекції негативних емоційних проявів і підвищення психологічної стійкості студентської молоді.

Висновки. Аналіз динаміки показників психоемоційного стану здобувачів вищої освіти засвідчив суттєвий позитивний вплив засобів фізичного виховання аеробної спрямованості на показники психоемоційного стану здобувачів вищої освіти у вигляді зниження показників тривожності та агресивності.

Перспективи подальших досліджень полягають у порівняльному аналізі ефективності різних видів рухової активності (аеробні, силові, змішані програми, mind-body практики) щодо впливу на психофізичний стан здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О., Степанюк В., Хрипко І., Івчатова Т. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 12 (185) 24. С. 9–14.

2. Журавльова І. М., Соколюк О. В., Христенко Д. О. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах сьогодення. *Сучасні методи та форми організації освітнього процесу у закладах вищої освіти*: матеріали Всеук. наук.-метод. конф. 2022. С. 70–74.

3. Іванишин І., Курилюк С., Хлопецький В., Вінтоняк О. Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 1. С. 30–36.

4. Ковтун А. О., Кошелева О. О., Демідова О. М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для студентів закладів вищої освіти. Дніпро : ПДАФКіС, 2024. 142 с.

5. Москаленко Н., Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості впливу рухової активності на психофізичний стан здобувачів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 45–56.

6. Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 7 (152) 22. С. 108–110.

7. Sampson J. The effect of aerobic training on anxiety and mood. *Journal of applied physiology*. 2017. Vol. 122 (3). P. 675–683.

Корнійчук С. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Нестерчук Н. Є.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри
Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна

ПРОФІЛАКТИКА ЧАСТИХ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЧЕРЕЗ ПОЛІПШЕННЯ ІМУНІТЕТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. На сьогодні гострі респіраторні захворювання (ГРЗ) залишаються найпоширенішою причиною звернення до педіатра. Часті хвороби призводять не лише до пропусків навчання та зниження академічної успішності, а й до виснаження імунної системи дитини та навіть соціальної дезадаптації через відсутність спілкування з однолітками. До того ж хвороби дітей впливають також на роботоспроможність батьків, оскільки потрібно брати додаткові вихідні для того, щоб допомогти дитині, а це також впливає на економічну ситуацію в родині.

Гострі респіраторні захворювання – це група інфекцій різної етіології, які характеризуються спільними механізмами розвитку та схожими клінічними проявами. За локалізацією запального процесу їх поділяють на ураження верхніх (риніт, тонзиліт тощо), нижніх (бронхіт, пневмонія) дихальних шляхів та ларингіт, що займає проміжне положення. В 90 % випадків збудниками виступають віруси, значно рідше – бактерії, причому клінічна картина, попри загальну подібність, може мати специфічні особливості залежно від конкретного патогена.

За статистикою, в Україні щороку реєструють близько 10 – 14 мільйонів випадків захворювання на ГРЗ та грип [1]. Попри те, що ці інфекції вражають усі вікові групи, найбільш вразливою категорією залишаються діти шкільного віку. За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, дитина може хворіти на вірусні інфекції в середньому 6 – 8 разів на рік [2], що вважається допустимою нормою, проте потребує пильного контролю з боку лікарів і батьків.

Вагомий внесок у вивчення проблеми зробили І. М. Григус [3], О. В. Пєшкова [4] та інші науковці. Проте більшість їхніх досліджень спрямовані на відновлення здоров’я після перенесеної хвороби, тоді як питання цілеспрямованої профілактики засобами фізичної культури і спорту залишається висвітленим недостатньо.

Саме необхідність пошуку дієвих методів запобігання недуг на тлі стабільно високої захворюваності серед школярів і зумовлює особливу актуальність обраної теми.

Мета дослідження: на основі аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури сформувати комплексну модель профілактики ГРЗ у дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Регулярні аеробні навантаження знижують частоту захворюваності на ГРЗ на 43 % [3]. Більше того, в фізично активних людей спостерігається значно легший перебіг хвороби та швидше одужання. Такий значний профілактичний ефект аеробних вправ зумовлений їхнім комплексним впливом на фізіологічні системи. По-перше, регулярні заняття поліпшують легеневу вентиляцію та дренажну функцію бронхів. Це забезпечує механічне очищення дихальних шляхів від слизу та мікроорганізмів, запобігаючи закріпленню вірусів на слизових оболонках. По-друге, інтенсивна м'язова робота стимулює кровообіг, що дозволяє значно швидше транспортувати лейкоцити та інші імунні клітини до місця проникнення інфекції. Така мобілізація захисних сил дає змогу організму активно протидіяти захворюванню та ліквідувати загрозу ще на етапі зараження.

Реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури передбачає вирішення низки ключових завдань. Насамперед, це забезпечення загально-тонізуючого впливу на організм та стимуляція обмінних процесів, що є фундаментом для зміцнення здоров'я. Крім того, важливим вектором роботи є підвищення нервово-психічного тонусу учнів, безпосередня активація імунних механізмів захисту, а також планомірне підвищення толерантності (стійкості) дитячого організму до фізичних навантажень [4].

З наукової точки зору найбільш ефективними для імунітету вважаються вправи циклічного характеру (оздоровчий біг, плавання, активна ходьба). Проте, враховуючи психофізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку, тривале виконання монотонних рухів може викликати втрату інтересу та втому нервової системи. Тому оптимальною альтернативою є використання рухливих ігор та естафет [5], які забезпечують необхідний аеробний ефект на тлі високого емоційного піднесення.

Для профілактики респіраторних захворювань рекомендовано застосовувати ігри високої інтенсивності з елементами бігу («Квач», «Два морози», «Гуси-лебеді», «Мисливці та качки»), а також сюжетні естафети з перешкодами. Завдяки ігровому методу вдається утримувати частоту серцевих скорочень у терапевтичній зоні (130 – 150 уд./хв) протягом тривалого часу, що сприяє тренуванню механізмів терморегуляції та поліпшенню дренажної функції бронхів без примусу та стресу для дитини.

Невід'ємною складовою профілактики ГРЗ мають бути й спеціальні дихальні вправи. Оскільки циклічні навантаження (біг, ігри) потребують значного простору та відповідних умов, їх не завжди вдається виконувати щоденно, тоді як тренування дихальної системи має бути систематичним. Для уникнення монотонності та підвищення інтересу молодших школярів до

статичних вправ доцільно застосовувати ігрові засоби з елементами форсованого видиху та дихання з опором.

Зокрема, ефективним методом є надування повітряних кульок, що сприяє збільшенню життєвої ємності легень та зміцненню дихальної мускулатури. Також для тренування подовженого видиху рекомендовано використовувати коктейльні трубочки (видування повітря у воду) або пускання мильних бульбашок. Такі вправи не лише розважають дітей, а й забезпечують необхідний аеродинамічний опір, поліпшуючи дренажну функцію бронхів та вентиляцію легень.

Отже, інтеграція аеробних навантажень ігрового характеру та спеціальної дихальної гімнастики забезпечує комплексне підвищення неспецифічної резистентності дитячого організму. Такий підхід дозволяє ефективно активізувати фізіологічні механізми імунного захисту та поліпшити функціональний стан респіраторної системи, формуючи стійкий адаптаційний потенціал до вірусних агентів.

Висновки. Ефективна профілактика ГРЗ базується на поєднанні аеробних навантажень і спеціальних дихальних вправ. Для молодших школярів пріоритетним є ігровий метод, який забезпечує необхідний фізіологічний ефект без психологічної втоми. Такий комплексний підхід поліпшує вентиляцію легень, активізує захисні сили організму та сприяє суттєвому зниженню захворюваності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці диференційованих програм фізичної активності з урахуванням індивідуального стану імунітету дітей, розширенні вікових меж дослідження на середню та старшу школу, а також у вивченні поєднаного впливу засобів фізичної культури і спорту та природних чинників загартовування для забезпечення максимального профілактичного ефекту.

Список використаної літератури

1. Андрікевич І. І. Гострі респіраторні інфекції в дітей: сучасні тенденції противірусної терапії. *Сучасна педіатрія. Україна*. 2021. № 6 (118). С. 61–66.
2. Гіринська Н., Козачук Н., Юрченко І. Епідеміологічні особливості поширення та діагностики грипу та ГРВІ у Волинській і Миколаївській областях (2020–2022 роки). *Громадське здоров'я*. 2024. Вип. 1. С. 4–12.
3. Григус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології : навч. посіб. Вид. 2-ге, випр. Рівне : НУВГП, 2018. 258 с.
4. Пєшкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів : навч. посіб. Харків : СПДФО Бровін О. В., 2011. 312 с.
5. Nieman D. C., Henson D. A., Austin M. D., Sha W. Upper respiratory tract infection is reduced in physically fit and active adults. *British journal of sports medicine.* 2011. Vol. 45 (12). P. 987–992.

Kravchenko O. S.,
senior lecturer
Posashkova D. S.,
applicant of the first (bachelor's) level of higher education
Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics,
m. Kharkiv, Ukraine

HOPAK AND COMBAT HOPAK IN THE CONTEXT OF UKRAINE'S DEVELOPMENT

Introduction. Ukraine's rich cultural heritage is deeply intertwined with its traditional arts, among which Hopak holds a prominent place. Originating as a Cossack dance, Hopak reflects the bravery, resilience, and communal values of the Ukrainian people. Over time, this vibrant dance has evolved beyond entertainment into a symbol of national pride and cultural expression. Combat Hopak, a modern adaptation combining traditional movements with martial arts techniques, has emerged as both a sport and a method of self-defense that preserves Ukrainian traditions while addressing contemporary needs. In the context of Ukraine's ongoing social and political development, understanding the role of Hopak and Combat Hopak provides valuable insights into how cultural practices contribute to nation-building, identity reinforcement, and community empowerment.

The purpose of the research: to analyze the roles of Hopak and Battle Hopak in the development of Ukraine by examining their historical roots, cultural significance, and contemporary applications, how these art forms influence national identity, contribute to cultural continuity, and support social cohesion in modern Ukraine.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature.

The content of the main research material. Starting from 2000s the concept of Sport for Development has gained great importance. Sport for Development is an international movement that presents sport as a means for reaching different social and humanitarian missions (for example, education, social cohesion, health, reintegration, diplomacy, peace and other objectives) [5].

On 3 November 2003, the General Assembly of the United Nations adopted a resolution, called «Sport as a means to promote education, health, development and peace». It emphasized the role of sports in achieving the Millennium Development Goals (the Millennium Development Goals are eight global goals set by the United Nations) [4; 6]. As the Sport for Development concept started to grow, more specialists got interested in investigating this trend. In particular, several key areas of this movement were highlighted. Let's take a look at them (table 1).

Table 1

Main areas of the «Sport for Development movement»

Direction	Descriptions
Sport and disability	This branch focuses on the role of sports in inclusion and complying with the human rights of people with disabilities
Sport and education	This direction highlights the importance of sports for education advancement. Rather than focusing on sport education, it emphasizes the role of physical activity in achieving academic and social outcomes
Sport and gender	The given section helps to exclude inequity between men and women thanks to involving people into sports activities
Sport and health	This branch highlights the influence of sport on the mental and physical health of individuals and the society as a whole
Sport and livelihoods	It focuses on opportunities to use sport in order to improve the livelihood of underprivileged people by providing free trainings, rehabilitation and so on
Sport and peace	This branch considers sport as an instrument for providing peace in communities, between people, ethnic groups and others
Sport and social cohesion	It emphasizes the role of sport in the cohesion of different social groups, contribution to the community integration and, therefore, the development of our society

How can Ukraine contribute to the «Sport for Development» concept, positively influencing the global community and itself?

Obviously, the«sport and peace» direction is the most relevant for Ukrainians today. Since 2014, Ukrainians have been fighting not only for the state borders, but also for sovereignty and the world's acknowledgment of Ukrainian culture as a unique and separate phenomenon, different from the russian culture.

The image ofthe native culture should be well-defined.To achieve a goal, it must first be defines. To defeat the enemy, Ukrainians need to understand what they are fighting for. That is why it is important to investigate the culture and take care of its preservation by following traditions, speaking the same native language, informing people about their history and so online platform UNESCO states that «intangible cultural heritage can only be heritage when it is recognized by the communities, groups or individuals who create, maintain and transmit it…» [7].

This research proposes one way that can be a start of a powerful and impressive development campaign. And this way is the documented recognition of hopak and combat hopak as the intangible cultural heritage of Ukraine.

Why is hopak not just a dance, but a real martial art? Because hopak is not an ordinary dance. It served as a kind of warm-up, during which key combat techniques were practiced: lightning speed, powerful punches and kicks, strong stance and tactical thinking. Over time, hopak, disguised as a dance, as a martial art went far beyond the borders of Zaporizhzhia Sich.

Hopak is a Ukrainian folk dance. The name of the dance comes from the verb hopaty (to jump, to bounce). The dance is mostly improvisational [3]. It appeared among Zaporozhian Cossacks and inancient times hopak was a martial dance of priests that had a special meaning for them, but now it is just a national dance, a set of movements. Hopak is performed by the National Honored Academic Dance Ensemble of Ukraine named after Pavlo Virsky (fig. 1).



Fig. 1. Hopak

Deciphering some elements of hopak, Ukrainian martial arts researcher Volodymyr Pilat created such a sport as combat hopak [2]. In turn, the bill approved by the people's deputies created a separate category of national sports in Ukraine, one of which is combat hopak (fig. 2). Now it is officially recognized as a national sport in Ukraine [1].



Fig. 2. Combathopak

Every native Ukrainian knows hopak from childhood, so the recognition of this cultural element within the community cannot be doubted. But when looking at the official list of the Ukrainian elements of intangible cultural heritage on the website

of the Ministry of Culture and Strategic Communications of Ukraine, we can see neither hopak nor combat hopak in this document. It is definitely a big problem. If we don't recognize it as our heritage, then how will other nationalities?

Taking this into account, a combat hopak should be approved as an intangible cultural heritage as soon as possible. Its spread will contribute to the sport's development and spread around the country. Some people may question its necessity. But the importance of sport development and popularization in a country can't be doubted.

In order to have more possibilities for recognition within large communities and further development it is crucial for sports to be recognized by official institutions. In the case of approval ofhopak and combathopak as the cultural heritage, clubs and committees of the mentioned dance and sportwill be givenmore legal and financial support to organize various competitions across Ukraine more often and will get many other opportunities. It will definitely lead to the spread of the dance and combat hopak among Ukrainians.

The popularization of hopak and combat hopak will surely contribute to the strengthening of Ukrainian culture, patriotic upbringing of youth and increasing the physical activity of the country's population. This approval will also provide wide opportunities for exhibition of the national sport and dance on the international stage and popularization of Ukrainian culture among other nationalities. The combat hopakmay also be used for military training.

We will describe and compare the research on Hopak and Combat Hopak in the context of the development of Ukraine, with an emphasis on their cultural, historical and martial aspects, as well as comparisons with other martial arts.

Hopak, traditionally known as a vibrant Ukrainian folk dance, has deep historical roots associated with the Cossack culture of Ukraine. Over time, this expressive dance evolved into a martial art form known as combat hopak, which combines traditional movements with practical self-defense techniques. The study of hopak and combat hopak offers valuable insight into Ukraine's cultural identity, national pride and the development of indigenous martial arts. This study explores the characteristics of hopak and combat hopak, comparing them with other world martial arts, to highlight their unique contribution to the socio-cultural and physical education landscape of Ukraine.

Hopak: Cultural and Historical Context.

Originally performed by Cossack warriors as a celebratory dance after battle or during festivals, hopak embodies agility, strength, and rhythm. It combines acrobatic leaps, kicks, and squats, symbolizing combat readiness and warrior spirit. Although the dance's movements are primarily artistic, they have an inherent combat application that laid the foundation for the formalization of combat hopak.

Combat Hopak: The Development of a Combat System.

Combat Hopak emerged in the late 20th century as an attempt to preserve Ukrainian combat traditions while adapting them for modern self-defense

and military training. It combines striking, grappling, weaponry, and combat tactics inspired by Cossack warfare. The system emphasizes fluidity, adaptability, and the use of natural body mechanics borrowed from traditional dance movements.

Comparative Analysis with Other Martial Arts.

1. Combat Hopak vs. Karate (Japan):

– Karate focuses on discipline, spiritual development, and precise striking techniques, while Combat Hopak emphasizes adaptability and practicality on the battlefield, rooted in Ukrainian heritage;

– Karate uses linear strikes and kata (forms), while Combat Hopak uses circular movements and dynamic movements inspired by folk dance;

– both serve as national symbols; Karate is a global sport, while Combat Hopak remains more regionally focused on preserving culture.

2. Combat Hopak vs. Capoeira (Brazil):

– Capoeira combines African martial arts with dance and music, similarly, Combat Hopak combines dance with martial arts;

– both types use acrobatic and rhythmic movements, however, Capoeira combines continuous flow with deception, while Battle Hopak emphasizes combat effectiveness along with artistry;

– Capoeira was historically a form of resistance among enslaved people, while Battle Hopak revives the traditions of Cossack warriors to develop a national identity.

Research highlights that Combat Hopak contributes to:

– strengthening Ukrainian cultural identity through physical education;

– providing effective self-defense skills based on national history;

– strengthening community cohesion by promoting traditional values;

– maintaining psychological resilience through disciplined training.

Comparative studies show that while Combat Hopak shares commonalities with other martial arts that combine dance and combat (e.g., capoeira), its specific historical context and cultural symbolism make it unique in the world martial arts landscape.

Hopak and Combat Hopak are more than just physical disciplines; they embody Ukraine’s historical struggle, cultural resilience, and the development of national identity. In the context of Ukraine’s development, these practices serve as vital tools for cultural preservation and modern self-defense training. Compared to other martial arts in the world, hopak combat stands out for its combination of folk art with pragmatic combat techniques, offering a rich blend of tradition and innovation.

Thanks to the approval ofcombathopak as a part of Ukrainian non-material heritage, our country will be able to join several directions of Sport for Development movement at once. Let’s take a look at these directions:

1. Sport and education.

Doing combathopak will help people learn the history of this sport and, accordingly, the history of Ukraine, its traditions and much more.

2. Sport and health.

Obviously, studying combathopak will increase the level of physical activity among Ukrainians, will contribute to strengthening mental and physical health and improve the general well-being of our people.

3. Sport and social cohesion.

The understanding of belonging to one culture, having the same traditions and history with other people will lead to better social cohesion among Ukrainians. The hopak has always been a symbol of power, victory, so by remembering about these roots and motives Ukrainians can be inspired by the ancestor's spirit for overcoming new challenges they meet as a nation.

4. Sport and peace.

Althoughhopak dance is not a sport, it includes numerous movements that require significant physical training and the mastery of technique (as a combat hopak was created out of the hopak), sowe can definitely speak about it as a kind of sport in this research. Thus, obviously, we can claim the same contribution of the hopak dance into the «Sport for Development» movement, as combat hopak may have (including all four directions we have looked through above).

Conclusions. The confirmation of hopak and combat hopak as elements of intangible Ukrainian intangible cultural heritage will have a huge positive impact not only on Ukrainians, but on the whole world as well. Because following the «Sport for Development» concept shows the political maturity of a country, its great importance for the world community and helps to get more respect and recognition from the other nationalities.

Prospects for further research consist in the investigation of other ways to promote different national Ukrainian sports among Ukrainians as a means ofpositiveinfluencingthe achievement of both global and national Ukrainian goals.

List of references

1. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (щодо визнання національних видів спорту) : Постанова Кабінету Міністрів України від 25.05.2017 р. № 5324**.** URL: https://www.kmu.gov.ua/news/250013444 (дата звернення: 10.02.2026).

2. Історія розвитку школи бойового гопака. *Центральна школа бойового гопака* : веб-сайт. URL: http://hopak.org.ua/node/8 (дата звернення: 10.02.2026).

3. Шейкіна К. О. Українські традиції : дитяча ілюстрована енциклопедія. Харків : Веста, 2010. 64 с.

4. Darnell S. C. Sport for development and peace: a critical sociology. *Globalizing Sport Studies.* Bodmin, Cornwall : MPG Books Group, 2012. P. 11–12.

5. Gadais T. Sport for development and peace: current perspectives of research. *Sports science and human health – different approaches* / ed. by D. C. P. Rossi. London : IntechOpen, 2019. DOI: 10.5772/intechopen.89192 (дата звернення: 10.02.2026).

6. Millennium development goals (MDGs). *World Health Organization*, 2018 : веб-сайт. URL: (дата звернення: 12.02.2026).

7. UNESCO. Intangible cultural heritage. 2011. *UNESCO (online platform) :* веб-сайт. URL: https://ich.unesco.org/doc/src/01851-EN.pdf (дата звернення: 13.02.2026).

Крамаренко В. І.,
старший викладач
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВИ ПРИСІДАННЯ БЕЗ ОБТЯЖЕНЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Вступ. Одним із головних завдань фізичних вправ є підтримка здоров'я та фізичного розвитку. Присідання – це базова вправа, яку можна включати як в підготовчу, так і до основної частини тренування в різних видах спорту.

У порівнянні з іншими вправами, присідання – це не складна вправа, яка доступна для виконання людям із будь-яким рівнем фізичної підготовленості. Але важливо розуміти техніку виконання вправи присідання для того, щоб отримати необхідний результат. Ці знання включають в себе розуміння того, коли треба виконувати присідання з власною вагою, а коли потрібна додаткова вага. Тому проведемо дослідження наукових робіт, щоб з'ясувати, які групи м'язів задіяні при виконанні присідання та як впливає присідання на загальний стан фізичного розвитку.

Мета дослідження: вивчити ефективність використання вправи присідання без обтяжень для людей з різним рівнем фізичної підготовленості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. При правильній техніці виконання вправи присідання тренується велика кількість м'язів, які роблять ноги та все тіло стрункішими та сильними, оскільки при присіданні задіяні не тільки м'язи ніг, але майже все тіло. За допомогою різних способів присідання можливо тренувати силу, витривалість та швидкість. Розвивається рухливість в гомілковостопних суглобах, стегнах, колінах, задіяні м'язи сідниць, прискорюється метаболізм. Основні м'язи, що працюють при присіданні забезпечують стабілізацію та розгинання тазостегнового суглоба; працюють як допоміжні, так і стабілізуючі; розгинають коліно; підтримують хребет і пряме положення тіла. Залежно від техніки виконання вправи, акцент може зміщуватись, але загальна кількість задіяних в роботі м'язів залишається високою.

Оскільки м'язи ніг вважаються найбільш великими в людському тілі, то під час фізичних навантаженнях вони стимулюють мозок. Завдяки чому створюються нові нейронні зв'язки, які допомагають боротися зі стресом та краще адаптуватися до навколишнього середовища.

Чому саме вправа на присідання активно впливає на все тіло?

Більшість досліджень, які вивчали біомеханіку динамічного присідання, були спрямовані на вивчення біомеханіки колінного суглобу, оскільки, в першу чергу, для тренування спортсменів важливо мати стабільне та сильне коліно.

Біомеханіка колінного суглоба оцінювалась під час присідання з власною вагою, зі штангою та на тренажерах.

За даними R. F. Escamilla [1], автора статті «Біомеханіка колінного суглобу при динамічному присіданні», дослідження динамічних присідань, в основному були зосереджені на наступних областях: сили в колінному суглобі, включаючи силу зрушення стегнового суглобу, силу стискання в великогомілковому-стегновому суглобі та силу стискання в надколінно-стегновому суглобі; активності м'язів колінного суглобу, це: чотириглава м'яза стегна, підколінні м'язи, литкові м'язи; передньо-задній та медіолатеральній стабільності колінного суглобу.

У своїх дослідженнях R. F. Escamilla доходить висновку, що «… для спортсменів із здоровими колінами рекомендується виконувати паралельне присідання замість глибокого присідання, оскільки при виконанні глибоких присідань може зростати ризик травми менісків, колатеральних та хрестоподібних зв'язок». Дослідник доводить, що, присідання не погіршує стабільність колінного суглоба, а навпаки, може її поліпшити, якщо правильно виконувати вправу та може бути ефективним для розвитку м'язів стегна, коліна, гомілковостопного суглобу, оскільки під час присідань підключаються до роботи помірні та високі показники чотириглавого м'яза стегна, задньої поверхні стегна, литкового м'яза.

Результати дослідження, F. Nigro, S. Bartolomei [3] показали, що присідання, так як і станова тяга, можуть сприяти поліпшенню максимальної сили м'язів ніг і стрибкових показників та можуть бути успішно включені в програму силових тренувань.

Дослідження L. D. Vecchio, H. Daewoud, S. Green [5] показують, що присідання є відмінною вправою для зміцнення м'язів ніг. Окрім того, на м'язову активність під час присідання може впливати положення стоп, глибина, опора і навантаження. Але для досягнення високих спортивних результатів або посилення спортивного результату програму тренування треба поєднувати з пліометричними вправами (високоінтенсивні вправи), що може поліпшити силу кульшового суглоба та стегна, збільшити вибухові здатності спортсменів. Далі, автори статті констатують, що: «… спортсмени, які можуть отримати найбільшу користь від комбінованої тренувальної програми, – це ті, хто змагається в миттєвих силових змаганнях, таких як польові змагання, спринт, біг з бар'єрами, баскетбол, волейбол, гірськолижні гонки та велогонки». Також вони стверджують, що вправа присідання – це бездоганний вибір для програми загальної фізичної підготовки та тренування тому, що присідання має здатність імітувати види повсякденної діяльності, що особливо корисно для людей похилого віку.

Під час дослідження [4], що проводились з астронавтами, використовувались саме вправи на «присідання з розведенням ніг». За словами дослідників: «… оскільки це багато суглобовий рух, який дає значні внутрішні сили, що потенційно можуть пом'якшити атрофію м'язів, яка відстежується у космонавтів…». Далі автори констатують що: «… у порівнянні з іншими вправами для нижніх кінцівок, які добре себе зарекомендували, такі як жим ногами, присідання викликає найбільший рівень м'язової активності та надає підвищене навантаження на колінний суглоб. Окрім того, присідання потребує збільшення активації м'язів стабілізації стегна й задньої ланки м'язів у порівнянні з жимом ногами».

Дослідження, які проводили V. Lindsey, M. Hart Joseph [2] були спрямовані на порівняння патернів активації м'язів ніг при різних техніках присідань. Науковці довели, що «… неправильне виконання присідання во фронтальних і сагітальних площинах значно змінює патерни активації м'язів задньої поверхні стегна та литкового м'яза в порівнянні з контрольним присіданням». Автори констатують, що «… двома розповсюдженими порушеннями положення коліна при виконанні присідання з опорою на обидві ноги є медіальне та передне зміщення коліна». Також результати дослідження фахівців підтверджують, що «… медіолатеральне та переднє-заднє зміщення змінює патерни активації м'язів нижніх кінцівок, зокрема, підвищуючи активацію м'язів задньої поверхні стегна та литкових м'язів, які мають відносно низьку активність в нейтральному положенні присіда. Посилене сумісне скорочення згиначів коліна і литкових м'язів під час виконання присідання з неправильним положенням коліна може бути спробою стабілізувати гомілковостопний суглоб, коліно та стегно під час положення стоячи із зігнутими колінами, що вказує на потенціальну загрозу не правильного положення коліна. Підвищена активація чотириглавого м'яза стегна з підвищенням передньої амплітуди згинання коліна в піку колінного суглобу також повинна враховуватись в програмах силової та функціональної підготовки, а включення присідань, подібних балетному пліє, слід розглядати з обережністю».

Висновки. Використання вправи на присідання корисно для людей з різним рівнем фізичної підготовленості та для використання в роботі тренерів.

При виконанні присідання найбільше використовується присідання з власною вагою.

Присідання зі штангою та на тренажерах використовують спортсмени для досягнення високих спортивних результатів. Для максимального ефекту впливу присідання на організм людини треба використовувати комбіноване тренування, яке поєднує присідання з високо інтенсивними вправами. А неправильне виконання вправи на присідання, з точки зору техніки та методики, може спричинити негативні наслідків для здоров'я та показників у досягненні спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень: дослідити ефективність використання вправи присідання в лікувальних фізичних комплексах для різних захворювань.

Список використаної літератури

1. Escamilla R. F. Biomechanics of the knee during dynamic squat exercise. *Medicine & science in sports & exercise*. 2001. Vol. 33. № 1. P. 127–141.
2. Lindsey V., Joseph M. Hart. Muscle activation patterns during different squat techniques. *Journal of strength and conditioning research*. 2017. Vol. 31. № 3. P. 667–676.
3. Nigro F., Bartolomei S. Comparison of the back squat and deadlift for enhancing lower body strength and power: a systematic review. *Journal of human kinetics*. 2020. Vol. 73. P. 145–152.
4. Sorrentino R. G., Avila-Mirèles E., Babič J., Supej M., Mekjavic I. B., McDonnell A. C. Comparison of joint kinematics between upright front squat exercise and horizontal squat exercise performed on a short arm human centrifugation. *Physiological Reports*. 2024. Vol. 12 (13). e16034. DOI: 10.14814/phy2.16034
5. Vecchio L. D., Daewoud H., Green S. The healthand performance benefits of the squat, deadlift and bench press. *MOJ Yoga & Physical Therapy*. 2018. Vol. 3 (2). P. 40–47.

Крюк А. Ю.,
здобувач фахової перед вищої освіти
Науковий керівник: Губатенко О. М., керівник фізичного виховання
Відокремлений структурний підрозділ
«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»,
м. Глухів, Україна

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. В умовах воєнного стану проблема збереження та зміцнення здоров'я здобувачів фахової передвищої освіти набуває особливої актуальності. Здобувачі освіти закладів фахової передвищої освіти часто перебувають під високим навчальним навантаженням, більшу частину часу проводять у сидячому положенні, що призводить до зниження рівня рухової активності, формування статичних навантажень та підвищення ризику розвитку порушень опорно-рухового апарату, психоемоційного дискомфорту та перевтоми.

У зв'язку з цим впровадження інноваційних технологій в фізичне виховання стає важливим завданням сучасної педагогіки та спортивної науки. Одним із перспективних напрямів модернізації фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти є фітнес-технології, що поєднують оздоровчу, мотиваційну та освітню складові рухової активності [1; 6]. Вони дозволяють урізноманітнити форми та методи організації занять, підвищити емоційну залученість здобувачів фахової передвищої освіти та ефективність фізичних вправ, створити умови для індивідуалізації навантажень і самоконтролю за фізичною активністю.

Фітнес-технології включають широкий спектр методик: аеробіку, степ-аеробіку, функціональний тренінг, фітбол-гімнастику, стретчинг, елементи йоги, танцювальні програми та інтеграцію цифрових фітнес-додатків [2; 5]. Вони сприяють не лише розвитку фізичних якостей, зокрема витривалості, а й формуванню навичок самоконтролю, підвищенню мотивації до систематичної рухової діяльності та зниженню психоемоційного навантаження здобувачів фахової передвищої освіти.

Актуальність застосування фітнес-технологій в системі фахової передвищої освіти зумовлена також сучасними освітніми тенденціями, які орієнтовані на здоров'язбережувальну спрямованість навчання, формування компетентностей здорового способу життя та підготовку здобувачів фахової передвищої освіти до самостійної організації фізичної активності в подальшому професійному житті [3]. Впровадження інноваційних методик фізичного виховання дозволяє підвищити ефективність занять, створити позитивний

емоційний клімат та забезпечити гармонійний розвиток фізичних і психоемоційних якостей здобувачів фахової передвищої освіти.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень щодо впливу фізичної активності на здоров'я здобувачів фахової передвищої освіти, питання системного використання фітнес-технологій для підвищення рухової активності здобувачів фахової передвищої освіти потребує подальшого теоретичного обґрунтування та експериментальної перевірки. Саме це робить тему дослідження актуальною та важливою для сучасної педагогічної практики.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання фітнес-технологій як засобу підвищення рівня рухової активності в здобувачів фахової передвищої освіти.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з проблем фізичного виховання та впровадження фітнес-технологій; систематизація педагогічного досвіду впровадження інноваційних технологій в навчальний процес; порівняльний аналіз сучасних методик підвищення рівня рухової активності в здобувачів освіти; педагогічні та експериментальні методи: педагогічне спостереження, анкетування та опитування здобувачів освіти щодо їхньої мотивації, інтересу до фізичної активності та сприйняття нових технологій; методи математичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фітнес-технології в освітньому процесі включають різноманітні напрямки фізичної активності: *аеробіка та танцювальний фітнес*, що розвивають витривалість, координованість та ритм рухів; *степ-аеробіка* – поліпшують функціональні можливості серцево-судинної системи та сприяє формуванню правильної постави; *функціональний тренінг* – комплекс вправ для розвитку сили, координаційних здібностей та гнучкості; *фітбол-гімнастика* – зміцнює м'язи спини та черевного пресу, сприяє корекції постави та зниженню статичного навантаження; *стретчинг та йога* – спрямовані на розвиток гнучкості, зниження напруження та психоемоційне розвантаження; *інтеграція цифрових фітнес-додатків та інтерактивних платформ*, що мотивують здобувачів освіти до самостійних занять [4; 7].

Важливим аспектом використання фітнес-технологій є педагогічна доцільність їх застосування: заняття мають бути адаптовані до фізичних можливостей здобувачів освіти, враховувати індивідуальні особливості та психоемоційний стан учасників. Особлива увага приділяється формуванню позитивної мотивації: музичний супровід, групові форми роботи, елементи змагання та інтерактивності сприяють залученню здобувачів освіти до регулярної рухової діяльності.

Під час дослідження було проведено анкетування здобувачів освіти та педагогічне спостереження за впровадженням фітнес-технологій в систему фізичного виховання. Результати анкетування представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати анкетування та фізичної активності здобувачів освіти до та після впровадження фітнес-технологій

Показники	До впровадження фітнес-технологій (n = 50)	Після впровадження фітнес-технологій (n = 50)	Зміни (%)	t-критерій (p < 0,05)
Середній рівень рухової активності (σ)	2,1 ± 0,3	3,7 ± 0,4	+ 76	5,42
Рівень зацікавленості в фізичній активності	58 %	80 %	+ 22	4,18
Задоволеність освітнім процесом	61 %	79 %	+ 18	3,97
Позитивний психоемоційний стан	55 %	77 %	+ 22	4,05
Рівень тривожності та емоційного напруження	48 %	27 %	- 21	4,32

Примітка: σ – середнє значення рухової активності за 5-бальною шкалою; t-критерій застосовано для визначення статистичної значущості змін до та після впровадження фітнес-технологій; n – кількість учасників дослідження.

Після впровадження фітнес-технологій в систему фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти спостерігалося статистично значуще підвищення рівня рухової активності. Середнє значення показників рухової активності до експерименту становило 2,1 ± 0,3, після – 3,7 ± 0,4, що свідчить про збільшення на 76 % та підтверджується значенням t = 5,42 (p < 0,05).

Аналіз результатів анкетування показав, що зацікавленість здобувачів освіти в фізичній активності зросла з 58 % до 80 %, що становить приріст на 22 %. Показник задоволеності освітнім процесом підвищився з 61 % до 79 % (+ 18 %), а позитивний психоемоційний стан здобувачів освіти зріс з 55 % до 77 % (+ 22 %). Одночасно спостерігалося зниження рівня тривожності та емоційного напруження з 48 % до 27 % (- 21 %), що свідчить про позитивний вплив фітнес-технологій на психоемоційний стан здобувачів освіти.

Отримані результати підтверджують, що системне впровадження фітнес-технологій: підвищує мотивацію здобувачів освіти до регулярних занять фізичною культурою; сприяє формуванню навичок самоконтролю та самостійної організації фізичної активності; позитивно впливає на психоемоційний стан, знижуючи рівень тривожності та втоми; створює позитивний емоційний клімат на заняттях та підвищує ефективність освітнього процесу.

Таким чином, дослідження підтверджує ефективність фітнес-технологій як засобу підвищення рухової активності та формування здоров'язбережувальних компетентностей в здобувачів фахової передвищої освіти.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що впровадження фітнес-технологій в фізичне виховання здобувачів фахової передвищої освіти суттєво

підвищує рівень їхньої рухової активності. Середній показник рухової активності зріс на 76 %, що є статистично значущим ($t = 5{,}42$; $p < 0{,}05$). Використання різноманітних фітнес-напрямів (аеробіка, функціональний тренінг, фітбол-гімнастика, стретчинг, інтерактивні цифрові платформи) позитивно вплинуло на мотивацію здобувачів освіти до систематичних занять фізичною культурою та сприяло формуванню навичок самоконтролю та самоорганізації. Результати анкетування показали, що після впровадження фітнес-технологій підвищилися показники зацікавленості в фізичній активності (з 58 % до 80 %), задоволеності освітнім процесом (з 61 % до 79 %) та позитивного психоемоційного стану (з 55 % до 77 %), при одночасному зниженні рівня тривожності та емоційного напруження на 21 %.

Системне застосування фітнес-технологій створює сприятливий емоційний клімат на заняттях, забезпечує індивідуалізацію навантажень, оптимізує фізичний розвиток та сприяє збереженню психоемоційного здоров’я здобувачів освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу фітнес-технологій на психоемоційний стан здобувачів освіти, зокрема на розвиток стресостійкості, саморегуляції та рівень позитивної мотивації до навчання.

Список використаної літератури

1. Васкан І., Єремія Я., Батюк А. Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. 2022. № 44 (3). С. 19–22.

2. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

3. Мельніков В., Хмара М., Мозолев О. Фітнес-технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. Т. 2 (1). С. 86–94.

4. Мозолев О. М. Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. Scientific collection «Inter conf». 2022. № 136. С. 414–418.

5. Огнистий А., Наумчук В., Огниста К. Проблеми та перспективи використання фітнес-технологій у фізичному вихованні учнівської молоді (теоретико-методологічний аспект). *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. № 2 (142). С. 503–515.

6. Хмара М. А., Мозолев О. М. Фітнес технології фізичного виховання : навч.-метод. посіб. для студ. спец. А4.11 «Середня освіта (фізична культура)». Хмельницький : ХГПА, 2025. 32 с.

7. Хлус Н. О. Використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури: сучасний стан і перспективи розвитку. *Олімпійський та паралімпійський спорт.* 2025. № 3. С. 146–150.

Курмаз Ю. В.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Хлус Н. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка,
м. Глухів, Україна

ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується підвищеною увагою до зміцнення здоров'я учнівської молоді, підвищення рівня її фізичної підготовленості та формування стійкої мотивації до систематичної рухової активності. В цьому контексті важливого значення набуває фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти, яке спрямоване не лише на засвоєння рухових умінь і навичок, а й на всебічний розвиток фізичних якостей школярів, зокрема швидкісно-силових здібностей.

Старший шкільний вік є сприятливим періодом для цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових здібностей, оскільки в цей час відбувається інтенсивний морфо-функціональний розвиток організму, удосконалюються нервово-м'язова координація, сила та швидкість рухових реакцій. Саме тому важливо використовувати ефективні педагогічні засоби, що сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості в учнів старших класів.

Одним із найбільш дієвих засобів розвитку швидкісно-силових здібностей є вправи з легкої атлетики, які входять до змісту навчальної програми з фізичної культури [1]. Бігові вправи, стрибки, метання та спеціальні підготовчі вправи забезпечують комплексний вплив на м'язову систему, сприяють розвитку сили, швидкості, вибухової потужності та координованості рухів [2; 3]. Використання легкоатлетичних вправ на уроках фізичної культури створює сприятливі умови для гармонійного фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку та підвищення їх рухової активності.

Проблема ефективного формування швидкісно-силових здібностей в учнів старших класів під час навчального модуля «Легка атлетика» потребує подальшого теоретичного обґрунтування та практичного вдосконалення [4; 5].

Все вище зазначене зумовлює актуальність дослідження та визначає необхідність пошуку оптимальних методичних підходів до використання засобів легкої атлетики на уроках фізичної культури.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання засобів легкої атлетики для формування швидкісно-силових здібностей в учнів старших класів на уроках фізичної культури.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Глухівської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 2 серед учнів 10 – А та 10 – Б класів. У дослідженні взяли участь 36 учнів, які були поділені на контрольну групу (10 – А клас) та експериментальну групу (10 – Б клас). Уроки з фізичної культури проводилися відповідно до Навчальної програми з фізичної культури для старшої школи з використанням навчального модуля «Легка атлетика».

Експериментальна робота тривала протягом 12 тижнів і передбачала цілеспрямоване використання спеціально підібраних легкоатлетичних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів (стрибкові вправи, біг на короткі дистанції, вправи з обтяженням власною вагою, естафети, багатоскоки тощо).

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової та методичної літератури з проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів, педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), тести з фізичної підготовленості (біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, метання малого м'яча на дальність, «човниковий» біг 4 ^{x} 9 м), методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток швидкісно-силових здібностей є важливою складовою фізичної підготовки учнів старшого шкільного віку, оскільки забезпечує підвищення рівня їх рухової активності, фізичної працездатності та загальної фізичної підготовленості. Навчальний модуль «Легка атлетика» має значний потенціал для розвитку швидкісно-силових здібностей, оскільки включає різноманітні вправи природного характеру – біг, стрибки, метання, які сприяють комплексному розвитку фізичних якостей. Використання легкоатлетичних вправ на уроках фізичної культури дозволяє поєднувати розвиток сили, швидкості та координованості рухів.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту було проведено дослідження швидкісно-силових здібностей в учнів контрольноїх та експериментальної груп. Результати подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових здібностей учнів контрольної та експериментальної групп на констатувальному етапі педагогічного експерименту

Тест	Контрольна група (M ± m)	Експериментальна група (M ± m)
Біг 30 м (с)	5,4 ± 0,2	5,5 ± 0,2
Стрибок у довжину з місця (см)	182 ± 6	180 ± 7
Метання малого м'яча на дальність (м)	28 ± 2	27 ± 2
Човниковий біг 4 × 9 м (с)	10,6 ± 0,3	10,7 ± 0,3

Показники швидкісно-силових здібностей учнів на констатувальному етапі педагогічного експерименту, представлені у таблиці 1, демонструють

приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп. Результати бігу на 30 м, стрибка в довжину з місця, метання малого м'яча на дальність та «човникового» бігу 4 × 9 м суттєво не відрізнялися, що підтверджує рівні стартові умови для проведення дослідження.

На формувальному етапі педагогічного експерименту було розроблено та впроваджено в експериментальну групу комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей, який систематично використовувався під час уроків фізичної культури. До комплексу входили:

– вправи зі швидкісного бігу на короткі дистанції;

– різновиди стрибкових вправ (стрибки в довжину, багатоскоки, вистрибування);

– вправи з власною вагою тіла;

– естафети та рухливі ігри на розвиток швидкісно-силових здібностей;

– вправи на розвиток вибухової сили.

Запропоновані вправи виконувалися з урахуванням принципів поступовості, доступності, варіативності та індивідуальності. Значна увага приділялася техніці виконання рухових дій, правильному дозуванню навантаження та підтриманню інтересу учнів до занять фізичною культурою.

Для визначення ефективності запропонованої методики було проведено тестування рівня розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів на контрольному етапі педагогічного експерименту. Після впровадження комплексу легкоатлетичних вправ швидкісно-силового спрямування було проведено повторне тестування, результати якого подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники швидкісно-силових здібностей учнів контрольної та експериментальної групп на контрольному етапі педагогічного експерименту

Тест	Контрольна група (M ± m)	Експериментальна група (M ± m)
Біг 30 м (с)	5,3 ± 0,2	5,0 ± 0,2
Стрибок у довжину з місця (см)	186 ± 5	198 ± 6
Метання малого м'яча на дальність (м)	29 ± 2	33 ± 2
Човниковий біг 4 × 9 м (с)	10,4 ± 0,3	9,9 ± 0,2

Порівняння отриманих результатів засвідчило позитивну динаміку показників фізичної підготовленості учнів експериментальної групи. Найбільш помітні зміни спостерігалися в показниках стрибка в довжину з місця та бігу на короткі дистанції, що свідчить про ефективність використання засобів легкої атлетики для розвитку швидкісно-силових здібностей. Отримані результати підтверджують доцільність систематичного використання спеціально дібраних легкоатлетичних вправ під час уроків фізичної культури в старших класах.

Таким чином, використання засобів легкої атлетики на уроках фізичної культури є ефективним педагогічним засобом розвитку швидкісно-силових

здібностей в учнів старших класів і позитивно впливає на рівень їх фізичної підготовленості.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило важливу роль засобів легкої атлетики в формуванні швидкісно-силових здібностей в учнів старших класів під час уроків фізичної культури. Результати педагогічного експерименту показали, що систематичне використання спеціально дібраних легкоатлетичних вправ (швидкісний біг, стрибкові вправи, багатоскоки, естафети, вправи на розвиток вибухової сили) сприяє поліпшенню показників фізичної підготовленості учнів та підвищенню рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. Отже, використання засобів легкої атлетики на уроках фізичної культури є ефективним педагогічним інструментом розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів старших класів і може бути рекомендоване для широкого застосування в освітній практиці.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні методики розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів різних вікових груп засобами легкої атлетики.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Гогін О. В., Гогіна Т. І. Розвиток силових якостей на уроках легкої атлетики в школі. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2009. № 4. С. 24–34.
3. Кольцова В., Ратушняк В. Розвиток фізичних якостей учнів старших класів засобами легкої атлетики. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. XIII Всеукр. студ. наук.-практ.ї конф. 2021. С. 30–34.
4. Микіч М. С., Чорненька Г. В., Турчин М. Д. Особливості розвитку сили засобами легкої атлетики у школярів 12–16 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2008. Т. 2. С. 180–183.
5. Пантус О. О. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів засобами легкої атлетики. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута. 2020. С. 186–195.

Кушнерьова О. А.,
здобувач фахової перед вищої освіти
Науковий керівник: Губатенко О. М., керівник фізичного виховання
Відокремлений структурний підрозділ
«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»,
м. Глухів, Україна

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. У сучасних умовах розвитку освіти та суспільства проблема збереження і зміцнення здоров'я молоді набуває особливої значущості [1]. Зниження рівня рухової активності, поширення малорухливого способу життя, підвищене навчальне навантаження та психоемоційне напруження негативно впливають на фізичний і психічний стан здобувачів фахової передвищої освіти. Саме цей період є важливим етапом становлення особистості, формування професійних умінь і життєвих цінностей, серед яких провідне місце займає відповідальне ставлення до власного здоров'я [2; 3]. У зв'язку з цим зростає роль фізичного виховання як важливого чинника здоров'язбереження молоді.

Одним із перспективних напрямів модернізації освітнього процесу є впровадження здоров'язбережувальних технологій, що поєднують фізкультурно-оздоровчі, педагогічні та психолого-профілактичні засоби впливу на організм здобувачів освіти [4]. Такі технології сприяють формуванню культури здоров'я, підвищенню рівня рухової активності, розвитку фізичних якостей і профілактиці перевтоми та стресу. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування та практичного впровадження здоров'язбережувальних технологій в фізичне виховання здобувачів фахової передвищої освіти, що сприятиме підвищенню ефективності освітнього процесу та зміцненню здоров'я молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та проаналізувати можливості використання здоров'язбережувальних технологій в фізичне виховання здобувачів фахової передвищої освіти.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс **теоретичних методів (**аналіз, синтез, узагальнення і систематизація наукової та методичної літератури з проблеми здоров'язбереження та фізичного виховання молоді).

Виклад основного матеріалу дослідження. В сучасній педагогічній науці здоров'язбереження розглядається як один із пріоритетних напрямів розвитку освіти, що передбачає створення умов для збереження, зміцнення та відновлення фізичного, психічного і соціального здоров'я здобувачів вищої освіти [5]. У цьому контексті особливого значення набуває впровадження

здоров'язбережувальних технологій в фізичне виховання здобувачів фахової передвищої освіти.

Здоров'язбережувальні технології в фізичному вихованні визначаються як система педагогічних, організаційних і фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на формування культури здоров'я, підвищення рівня рухової активності та запобігання негативним наслідкам гіподинамії. Їх реалізація передбачає поєднання традиційних форм фізичного виховання з інноваційними методами навчання, що враховують індивідуальні можливості, інтереси та потреби здобувачів освіти. Важливим компонентом здоров'язбережувальних технологій є створення сприятливого освітнього середовища, яке забезпечує оптимальний рівень фізичного навантаження, емоційний комфорт та позитивну мотивацію до занять фізичною культурою. Застосування індивідуально-диференційованого підходу дозволяє адаптувати зміст занять відповідно до рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я здобувачів освіти, що підвищує ефективність освітнього процесу.

Серед основних напрямів реалізації здоров'язбережувальних технологій в фізичному вихованні здобувачів фахової передвищої освіти можна виокремити:

– використання оздоровчих видів рухової активності;

– впровадження елементів фітнес-технологій;

– організацію рухових хвилинок і релаксаційних вправ;

– формування навичок самоконтролю фізичного стану та розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я [6].

Значну роль відіграє також інтеграція теоретичних знань про здоровий спосіб життя з практичною діяльністю під час занять. Застосування здоров'язбережувальних технологій сприяє не лише покращенню фізичного стану здобувачів освіти, але й розвитку їх фізичної працездатності, стресостійкості, мотивації до занять фізичною культурою та формуванню ціннісного ставлення до здоров'я. У результаті фізичне виховання набуває не лише навчального, а й профілактично-оздоровчого та виховного значення.

Отже, здоров'язбережувальні технології є важливою складовою модернізації фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти, оскільки забезпечують комплексний вплив на фізичний розвиток, психоемоційний стан і соціальну адаптацію молоді.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що здоров'язбережувальні технології є важливим складником сучасної системи фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти. Їх використання сприяє не лише підвищенню рівня рухової активності молоді, а й збереженню та зміцненню фізичного і психічного здоров'я, формуванню культури здорового способу життя та відповідального ставлення до власного фізичного стану. Визначено, що ефективність здоров'язбережувальних технологій забезпечується комплексним поєднанням фізкультурно-оздоровчих засобів, індивідуально-диференційованого підходу, створенням позитивного

емоційного середовища під час занять і формуванням мотивації до систематичної рухової діяльності. Застосування оздоровчих видів рухової активності, елементів фітнес-технологій, релаксаційних вправ і методів самоконтролю сприяє оптимізації фізичного виховання та підвищенню його оздоровчої спрямованості.

Отже, впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти є важливою умовою підвищення ефективності освітнього процесу та забезпечення гармонійного розвитку особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та експериментальній перевірці комплексних програм фізичного виховання з використанням здоров'язбережувальних технологій в закладах фахової передвищої освіти.

Список використаної літератури

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 123–127.

2. Бойко Т. В. Здоров'язбережувальні технології і сучасна система освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки.* 2013. Вип. 108. № 1. С. 56–62.

3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с.

4. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гауряк О. Д., Гуліна Л. В. Педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища в сучасній школі. *Інноваційна педагогіка* : науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. Причорноморськ : Видавничий дім «Гельветика». 2022. Вип. 44. Т. 3. С. 75–78.

5. Лопатюк О. В., Старчевод Я. С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес здобувачів вищої освіти. *Modern research in world science* : proceedings of the 14th International scientific and practical conference, May 14–16, 2023. Lviv, Ukraine : SPC «Sci-conf.com.ua», 2023. С. 38–44.

6. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.

Масалов К. О.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Наукові керівники:
Соколова О. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри
Тищенко В. О.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри
Запорізький національний університет,
м. Запоріжжя, Україна

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ

Вступ. Нині стан здоров'я молоді виступає одним із основних напрямів державної молодіжної політики.

Загальновідомо, що на стан здоров'я всіх верств населення, зокрема молоді, впливає багато факторів, перш за все такі як:

- спадковість;
- вік;
- наявність/відсутність шкідливих звичок;
- режим сну та харчування;
- спосіб життя;
- стресові ситуації;
- екологія.

Як зазначають науковці Л. П. Ярославська та В. В. Загородній [5], одним із складових гармонійної життєдіяльності, здоров'я і гарного самопочуття сучасного молодого покоління є повноцінне, раціональне та збалансоване харчування. Корисна і різноманітна їжа здатна запобігти розвитку багатьох захворювань, в той же час неповноцінне та незбалансоване харчування спонукає до розвитку порушень обміну речовин та спричиняє розвиток патологічних процесів. Адже харчування вчені розглядають як процес надходження, перетравлення, всмоктування та засвоєння в організмі харчових речовин, необхідних для покриття його енергетичних витрат, побудови і відновлення тканин, забезпечення і регуляції функцій організму тощо.

Актуальність досліджуваного питання полягає у висвітленні проблем здорового харчування молоді як складової формування звички ведення здорового способу життя.

Мета дослідження: дослідити проблеми здорового харчування молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ресурси здоров'я визначаються як морально-функціональні та психологічні можливості організму змінювати баланс здоров'я в позитивну сторону. Найважливішим із них є здоровий спосіб життя, що дозволяє людині не тільки зберегти, відновити, а й зміцнити здоров'я [3].

Складовою частиною здорового способу життя є здорове харчування.

Здорове харчування (здорова дієта, англ. healthydiet) – це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню його здоров'я та профілактиці захворювань [2].

Серед найбільш поширених проблем здорового харчування молоді можна виділити наступні:

1. Некоректний підбір продуктів харчування (зловживання солодкою, жирною їжею, консервантами тощо).

2. Тиск соціуму (мода та сучасні тренди на різноманітні дієти від блогерів цілком ймовірно можуть прищеплювати нездорові звички).

3. Відсутність достатнього часу (завантаженість на роботі, неправильний тайм-менеджмент часто призводить до вибору молоддю їжі швидкого приготування замість приготування здорових страв).

4. Недостатній рівень фінансового забезпечення молоді (продукти здорового харчування досить часто дорожчі, аніж шкідлива їжа, що, в свою чергу, може ставати перешкодою для їх покупки та дотримання режиму раціонального харчування у молодих людей, витрати та доходи яких в сучасних реаліях не забезпечують в повному обсязі створення належного комфортного рівня їх життя).

5. Стреси та емоційно-психологічні проблеми (можуть спричиняти часті переїдання або взагалі пропусків прийомів їжі).

Домінантними факторами здорового харчування та збереження генофонду населення є:

1) продовольча безпека та доступність базових продуктів для всіх верств населення;

2) відсутність небезпечних речовин в їжі через екологічне забруднення, некоректну обробку, хімічні добрива та пестициди;

3) підвищення харчової цінності та балансу поживних речовин, зокрема білків, жирів, вуглеводів та біологічно активних компонентів, сприяючи їх кращому засвоєнню [4].

Вирішення питання щодо збереження здоров'я молодого покоління стає можливим за допомогою формування нагального пріоритету здоров'я, виховання мотивації до ведення здорового способу життя, а також уміння реалізувати отримані знання в побуті. Таким чином відбувається запровадження розвитку здоров'язбережувальної культури та залучення до цієї справи молодих людей. Оскільки вже з перших років життя необхідно привчати цінувати власне здоров'я та особливу увагу варто приділяти дітям дошкільного та шкільного віку.

Саме тому, в молодого покоління необхідно ще з дитинства виховувати тягу до здорового способу життя та навички правильного харчування.

Примітно, що молоді люди на сьогодні є чудово проінформованими щодо того, що корисно або шкідливо для їхнього здоров'я, мають вичерпну інформації про захворювання та засоби їх лікування, проте вони зовсім не освічені в питанні, як саме бути здоровими [1].

Висновки. Раціональне та збалансоване харчування є одним із факторів, який впливає на загальний рівень самопочуття та стан здоров'я молодого покоління. Важливим напрямом молодіжної політики держави має стати запровадження навчальної та поза навчальної діяльностей, які направлені на пропагування та формування здорового способу життя молоді, а також певної системи базових знань, практичних умінь і навичок щодо здоров'я.

Перспективи подальших досліджень за даним напрямом полягають в розробці методичних рекомендацій щодо популяризації здорового харчування та виховання здорового способу життя у молодого покоління. Подальші наші дослідження також будуть спрямовані на висвітлення основних проблем здорового харчування молоді та шляхів їх вирішення.

Список використаної літератури

1. Балан О. Формування здорового способу життя молоді. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Психологія*. 2023. Вип. 2 (18). С. 33–37.

2. Гвоздій С. П., Шапкіна Т. І. Раціональне та здорове харчування : метод. вказівки до практ. занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», «Валеологія», «Основи медичних знань» для студентів усіх спеціальностей денної та заочної форм навчання. Одеса : Одес. нац. ун-т. ім. І. І. Мечникова, 2019. 36 с.

3. Рухова активність і здоров'я різних верств населення : метод. вказів. для самостійної роботи студентів та викладачів / упорядник : Н. А. Олійник. Вінниця : ВНАУ, 2018. 55 с.

4. Ярмолюк М. І. Локальні продукти як ключ до здорового способу життя. *Проблеми формування здорового способу життя у молоді* : матеріали XVI Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених і студентів з міжнар. участю, 5–7 жовт. 2023 р. Одеса : ОНТУ, 2023. С. 42–44.

5. Ярославська Л. П., Загородній В. В. Проблеми здорового харчування молоді. *Інновації та технології в сфері послуг та харчування.* 2020. № 1. С. 73–81.

Милка М. Л.,
здобувач фахової перед вищої освіти
Науковий керівник: Губатенко О. М., керівник фізичного виховання
Відокремлений структурний підрозділ
«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»,
м. Глухів, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Вступ. Рухова активність є одним із ключових факторів формування фізичного, психоемоційного та соціального здоров'я підлітків. У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем цифровізації, зростанням навчального навантаження та переважанням малорухливого способу життя, спостерігається тенденція до зниження фізичної активності підлітків [1]. Це негативно впливає на їхній фізичний розвиток, витривалість, координацію, а також на психоемоційний стан і загальний рівень життєвої активності. Відповідно, питання організації ефективної рухової активності серед підлітків є актуальною проблемою сучасної педагогіки та фізичної культури.

Сучасна наука пропонує різні підходи до організації фізичного виховання підлітків, серед яких виділяють комплексний, індивідуалізований та інтегрований підхід. Комплексний підхід передбачає поєднання традиційних та інноваційних методик, що дозволяє забезпечити розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей [2]. Індивідуалізація освітнього процесу враховує фізичні та психологічні особливості кожного підлітка, рівень його підготовки та мотивацію до занять. Інтегрований підхід передбачає використання рухової активності в поєднанні з іншими освітніми та оздоровчими технологіями, такими як ігрові методи, проєктна діяльність, цифрові фітнес-технології та групові тренінги.

Наукові дослідження А. Б. Мандюка [5], В. П. Стельмахівської [7] підтверджують, що використання сучасних технологій в фізичному вихованні підлітків дозволяє значно підвищити ефективність уроків, стимулювати мотивацію до регулярних занять, сприяти розвитку соціальних компетенцій та формуванню здорового способу життя. Особливо ефективними вважаються інтерактивні ігрові методики, цифрові платформи для контролю рухової активності, командні вправи та проєктні завдання, які не лише підвищують рівень фізичної підготовленості, а й сприяють розвитку комунікаційних навичок та самостійності учнів.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних та сучасних методів організації рухової активності підлітків,

здатних забезпечити гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток учнів, підвищити їх рівень фізичної підготовленості та сформувати стійку мотивацію до активного способу життя.

Мета дослідження: теоретичний аналіз сучасних підходів до організації рухової активності підлітків та визначення їх ефективності.

Методи дослідження. теоретичні: аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з фізичного виховання, педагогіки, психології та здоров'язбереження; порівняльний аналіз методик організації рухової активності підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність підлітків є ключовим компонентом їх фізичного, психоемоційного та соціального розвитку. Наукові дослідження Н. В. Захарасевич, Н. С. Кравець, Л. П. Клеваки [3] підтверджують, що регулярна рухова активність сприяє формуванню міцного здоров'я, підвищенню рівня розвитку витривалості, координаційних здібностей та сили, а також зміцненню психоемоційного стану, зниженню рівня стресу та тривожності.

В галузі фізичної культури виділяють кілька основних підходів до організації рухової активності підлітків:

1. *Комплексний підхід* передбачає поєднання традиційних та інноваційних методик фізичного виховання, що дозволяє одночасно розвивати основні фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, гнучкість та координаційні здібності. Цей підхід забезпечує гармонійний фізичний розвиток, дозволяє враховувати індивідуальні особливості підлітків і підвищує ефективність занять.

2. *Індивідуалізація* занять фізичною культурою враховує рівень фізичної підготовленості, психоемоційні особливості та мотивацію кожного підлітка. Використання персоналізованих програм тренувань дозволяє максимально ефективно стимулювати рухову активність та запобігати перевантаженню або травмам.

3. *Інтегрований підхід* полягає в поєднанні рухової активності з іншими освітніми та оздоровчими технологіями. Це включає ігрові та командні методики, елементи проєктної діяльності, інтерактивні цифрові платформи та фітнес-технології. Такий підхід не лише підвищує фізичну активність, але й сприяє розвитку комунікативних, організаційних та соціальних навичок у підлітків [6].

Дослідження І. О. Калиниченко, О. В. Савчук [4] підкреслюють значення інноваційних технологій в фізичному вихованні підлітків. До них відносяться:

– *цифрові фітнес-додатки та платформи* для контролю та аналізу рухової активності;

– *відеоаналіз рухів* для вдосконалення техніки виконання вправ;

– *ігрові та командні методики*, які поєднують фізичне навантаження з мотиваційними та соціально-комунікативними завданнями;

– *проєктна діяльність***,** що дозволяє підліткам самостійно розробляти тренувальні програми, планувати фізичну активність та оцінювати власні результати.

Такі технології сприяють підвищенню інтересу до фізичних вправ, розвитку самостійності та відповідальності, а також формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

Організація рухової активності підлітків повинна враховувати не лише фізичні, а й психоемоційні особливості. Підлітки у цьому віці характеризуються підвищеною чутливістю до оцінки з боку однолітків та вчителів, схильністю до емоційної нестійкості та стресових реакцій. Використання ігрових та інтерактивних методик, командних вправ і групових тренувань створює позитивний емоційний клімат, підтримує соціальну взаємодію та зміцнює почуття колективізму.

Таким чином, теоретичний аналіз сучасних підходів показує, що комплексне застосування традиційних та інноваційних технологій фізичного виховання, індивідуалізація програм та інтеграція рухової активності з психоемоційними та соціальними аспектами розвитку підлітків є ключовою умовою ефективної організації фізичної активності учнів старшого шкільного віку.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз сучасних підходів до організації рухової активності підлітків дозволив визначити ключові фактори ефективного фізичного виховання учнів старшого шкільного віку. Було встановлено, що: комплексний підхід сприяє одночасному розвитку фізичних якостей підлітків – сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координаційних здібностей, що забезпечує гармонійний фізичний розвиток. Індивідуалізований підхід дозволяє враховувати фізичні, психологічні та мотиваційні особливості кожного підлітка, підвищуючи ефективність занять і запобігаючи перевантаженню та травматизму. Інтегрований підхід, який поєднує рухову активність із ігровими, командними та проєктними методиками, а також цифровими фітнес-технологіями, підвищує зацікавленість учнів, мотивацію до регулярних занять і формує соціальні та комунікативні навички. Використання сучасних інноваційних технологій в фізичному вихованні забезпечує підвищення рівня рухової активності, розвиток самостійності та відповідальності підлітків, а також сприяє формуванню в них здорового способу життя.

Таким чином, поєднання традиційних і сучасних методик фізичного виховання з урахуванням фізичних, психологічних та соціальних особливостей підлітків є ефективним засобом підвищення рухової активності та зміцнення їх фізичного та психоемоційного здоров’я.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуалізованих програм рухової активності**,** які враховують особливості фізичного розвитку, психоемоційний стан та інтереси учнів.

Список використаної літератури

1. Берзінь В. І., Стельмахівська В. П. Формування змісту профілактичної роботи зі збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків у навчально-виховних закладах. *Здоров'я суспільства*. 2016. № 3–4. С. 64–68.

2. Даниленко Г. М., Нікуліна Г. Л. Нестеренко В. Г. Роль фізичної активності в повсякденному житті сучасних школярів, які навчаються за різними програмами. *Здоров'я дитини*. 2016. № 8 (76). С. 68–72.

3. Захарасевич Н. В., Кравець Н. С., Клевака Л. П. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Академічні візії.* 2024. № 38. С. 11–16.

4. Калиниченко І. О., Савчук О. В. Оцінка рівня спеціально організованої рухової активності дітей 14–17 років. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : тези доп. II Міжнар. наук.-метод. конф., 16–17 квіт. 2015 р. Суми, 2015. С. 83–85.

5. Мандюк А. Б. Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності : автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів : ЛДУФК, 2021. 36 с.

6. Сидорчук І. О. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2020. № 7. С. 29–34.

7. Стельмахівська В. П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2022. Вип. 4 (149) 22, С. 118–122.

Мінченко Д. А.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Хлус Н. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. У сучасних умовах розвитку освіти та суспільства особлива увага приділяється формуванню здорового способу життя молоді, що включає регулярну фізичну активність, розвиток фізичних здібностей та мотивацію до самостійних занять спортом. Зменшення рівня рухової активності в учнів старшого шкільного віку є актуальною проблемою, що пов’язана зі зростанням пасивного способу життя, впливом цифрових технологій, збільшенням навчального навантаження та недостатньою фізкультурною підтримкою в школі. Недостатня рухова активність у підлітковому віці може негативно впливати не тільки на фізичний розвиток, але й на психоемоційний стан, рівень фізичної працездатності та формування здорових життєвих звичок у майбутньому.

Сучасна педагогічна практика демонструє необхідність впровадження інноваційних технологій в фізичне виховання, що дозволяє підвищити ефективність занять, зробити їх більш цікавими та мотивуючими для учнів. Під інноваційними технологіями розуміють використання інтерактивних методик, цифрових фітнес-програм, ігрових і проектних технологій, відеоаналізу рухів, а також застосування елементів персоналізованого підходу до учнів [3; 4]. Такі технології сприяють підвищенню рівня рухової активності, розвитку фізичних якостей, самостійності та відповідальності учнів за власне здоров’я, а також формують позитивну мотивацію до регулярних занять фізичною культурою [1; 2].

Наукові дослідження [5; 6] підтверджують, що інтеграція інноваційних підходів у фізичне виховання дозволяє активніше залучати учнів до рухової діяльності, підвищує ефективність уроків, сприяє розвитку командної взаємодії та соціальних навичок. При цьому особливо ефективними є комбінації традиційних вправ із новітніми технологіями: мобільними додатками для моніторингу рухової активності, інтерактивними іграми, елементами проєктної діяльності та відеоаналізом техніки виконання рухів.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена необхідністю пошуку ефективних методів підвищення рівня рухової активності в учнів старшого шкільного віку, інтеграції інноваційних технологій в систему

фізичного виховання та формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

Мета дослідження: визначити ефективність використання інноваційних технологій як засобу підвищення рухової активності в учнів старшого шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Глухівської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 6 Глухівської міської ради Сумської області серед для учнів старших класів. У ньому взяли участь 40 учнів 15 – 17 років, які були розподілені на контрольну групу (n = 20) та експериментальну групу (n = 20). Всі учні контрольної та експериментальної груп були віднесені до основної медичної групи. Освітній процес здійснювався відповідно до чинної Навчальної програми «Фізична культура» (2022). Експериментально-дослідна робота тривала протягом 12 тижнів (3 уроки на тиждень по 45 хв) і передбачала цілеспрямоване використання сучасних інноваційних технологій в експериментальній групі, тоді як учні контрольної групи займалися за традиційною методикою.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми рухової активності учнів), педагогічні (педагогічне спостереження, анкетування учнів щодо мотивації до занять фізичною культурою та ставлення до уроків, педагогічний експеримент), методи оцінювання рівня рухової активності (тест на витривалість (біг на 1000 м), тест на силу, стрибки в довжину з місця), методи математичної статистики**.**

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку педагогічного експерименту було визначено рівень рухової активності в учнів старшого шкільного віку контрольної та експериментальної груп. Результати представлено в таблиці 1. Під час формувального етапу педагогічного експерименту було впроваджено в експериментальну групу інноваційні технології, а саме: цифрові фітнес-програми для відстеження активності; інтерактивні ігрові та командні вправи; елементи проектної діяльності (розробка власних міні-програм тренувань); відеоаналіз техніки виконання рухів та корекція помилок.

Таблиця 1

Рівень рухової активності учнів контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці педагогічного експерименту (%)

Рівень рухової активності	Експериментальна група на початку експерименту	Експериментальна група наприкінці експерименту	Контрольна група на початку експерименту	Контрольна група наприкінці експерименту
Високий	20 %	55 %	25 %	28 %
Середній	50 %	40 %	50 %	50 %
Низький	30 %	5 %	25 %	22 %

Після впровадження інноваційних технологій в фізичне виховання учні експериментальної групи показали статистично значуще підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості. Частка учнів із високим рівнем рухової активності зросла з 20 % до 55 %**,** а кількість учнів із низьким рівнем зменшилася з 30 % до 5 %**.**

Показники витривалості, сили та координованості рухів суттєво поліпшилися: t-критерій для всіх трьох показників у експериментальній групі був $t > 4,7$, $p < 0,05$, що свідчить про ефективність використання інноваційних технологій (табл. 2). У контрольній групі зміни були незначними та статистично недостовірними ($t < 1,1$, $p > 0,05$).

Таблиця 2

Динаміка рівня фізичної підготовленості учнів
контрольної та експериментальної груп (бали)

Показник	Група	На початку експерименту	Наприкінці експерименту	t	p
Витривалість	Експериментальна	14,2 ± 2,4	18,5 ± 2,3	5,12	< 0,05
Витривалість	Контрольна	14,5 ± 2,5	15,0 ± 2,6	1,01	> 0,05
Сила	Експериментальна	12,8 ± 2,1	16,7 ± 2,0	4,78	< 0,05
Сила	Контрольна	12,9 ± 2,0	13,4 ± 2,1	0,92	> 0,05
Координація	Експериментальна	13,5 ± 1,9	17,8 ± 2,1	4,89	< 0,05
Координація	Контрольна	13,7 ± 1,8	14,1 ± 1,9	0,85	> 0,05

Отримані результати підтверджують, що інноваційні технології є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості в учнів старшого шкільного віку, а також сприяють формуванню здорового способу життя та позитивної мотивації до фізичної діяльності.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило ефективність використання інноваційних технологій в системі фізичного виховання для підвищення рівня рухової активності в учнів старшого шкільного віку. Застосування цифрових фітнес-програм, інтерактивних та ігрових методик, відеоаналізу рухів і проєктних технологій сприяє активнішому залученню учнів до занять фізичною культурою, підвищенню їхнього рівня фізичної підготовленості та розвитку мотивації до регулярної фізичної активності. Експериментальні дані свідчать про статистично значуще поліпшення показників учнів експериментальної групи: витривалості, сили та координованості рухів, а також підвищення рівня мотивації до фізичного виховання. Учні контрольної групи, які займалася за традиційною програмою, демонстрували незначні зміни. Таким чином, впровадження інноваційних технологій в освітній процес фізичного виховання є доцільним і ефективним засобом підвищення рівня рухової активності, розвитку фізичних, психоемоційних і соціальних компетенцій в учнів старшого шкільного віку та формування в них основ здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні поєднання інноваційних технологій з класичними фізичними вправами, ігровими і командними активностями для формування всебічного розвитку учнів.

Список використаної літератури

1. Афанасьєв А. В. Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. № 2 (130) 20. С. 16–18.

2. Жабчик В. В. Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. 2021. № 5. С. 63–65.

3. Колесник А. С. Використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури. *Молодий вчений.* 2018. № 11 (63). С. 553–558.

4. Кузьменко І. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.* 2022. С. 187–197.

5. Мамешина М. А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров’я та рухової підготовленості учнівської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2018. № 154. Т. 1. С. 115–118.

6. Язловецька О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки.* 2022. № 205. С. 224–229.

Оленич В. А.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Ващук Л. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЗАКЛАСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Сучасні умови воєнного стану в Україні вимагають переосмислення підходів до організації позакласної фізкультурної діяльності в закладах загальної середньої освіти. Фізична активність учнів не лише сприяє зміцненню здоров'я, а й відіграє важливу роль у підтримці психоемоційної стійкості, зниженні рівня тривожності та формуванні навичок саморегуляції [4]. В наукових працях останніх років [3; 5] розглядаються питання адаптації фізичного виховання до умов надзвичайних ситуацій, формування безпечного середовища та нових моделей організації рухової активності школярів. Проте недостатньо дослідженими залишаються аспекти практичної реалізації позакласної фізкультурної діяльності саме в умовах воєнних ризиків: частих повітряних тривог, обмеження використання спортивної інфраструктури та необхідності забезпечення психологічного комфорту учнів [1; 3]. Фахівцями [2; 4] були розроблені програми позаурочної шкільної форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які орієнтовані на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формування в них свідомої потреби для занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, ставитися до здоров'я як до особистісно-соціальної цінності.

Мета дослідження: науково обґрунтувати та експериментально перевірити особливості організації позакласної фізкультурної діяльності учнів закладів загальної середньої освіти в умовах воєнного стану.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 28 Луцької міської ради», участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми задоволення. Протягом року учні брали участь у комплексі адаптованих позакласних фізкультурних занять, які проводилися в спортивному залі, шкільному укритті та на відкритому повітрі (за дотримання вимог безпеки).

Методологія дослідження полягала в аналізі наукових праць, анкетуванні, тестуванні; визначенні рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості старшокласників; виборі стратегії занять (мети та головних завдань); визначення спрямованості самостійних програм; визначення раціональних обсягів рухової активності, параметрів та режимів фізичних

навантажень, тривалості та характеру відпочинку; корекція самостійних програм відповідно до результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для виконання поставленої мети дослідження були використані розроблені методики індивідуальних фітнес-програм, засоби спортивного туризму, які, за даними Л. М. Ващук [1] сприяють зростанню мотивації старшокласників до рухової активності, підвищують фізичний та психоемоційний стан старшокласників в умовах воєнного стану, формують інтерес учнів до занять фізичною культурою.

Проведений аналіз опитування підлітків дозволив виділити види напрямків фітнесу, які користуються найбільшою популярністю. За результатами анкетування та особливостями фізичного розвитку старшокласників, було визначено напрямки фітнесу, що сприятимуть збільшенню фізичної активності. На заняттях зі старшокласниками, особливо хлопцями, високоефективними є вправи з елементами різних видів єдиноборств. Їх значущість полягає також у сприянні різнобічному розвитку особистості підлітків, формуванні вольових якостей, умінь та навичок, необхідних у життєдіяльності. Напрямки фітнесу, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою і є популярними серед дівчат-старшокласниць, виділяються вправи оздоровчо-кондинційної спрямованості: йога, ритмічна гімнастика, аеробіка, танцювальні елементи.

Наше дослідження спрямовувалося на вивчення впливу фізичного виховання на школярів та підлітків. Як свідчать дослідження А. В. Цьося, Г. О. Гаца [6], цей вік характеризується активним фізичним розвитком. Тому в усіх закладах загальної середньої освіти важливо створити такі педагогічні умови, за яких статичне навантаження буде змінюватися фізичним навантаженням, особливо в умовах карантинних обмежень. В результаті експериментального дослідження ми дійшли висновку, що велику роль у фізичному розвитку дитини відіграє мотивація. Вчителям варто залучати батьків до проведення різних спортивних заходів у школі, це сприяє формуванню активної мотивації для досягнення досконалості дитини на кожному віковому етапі її розвитку. Так само в школярів формується стійке бажання до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Таким чином, успішна реалізація поставлених завдань із підвищення розумової та фізичної працездатності в учнів, можлива лише через ініціативність та творчу співпрацю школи та сім'ї. Було доведено, що включення фітнесу до позаурочної діяльності в школах є дієвим способом формування компетенції в збереженні здоров'я. Ця ініціатива має значущий вплив на збільшення рухової активності учнів, підвищення рівня фізичної підготовленості та розвиток функціональних можливостей. Враховуючи морфологічні та функціональні особливості, мотивацію та тип статури учнів старших класів, були розроблені програми фітнесу з оздоровчо-кондиційним спрямуванням, зокрема програми з силовими вправами, для впровадження в позакласну діяльність шкіл загальної середньої освіти.

Отримані дані свідчать, що адаптована позакласна фізкультурна діяльність є ефективною як із точки зору фізичного розвитку, так і психологічної стабілізації учнів. Зростання показників фізичної підготовленості підтверджує позитивний вплив регулярної рухової активності навіть за умов обмеженого простору та частих переривань занять через безпекові оголошення. Зниження рівня тривожності демонструє, що фізичні вправи, поєднані з дихальними техніками, сприяють емоційній розрядці та формуванню в учнів стійкіших механізмів подолання стресу.

Висновки. Ефективна організація позакласної фізкультурної діяльності в умовах воєнного стану передбачає обов'язкову адаптацію форм, засобів і методів роботи відповідно до наявних безпекових ризиків, що дозволяє забезпечити безперервність рухової активності учнів. Запропонована модель занять продемонструвала статистично значуще поліпшення їхніх фізичних якостей та водночас позитивно вплинула на психоемоційний стан, оскільки включення спеціальних вправ для зниження тривожності сприяло стабілізації емоційного фону школярів. Адаптовані умови проведення занять і врахування реальних потреб дітей сприяли зростанню їхнього інтересу до фізичної активності навіть у ситуації обмежень, зумовлених воєнним станом.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні диференційованих програм позакласної фізкультурної діяльності для різних вікових груп учнів, вивченні ефективності онлайн та змішаних форм рухової активності для підвищення рівня стресостійкості, інтеграції елементів адаптивного спорту в умови кризових ситуацій, а також у створенні методичних рекомендацій для вчителів щодо безпечної організації фізичної активності в період воєнних загроз.

Список використаної літератури

1. Ващук Л. М. Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання і спорт :* зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2012. Вип. 8. С. 49–53.

2. Ващук Л. М., Деделюк Н. А. Пріоритетні напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників. *Молода спортивна наука України.* 2016. Вип. 20 : у 4-х т. Львів : ЛДУФК. С. 61–67.

3. Деделюк Н. А., Ващук Л. М., Томащук О. Г. Мотиваційна спрямованість батьків у організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період карантинних обмежень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147) 22. С. 121–125.

4. Сущенко Л. П. Здоров'я молоді як пріоритетна цінність сучасного суспільства. *Освіта перед викликами та загрозами сучасності.* 2012. С. 109–112.

5. Томенко О., Бондар, А. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. *Молодий вчений.* 2018. Вип. 11 (63). С. 565–568.

6. Цьось А. В., Гац Г. О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 201−209.

Остапович В. П.,
доктор юридичних наук, професор, заступник директора
Волинський інститут імені В'ячеслава Липинського
Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом», м. Луцьк, Україна
Бабенко В. Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
Корж Є. М.,
старший викладач
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

РУКОПАШНИЙ БІЙ: ВІД ОСНОВ ДО ВИМОГ

Вступ. Чинним Законом України «Про фізичну культуру і спорт» передбачається, що розвиток, поліпшення, підтримання та зміцнення здоров'я кожної людини, незалежно від її статі й віку, є одним із багатьох найважливіших завдань, що існують у сучасних складових системи фізичного виховання і спорту.

Однак, постійно і майже невпинно зростаючі велетенські обсяги й діапазони різних заперечливих і негативних психофізичних та психоемоційних навантажень вперто й суттєво обмежують і стримують увесь позитив від отриманих й очікуваних наявних потреб, бажань, умінь, намірів, прагнень, потягів та інших необхідностей нашого організму.

Як правило, в кожної різновікової особистості, незалежно від свідомих і підсвідомих потреб, прагнень, бажань та рівнів індивідуально-фізичної підготовленості й готовності, формується і зростає цілий комплекс приховано підсвідомого й завзято замовчуваного негативу щодо реальної вірогідності отримання різнохарактерних, різновагових, різночасових й різноступеневих фізичних, психофізичних, психоемоційних та психологічних травм, перенавантажень, раптово виникаючих просто звичайних або повсякденних захворювань, стресів, незначних пошкоджень, ушкоджень, контузій, поранень тощо.

Наряду з цим, вважаємо, що циклічна, якісно спланована й продумана підготовка сукупно з організацією та оптимізацією поступово планомірних процесів безпеки і навчання, виховання й тренування, здатні поліпшити функціональні можливості організму та загального психофізичного здоров'я особистості з використанням сучасних технологій та технік сьогоднішнього і майбутнього, ретельних пошуків, досліджень усіх результатів із їх системним аналізом, які повинні стати об'єктом цільової уваги не тільки мимовільно зацікавлених осіб, дослідників та науковців, а й багатьох інструкторів, тренерів, викладачів, суддів зі спорту, здобувачів освіти, спортсменів-аматорів

початківців та професійних спортсменів на всіх рівнях та етапах діяльності фізкультурно-спортивної підготовки на прикладі рукопашного бою, як виду спорту, виду самозахисту та різновиду змішаних єдиноборств.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та сформувати ефективні мотиваційні думки, аспекти, можливості, готовність, особливості й засади щодо прагнення постійних занять із рукопашного бою як виду спорту, виду самозахисту або змішаного виду єдиноборств.

Методи дослідження: теоретичний системний аналіз діючих нормативних документів, наукових, фізкультурно-спортивних джерел, архівних та історичних матеріалів, опитування здобувачів освіти денної форми навчання, викладачів, інструкторів, методистів фізкультурно-спортивних організацій, а також здійснення психологічного та педагогічного спостереження за організацією цільового процесу навчання, тренування, змагання й удосконалення під час щоденної професійно-службової, прикладної, навчальної, фізкультурної та спортивно-масової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. В роботі [2] визначено, що «спортивна підготовка в рукопашному бою – це багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання учнів. Головна мета підготовки – досягнення максимально можливого для певного учня рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленого специфікою рукопашного бою і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності».

Разом з тим, у цій же програмі [2], під терміном «учні» згадуються охочі й ті бажаючі, хто незалежно від статі, віку, але, залежно від стану свого фізичного й психічного здоров’я, прийшов у певну спортивну секцію і бажає навчатися загальнодоступним різновидам рукопашного бою. Далі, після цільового розподілу й комплектування навчальних груп, ураховуючи специфіку і спрямованість подальших спортивної, технічної, загальної, спеціальної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовок, після успішного виконання відповідних кваліфікаційних вимог та проходження певного періоду підготовки, звертаємо увагу на дуальну особливість урахування, оцінювання й визначення досягнень кожного: від учнівських 10-1 КЮ і до 1 ДАНу (чорний пояс) або Майстра спорту.

Досліджуючи «рукопашний бій» як вже сталий вид спорту і самозахисту, для переважної більшості різновікових людей, було з’ясовано, що така специфіка обліку результатів індивідуальної фізкультурно-спортивної діяльності особистості дозволяє кожному, хто активно займається рукопашним боєм, бути і залишатися в межах дії Єдиної спортивної класифікації України (10-1 КЮ, КМС, МС), а також в системах вітчизняних та міжнародних баз обліку тих людей, які займаються спортивними або бойовими єдиноборствами (ДАНи) взагалі.

Наразі, слід зазначити, що вибіркова (дозована) або повна структуризація згаданого вище процесу навчання з обов’язковим акцентом на підготовку,

виховання і вдосконалення, охоплює як загальні, спеціальні, так і специфічні закономірності, принципи, фактори, форми, методи і засоби, особливості різновікового організму на всіх етапах підготовки з урахуванням обов'язкових термінів тренувальної та змагальної діяльності, а також результативності впливу різноманітних психолого-педагогічних чинників під час: підготовчого, навчального, змагального та перехідного періодів, де обсяги варіативного навантаження визначаються запланованими, дозованими, віковими й статевими особливостями, сумарним часом можливої, фактичної та доцільної рухової активності, реакцією організму на виконану роботу й очікуваними показниками відновлювальних процесів або реабілітації тощо [2].

Наразі, беззаперечним є факт того, що, на жаль, єдиної дефініції «Рукопашний бій», нами не виявлено взагалі, а є лише ряд історичних, суто відомчих або узагальнених трактувань, розподілів, понять і визначень. Так, у сучасній літературі спортивного й історико-прикладного характеру, рукопашний бій, як вид спорту, вид самозахисту та різновид змішаних єдиноборств згадується у:

1. Історико-спортивному аспекті як:

1) Бій між суперниками голіруч, із використанням тільки можливостей власного тіла. Цей спосіб ведення поєдинків існує з найдавніших часів появи людства.

2) Бій з використанням холодної зброї, захисного спорядження, обладунків та інших засобів, окрім вогнепальної зброї.

3) Вид спорту.

4) Різновид змішаних єдиноборств із великим арсеналом різноманітної ударної, борцівської й спеціально-прикладної техніки [1; 4; 5].

2. Фізкультурно-спортивному аспекті як «спортивний рукопашний бій» – це давно загальновідомий вид єдиноборств, вид спорту з дещо обмеженим арсеналом дій, з якого заздалегідь були вилучені окремі прийоми та дії, що можуть призводити до отримання тяжких травм та важких ушкоджень. Використовувався та використовується донині в початковій (базовій) військовій та поліцейській підготовці й розвиває: основні фізичні якості, координацію рухів, відчуття дистанції, техніку ударів та кидків, уміння боротьби в партері та психологічну підготовку до поєдинку [1; 3].

3. Професійно-прикладному аспекті як «армійський рукопашний бій» – це частина універсальної системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців усіх родів військ, спрямованої на комплексне й індивідуальне використання відповідних прийомів та дій захисту і нападу (зі зброєю, без зброї, з підручними засобами тощо), заключним результатом застосування й використання яких є цільове враження й знищення противника [5].

4. Професійно-прикладному аспекті як «поліцейський рукопашний бій» (заходи фізичного впливу) – це один із різновидів поліцейських заходів примусу, універсальна система або спеціалізований, комплексний вид

єдиноборств, який створено для використання й застосування працівниками всіх підрозділів поліції, інших правоохоронних організацій та установ. Характеризується великою кількістю захисних, атакуючих, контратакуючих прийомів та дій, спрямованих на обеззброєння, затримання та конвоювання правопорушників. Сам процес підготовки передбачає вивчення й удосконалення заходів, прийомів та дій проти озброєного підручними предметами, холодною чи вогнепальною зброєю правопорушників, а також ведення поєдинку з декількома нападниками, в умовах обмеженого простору тощо. Вид та інтенсивність застосування прийомів і дій поліцейського рукопашного бою (заходів фізичного впливу) визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка його вчинила або вчиняє [3; 4].

Водночас варто зазначити, що вже сьогодні, велика кількість існуючих єдиноборств мають характер комбінованих, універсальних, об'єднаних або змішаних видів, яким і є безпосередньо сам рукопашний бій. Так наприклад, у праці [4] зазначено, що «Рукопашний бій є унікальним видом спорту, різновидом змішаних єдиноборств…». Крім того, багато з єдиноборств, зокрема рукопашний бій, а також окремі його дії, форми, прийоми чи елементи, були успішно взяті на «озброєння» правоохоронними органами, збройними силами чи іншими охоронно-мілітаризованими структурами цілого ряду країн світу, підтримавши й забезпечивши їх службово-прикладну та професійну безпеку застосування й використання, ситуаційну необхідність, доцільність і добре треновану ефективність.

Висновки:

1. З'ясовано, що специфіка узагальнення та обліку результатів індивідуальної фізкультурно-спортивної діяльності особистості дозволяє дуально кожному, хто активно займається рукопашним боєм, бути і залишатися в межах дії Єдиної спортивної класифікації України (10-1 КЮ, КМС, МС), а також в системах вітчизняних і міжнародних баз обліку тих людей, які вже тривалий час займаються спортивними або бойовими єдиноборствами (ДАНи).

2. Ураховуючи відсутність чіткого, обґрунтованого й конкретно визначеного загального трактування дефініції «Рукопашний бій» в сучасній спеціальній, відомчій, професійно-прикладній, спортивній та іншій літературі, вважаємо за доцільне і пропонуємо взяти за основу наступне тлумачення: «*Рукопашний бій – це затверджений Єдиною спортивною класифікацією України вид спорту, індивідуально-окремий вид об'єднаного комплексного самозахисту та різновид змішаних єдиноборств, який застосовується й використовується багатьма правоохоронними та мілітаризованими відомствами, організаціями та установами з метою забезпечення й виконання ними тих задач, завдань і обов'язків, які вимагаються специфікою їх повсякденної, службової, оперативної та бойової діяльності суто у межах та відповідно до вимог чинного законодавства».*

Перспективи подальших досліджень. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на обґрунтування й використання масо-габаритних макетів короткоствольної та довгоствольної вогнепальної зброї на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.

Список використаної літератури

1. Булачек В. Р., Флуд О. В., Тьорло О. І. Рукопашний бій : навч. посіб. Львів : ЛьДУВС, 2000. 197 с.
2. Гартвіч О. Г. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з рукопашного бою : роб. програма. Київ : МАУП, 2005. 76 с.
3. Остапович В. П., Бабенко В. Г., Кирієнко Л. А., Пампура І. І. Психолого-педагогічні особливості підготовки поліцейського до застосування заходів фізичного впливу : навч. посіб. / за ред. В. О. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2018. 171 с.
4. Радченко Ю. А., Турченюк В. І, Красновид А. С., Станик М. М. Застосування фізичної сили поліцейськими : навч. посіб. Нац. поліція України, Всеукр. федерація рукопаш. бою. Київ : ВД Генеза, 2023. 128 с.
5. Финогенов Ю. С., Благій О. Л., Глазунов С. І. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник. Київ : НУОУ, 2014. 468 с.

Павлюк І. С.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна
Гирич Д. І.,
викладач
Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна
Агалаков В. С.,
старший викладач
Дніпровський національний университет імені Олеся Гончара,
м. Дніпро, Україна

ВПРОВАДЖЕННЯ СЕКЦІЇ ЙОГИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ ОЖИРІННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. Сучасна студентська молодь перебуває в умовах інтенсивного навчального навантаження, гіподинамії та високого рівня психоемоційного напруження. Зниження рухової активності в поєднанні з нераціональним харчуванням спричиняє зростання кількості здобувачів вищої освіти з надлишковою массою тіла й ожирінням. За даними наукових досліджень [3; 10], студентський вік є критичним періодом формування стійких поведінкових звичок, зокрема щодо фізичної активності та харчування. У зв'язку з цим актуальним є пошук доступних, безпечних та мотиваційно привабливих форм рухової активності, до яких належить йога.

Проблемі фізичного виховання студентської молоді присвячено роботи багатьох вітчизняних і зарубіжних учених [1; 2; 6]. Дослідження свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють нормалізації маси тіла та профілактиці метаболічних порушень [4].

Йога як оздоровча система поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та психічну релаксацію, що забезпечує комплексний вплив на організм [8; 9]. Науково доведено, що заняття йогою сприяють зниженню рівня стресу, поліпшенню обміну речовин та формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я [8].

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність упровадження секції йоги в закладах вищої освіти як засобу оздоровлення та профілактики ожиріння серед здобувачів вищої освіти 18 – 20 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного університету харчових технологій серед здобувачів вищої освіти віком 17 – 20 років, які навчалися за різними спеціальностями та мали різний рівень фізичної підготовленості. Такий віковий період є критичним щодо формування стійких поведінкових звичок, зокрема рівня рухової активності та харчової поведінки, що підтверджується даними наукових джерел [3; 6].

Учасники дослідження були залучені до занять у секції йоги протягом одного навчального року, а саме 2024 – 2025 навчальний рік. Заняття проводилися двічі на тиждень тривалістю 80 хвилин і включали комплекси асан, дихальні вправи (пранаями), статико-динамічні навантаження та елементи психофізіологічної релаксації, що відповідає рекомендаціям сучасних досліджень щодо оздоровчого впливу йоги [7; 9].

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, визначення індексу маси тіла, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початковому етапі дослідження було проведено оцінювання фізичного розвитку здобувачів вищої освіти, зокрема масо-ростових показників, індексу маси тіла (ІМТ), рівня розвитку гнучкості, координованості рухів та загальної витривалості.

Аналіз вихідних даних показав, що значна кількість здобувачів вищої освіти характеризувалася низьким рівнем рухової активності, що узгоджується з результатами досліджень вітчизняних авторів [1; 5].

У незначної кількості досліджуваних здобувачів вищої освіти було виявлено надлишкову масу тіла, що підтверджує актуальність проблеми профілактики ожиріння у студентському середовищі [4; 10].

Під час формувального експерименту встановлено, що систематичні заняття йогою сприяли поліпшенню показників фізичної підготовленості. Найбільш виражені зміни спостерігалися в показниках гнучкості хребта та великих суглобів. Це пояснюється специфікою виконання асан, які передбачають повільні, контрольовані рухи з утриманням положень, що сприяє збільшенню еластичності м’язів і зв’язок [8]. Отримані результати підтверджують дані попередніх досліджень [2; 9] щодо позитивного впливу йоги на опорно-руховий апарат здобувачів вищої освіти.

Позитивна динаміка булла зафіксована також в показниках м’язової витривалості та координованості рухів. Регулярне виконання статико-динамічних вправ сприяло зміцненню м’язового корсета та поліпшенню контролю рухів, що, на думку Ю. О. Павлової [6], має важливе значення для здобувачів вищої освіти з низьким рівнем фізичної підготовленості. Подібні результати отримані й іншими дослідниками [8; 9], які зазначають безпечність та доступність йоги для людей з різним рівнем фізичного стану.

Аналіз змін масо-ростових показників та індексу маси тіла після завершення експерименту засвідчив незначну тенденцію до нормалізації маси тіла в здобувачів вищої освіти з надлишковою масою. Зниження ІМТ не мало різко вираженого характеру. Це узгоджується з результатами досліджень [4; 10], які доводять ефективність регулярної помірної рухової активності в профілактиці ожиріння. За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, навіть помірне підвищення рівня фізичної активності позитивно впливає на регуляцію енергетичного балансу [10].

Важливим аспектом дослідження було вивчення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. Результати анкетування засвідчили зниження рівня тривожності, психоемоційного напруження та втоми після проходження курсу занять йогою.

Протягом дослідження встановлено, що заняття йогою сприяли формуванню більш усвідомленого ставлення здобувачів вищої освіти до власного здоров'я. Учасники експерименту відзначали зміни в харчових звичках, зокрема зменшення проявів емоційного переїдання та підвищення уваги до якості харчування.

Отримані результати свідчать, що йога має комплексний оздоровчий потенціал і може розглядатися як ефективний засіб профілактики стресу та нормалізації ваги у студентської молоді. Високий рівень мотивації до занять, безпечність та позитивнее емоційне сприйняття йоги роблять її перспективною складовою системи фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Висновки. Упровадження секції йоги в закладах вищої освіти є доцільним та ефективним засобом фізичного і психоемоційного оздоровлення студентської молоді. Заняття йогою сприяють підвищенню рівня рухової активності, нормалізації маси тіла та формуванню здорового способу життя. Йога може бути рекомендована як складова системи профілактики ожиріння серед здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на визначення оптимальної тривалості та інтенсивності занять йогою для здобувачів вищої освіти з різним рівнем фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація студентської молоді: монографія. Київ : Науковий світ, 2018. 312 с.
2. Блавт О. З. Теорія і методика фізичного виховання студентів : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 296 с.
3. Грибан Г. П. Здоров'я студентів та шляхи його збереження : монографія. Житомир : Рута, 2017. 256 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Фізичне виховання як чинник формування здорового способу життя студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 12–18.
5. Москаленко Н. В. Фізична культура у закладах вищої освіти : навч. посіб. Дніпро : Інновація, 2018. 220 с.
6. Павлова Ю. О. Рухова активність як чинник збереження здоров'я студентської молоді : монографія. Львів : ЛДУФК, 2019. 198 с.
7. Ross A., Thomas S. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of alternative and complementary medicine*. 2010. Vol. 16. No. 1. P. 3–12.
8. Streeter C. C., Whitfield T. H., Owen L. et al. Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy,

depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical hypotheses*. 2012. Vol. 78. No. 5. P. 571–579.

9. Woodyard C. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International journal of yoga*. 2011. Vol. 4. No. 2. P. 49–54.

10. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press, 2023. 60 p.

Палічук Ю. І.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
Буковинський державний медичний університет,
м. Чернівці, Україна

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступ. Фізичне виховання є важливою складовою освітнього процесу в медичних закладах вищої освіти (ЗВО). В сучасному світі медична професія ставить високі вимоги не лише до теоретичних знань, а й до фізичних і психологічних можливостей майбутніх фахівців. Медицина – це не лише наука і практична діяльність, а й складний емоційно та фізично навантажений процес, який потребує від медичних працівників високого рівня фізичної витривалості, здатності до швидкого реагування, уважності та спокою в стресових ситуаціях. У цьому контексті фізичне виховання відіграє вирішальну роль у підготовці здобувачів вищої освіти медичних ЗВО до їхньої професійної діяльності [1; 5].

Важливість фізичного виховання в медичній освіті підтверджується тим, що саме рівень фізичної підготовленості, зокрема витривалості дає можливість здобувачам вищої освіти краще адаптуватися до реальних умов майбутньої медичної практики, таких як тривалі чергування, операції, фізична активність під час надання екстреної медичної допомоги. Дослідження [4; 6] показують, що фізично підготовлені здобувачі вищої освіти мають більшу здатність до стійкої роботи, кращу працездатність та швидше відновлюються після фізичних або емоційних навантажень.

Мета дослідження: аналіз ролі фізичного виховання в підготовці здобувачів вищої освіти медичних ЗВО до їхньої професійної діяльності.

Особливу увагу буде приділено впливу фізичної підготовки на фізіологічний та психологічний стан майбутніх медичних працівників, а також розгляду необхідності інтеграції фізичного виховання в освітній процес медичних ЗВО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання є важливим компонентом підготовки медичних спеціалістів, оскільки воно допомагає здобувачам вищої освіти медичних ЗВО розвивати необхідні фізичні якості, а також забезпечує їх психологічну готовність до майбутньої професійної діяльності. Одним із основних завдань фізичного виховання є підтримка і розвиток фізичної витривалості в здобувачів вищої освіти, що є критично важливим для медичних працівників, які часто працюють

в стресових умовах і виконують довготривалі складні завдання, що потребують високої концентрації [3; 4].

Розглянемо та проаналізуємо роль фізичного виховання в підготовці здобувачів вищої освіти медичних ЗВО до їхньої професійної діяльності:

1. Медичні працівники працюють в умовах високого фізичного й емоційного навантаження, яке супроводжується стресами, тривалою роботою без перерви, а іноді й необхідністю виконувати фізично важкі завдання (наприклад, транспортування пацієнтів, проведення операцій, інтенсивна лікарська допомога). Фізична підготовленість здобувачів вищої освіти медичних ЗВО дає їм можливість справлятися з такими навантаженнями, сприяє зниженню ризику розвитку професійних захворювань, кращому відновленню після тривалих змін.

Фізичне виховання включає різноманітні форми активності, такі як біг, плавання, вправи на витривалість, які дають можливість значно поліпшити загальний рівень фізичної підготовленості, а також підвищити рівень фізичної працездатності та здатності до тривалих фізичних зусиль. Водночас спеціалізовані програми для медичних здобувачів вищої освіти можуть враховувати особливості майбутньої професії, включаючи вправи, що сприяють розвитку необхідних для медиків фізичних якостей, таких як сила, спритність та швидкість.

2. Фізичне виховання має безпосередній вплив не лише на фізичний, але й на психологічний стан майбутніх медичних працівників. Робота в умовах стресу є невід'ємною складовою медичної професії, і тому здатність здобувачів вищої освіти витримувати стресові ситуації, залишатися спокійними в екстремальних умовах, є необхідною для успішної професійної діяльності. Заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню емоційної стійкості, зниженню рівня тривожності та депресії, допомагають зберігати позитивний настрій і мотивацію навіть в складних умовах [2].

Дослідження науковців [3; 5] свідчать про те, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє стимуляції вироблення ендорфінів – гормонів радості, які знижують рівень стресу, поліпшують загальний стан здоров'я та психічну рівновагу. Це має велике значення для медичних працівників, які часто стикаються з емоційно важкими ситуаціями, такими як надання екстреної допомоги чи консультування важко хворих пацієнтів.

3. Однією з основних цілей фізичного виховання в медичних ЗВО є підготовка здобувачів вищої освіти до специфічних вимог професії. В медичній діяльності часто необхідно виконувати інтенсивні та тривалі фізичні зусилля, тому важливо, щоб здобувачі вищої освіти підвищували рівень розвитку витривалості та фізичної активності ще на етапі навчання [6]. Заняття фізичними вправами сприяють підвищенню енергійності та рівня фізичної працездатності, що є незамінним для лікарів, медсестер, фельдшерів й інших медичних працівників, які зазвичай працюють в умовах обмеженого часу та великих фізичних навантажень.

Висновки. Фізичне виховання є важливим елементом підготовки здобувачів вищої освіти медичних ЗВО до професійної діяльності, оскільки воно не лише допомагає поліпшити загальну фізичну підготовленість, але й сприяє розвитку психологічної стійкості, витривалості та здатності до швидкого реагування в екстремальних ситуаціях. Медичні працівники повинні бути готові до тривалих чергувань, фізичних зусиль, стресових ситуацій та емоційних навантажень. Всі ці фактори роблять фізичне виховання надзвичайно важливим елементом медичної освіти.

Перспективи подальших досліджень. Зважаючи на важливість фізичної і психологічної підготовки майбутніх медичних працівників, планується інтегрувати програми фізичного виховання в освітній процес медичних ЗВО, адаптуючи їх до специфіки майбутньої професії. Це допоможе підготувати здобувачів вищої освіти до реальних умов медичної практики, забезпечуючи високий рівень професіоналізму й ефективної роботи в складних умовах.

Список використаної літератури

1. Бондар О. В. Роль фізичної активності в підготовці медичних працівників. *Збірник наукових праць Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 2018. № 10. С. 45–52.
2. Гончаренко І. К. Психологічна стійкість медичних працівників у умовах стрессу : навч. посіб. Харків : ХНМУ. 2017. 132 с.
3. Іваненко В. М. Фізичне виховання студентів медичних навчальних закладів. Київ : Видавничий центр «Логос». 2015. 208 с.
4. Козак І. І. Фізична підготовленість студентів медичних факультетів: методика та значення : навч. поібник. Львів : ЛДУФК, 2019. 164 с.
5. Палічук Ю. І. Особливості навчання здоров'язбережувальних технологій у медичному ЗВО. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених, 05. 12. 2024 р. Черкаси, 2024. С. 16–21.
6. Палічук Ю. І., Ребрина А. А., Алєксєєв О. О. Роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів. *Physical culture and sport: scientific perspective: науков. журн*. Хмельницький : Хмельн. нац. ун-т., 2024. Т. 2. № 1. С. 153–157.

Петровська Н. С.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Нестерчук Н. Є.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри
Національний університет водного господарства та природокористування»,
м. Рівне, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ЕЛЕМЕНТІВ (СТРЕТЧИНГ, ПІЛАТЕС) У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ 10 – 11 КЛАСІВ

Вступ. У сучасних умовах реформування системи загальної середньої освіти актуальним є пошук ефективних шляхів підвищення рівня рухової активності в старшокласників, зокрема дівчат 10 – 11 класів. Для цього вікового контингенту характерними є зниження інтересу до традиційних уроків фізичної культури, низький рівень рухової активності, а також поширення функціональних порушень опорно-рухового апарату, зокрема порушень постави та зниження рівня м’язової витривалості.

Аналіз наукових досліджень [2; 3; 5] засвідчує, що використання фітнес-орієнтованих технологій в фізичному вихованні сприяє зростанню мотивації до занять, гармонійному фізичному розвитку та поліпшенню функціонального стану школярів.

Водночас питання методично обґрунтованого впровадження елементів стретчингу та пілатесу в уроки фізичної культури дівчат старшого шкільного віку потребує подальшого наукового аналізу.

Мета дослідження: науково обґрунтувати доцільність використання фітнес-елементів (стретчинг, пілатес) у системі фізичного виховання дівчат 10 – 11 класів та визначити їх вплив на показники фізичної підготовленості учениць.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні брали участь дівчата 10 – 11 класів (n = 32). Учасниці були розподілені на контрольну групу (n = 16) та основну групу (n = 16). Контрольна група займалася за традиційною навчальною програмою, а в основній групі протягом навчального семестру було впроваджено комплекс фітнес-елементів, що включав вправи стретчингу і пілатесу.

Методи дослідження. Для оцінки ефективності застосовували тести на гнучкість, силу м’язів кора, постуральну стабільність та координованість рухів. Використовувалися методи педагогічного спостереження, порівняльного аналізу, а також методи математичної статистики з визначенням середніх значень та відносних змін показників (M ± m).

Виклад основного матеріалу дослідження. Фітнес-елементи, що застосовувалися в фізичному вихованні, включали вправи динамічного

і статичного стретчингу, спрямовані на підвищення еластичності м'язів ніг, спини та плечового пояса, а також базові вправи пілатесу (roll-up, hundred, singlelegstretch, swimming у модифікованому варіанті). Зазначені вправи забезпечували активацію глибоких м'язів кора, формування м'язового корсету та поліпшення постурального контролю, що має особливе значення для профілактики порушень постави в старшокласниць [1; 4].

На відміну від традиційних уроків фізичної культури, орієнтованих переважно на виконання навчальних нормативів, фітнес-орієнтовані заняття мали виражену оздоровчо-корекційну спрямованість та відповідали індивідуальним можливостям учениць (табл. 1, рис. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчат 10 – 11 класів
за різних підходів до організації уроків фізичної культури

Показник	Одиниця виміру	Традиційні заняття	Фітнес-елементи
Нахил тулуба вперед із положення сидячи	см	7,2 ± 0,6	11,8 ± 0,7
Утримання положення упор лежачи на передпліччях	с	38,5 ± 2,1	56,4 ± 2,8
Стійка на одній нозі	с	21,3 ± 1,4	34,7 ± 1,9
Кількість точних торкань	кількість разів	18,6 ± 1,2	25,9 ± 1,5

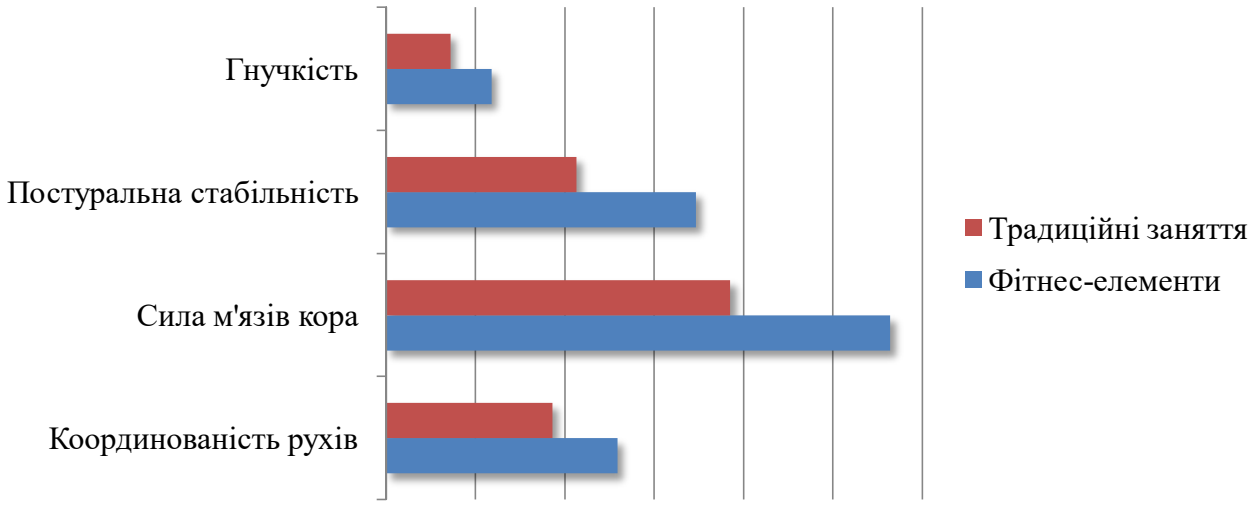


Рис. 1. Порівняльна динаміка показників фізичної підготовленості дівчат 10 – 11 класів за традиційних і фітнес-орієнтованих занять фізичною культурою

Представлені дані свідчать про перевагу використання фітнес-елементів порівняно з традиційними заняттями, що проявляється в поліпшенні показників гнучкості, силової витривалості м'язів кора, постуральної стабільності та координованості рухів.

Висновки. Результати дослідження свідчать про те, що інтеграція фітнес-елементів (стретчинг, пілатес) у систему фізичного виховання дівчат 10 – 11

класів є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості. Застосування зазначених вправ сприяє розвитку гнучкості, поліпшенню рухливості в суглобах, оптимізації м'язового тонусу та контролю рухів. Таким чином, дана практика не лише регулює фізичне виховання, а й виступає психолого-педагогічним засобом формування стійкої позитивної мотивації до регулярної рухової активності, що закладає основу для дотримання принципів здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розроблення диференційованих програм фізичного виховання з використанням фітнес-елементів із урахуванням рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я старшокласниць.

Список використаної літератури

1. Воловик Н. І. Пілатес : навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.
2. Дубинська О. Я. Фізичне виховання старшокласників в умовах війни: педагогічний потенціал фітнес напрямів у зміцненні здоров'я молоді. *Олімпійський та паралімпійський спорт.* 2025. Вип. 2. С. 35–39.
3. Kaouri I., Argiriadou E., Katartzi E., Praskidou A.-K., Vrabas I., Mavrovouniotis F. Assessment of the Effectiveness of a Pilates Programon Physical Fitness Among Adolescent Students in School. *Alberta journal of educational research*. 2024. Vol. 70. №. 1. P. 98–113.
4. Li F., Dev R. D. O., Soh K. G., Wang C., Yuan Y. Effects of pilates on body posture: a systematic review. *Archives of rehabilitation research and clinical translation*. 2024. Т. 6. № 3. С. 100345.
5. Nesterchuk N., Rabcheniuk S., Kuriata A., Boreiko H., Skalski D. Application of fitness technologies to increase motor activity and physical fitness ofadolescents. *Journal of physical education and sport*. 2021. Vol. 21. P. 2927–2933.

Пилипчук О. С.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Кузнецова Л. І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ДО ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ

Вступ. Проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління набуває особливої значущості в умовах сучасних викликів, із якими стикається українське суспільство. Учні середнього шкільного віку (5 – 9 класи) переживають важливий етап свого розвитку, пов'язаний з інтенсивними фізіологічними змінами, становленням особистості та формуванням ціннісних орієнтацій. Для дітей з ослабленим здоров'ям цей період є особливо складним, оскільки поєднує підвищені вимоги до адаптаційних можливостей організму з обмеженнями, зумовленими станом здоров'я [3].

Мета дослідження: визначити мотиваційні чинники учнів середнього шкільного віку з ослабленим здоров'ям до фізкультурних занять.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні брали участь 20 учнів віком 12 – 13 років, які були розподілені на експериментальну (n = 10) та контрольну (n = 10) групи. Дослідження проводилось на базі ліцею № 8 м. Київа.

Методи досліджень: аналіз літературних джерел, соціологічні методи досліджень (анкетування), метод порівняння та зіставлення, педагогічні методи досліджень (спостереження, експеримент), методи математичної статистики обробки даних.

Для кількісної оцінки рівня мотивації учнів до фізкультурних занять було розроблено спеціальну анкету, що складалася з 10 питань із варіантами відповідей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання є важливим засобом корекції та компенсації порушень здоров'я, проте його ефективність значною мірою залежить від мотивації учнів до систематичних занять. Система фізичного виховання, яка існує сьогодні не завжди враховує специфічні потреби та психологічні особливості учнів з ослабленим здоров'ям. Традиційні підходи до організації фізкультурних занять, орієнтовані, здебільшого, на здорових учнів, можуть викликати в цієї категорії школярів відчуття дискомфорту, невпевненості у власних силах та небажання займатися фізкультурними заняттями. Тому пошук ефективних мотиваційних чинників та розробка педагогічних умов, які сприятимуть підвищенню інтересу

й активності учнів із ослабленим здоров'ям до фізкультурних занять, є на сьогодні актуальною проблемою.

У педагогічному контексті мотивацію визначають як процес формування внутрішньої потреби до засвоєння знань, розвитку умінь, удосконалення власних здібностей і досягнення результатів [1].

Автори Л. П. Василенко, М. В. Савчин [2], Чумак [6] розглядають мотивацію як динамічну структуру, що постійно змінюється під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників. Науковець Ю. І. Беляк [1] вважає, що значний вплив на формування мотивів до фізкультурної діяльності має уявлення школяра про власну компетентність, в такому випадку мотивація починає ґрунтуватися на внутрішніх переживаннях досягнення, задоволення та поступового зростання. Дослідники Н. В. Семенова, І. Р. Боднар, О. М. Боднарчук [3] зазначають, що мотивація учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності нерозривно пов'язана з їхнім уявленням про здоров'я як цінність.

У дітей з ослабленим здоров'ям частіше зустрічаються порушення вегетативної нервової регуляції, що проявляється у вигляді головних болей, ортостатичних реакцій, надмірної пітливості, коливань артеріального тиску [5].

Багато змін в опорно-руховому апарату є особливо характерними для цього віку. Через інтенсивне зростання кісток і повільніше зміцнення зв'язково-м'язового апарату школярі з ослабленим здоров'ям часто перебувають у групі ризику щодо формування порушень постави. Сколіоз, кіфотична чи лордотична деформація, плоскостопість, нестійкість стопи – все це супутні проблеми. Порушення постави, своєю чергою, негативно впливають на внутрішні органи, зокрема на дихальну та серцево-судинну системи, що поглиблює загальну слабкість організму і знижує витривалість під час фізичних навантажень. Тому в фізкультурно-оздоровчій роботі з такими учнями особлива увага має бути приділена вправам на зміцнення м'язів спини, живота, корекції постави, формуванню правильної ходи [7].

У цьому контексті важливим педагогічним фактором є систематичне використання адаптованих комплексів вправ, які враховують специфіку фізичного розвитку кожного учня. Такі комплекси включають вправи на розвиток майже всіх фізичних якостейі, при цьому вони модифікуються залежно від стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та психоемоційного стану учнів. Важливо, щоб вчитель контролював техніку виконання вправ, надавав індивідуальні завдання та зауваження і підтримував учнів у процесі засвоєння рухових умінь і навичок. Це не лише знижує ризик травматизму, а й сприяє формуванню почуття успіху та впевненості у власних можливостях [4].

Визначення рівня мотивації та провідних мотиваційних чинників учнів середнього шкільного віку з ослабленим здоров'ям до фізкультурних занять виявило, що на початковому етапі дослідження 35,8 % учнів мали низький рівень мотивації, 52,2 % – середній, лише 12,0 % – високий. Середній показник

за результатами анкетування становив 58,5 бали з 100 можливих, що відповідає нижній частині середнього рівня мотивації.

Провідними негативними чинниками, що знижують мотивацію, виявилися: невпевненість у власних фізичних можливостях (4,9 балів – найнижчий показник), низький рівень внутрішньої мотивації до занять (5,2 балів), наявність психологічних страхів та бар'єрів (5,4 балів), відсутність самостійної фізичної активності поза школою (4,4 балів), нестабільний або негативний емоційний стан на уроках (5,7 балів).

Позитивними чинниками, що потенційно сприяють підвищенню мотивації, виявилися: когнітивне розуміння значущості фізичної культури для здоров'я (6,8 балів), чутливість до думки оточуючих та соціального визнання (6,9 балів), усвідомлення позитивного впливу занять на самопочуття (6,4 балів).

Впровадження програми призвело до статистично значущих ($p < 0,05$) позитивних змін: кількість учнів із високим рівнем мотивації зросла з 13,0 % до 43,5 % (+ 30,5 %), з низьким рівнем зменшилася з 34,8 % до 8,7 % (- 26,1 %). Середній бал підвищився з 58,4 балів до 74,3 балів (+ 15,9 балів, що становить приріст на 27,2 %).

Найбільш ефективними компонентами програми виявилися: створення ситуацій успіху та індивідуалізація завдань (підвищення впевненості на 55,2 %), використання ігрових та сюжетних форм занять (підвищення емоційної привабливості на 37,7 %), впровадження сучасних фітнес-технологій – йоги, стретчингу, танцювальної аеробіки, функціонального тренінгу (формування нових інтересів у 82,5 % учнів), розвиток соціальної взаємодії та взаємопідтримки (зниження соціальної тривожності в 73,8 % учнів). Порівняльні результати дослідження представлено на рис. 1.

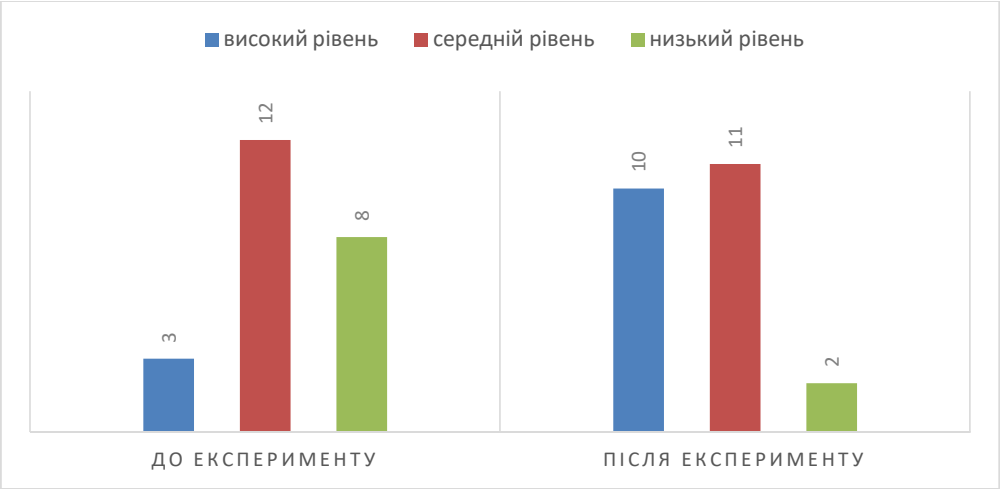


Рис. 1. Порівняльний аналіз рівнів мотивації учнів
до та після експерименту

Можемо констатувати, що показник високого рівня мотивації учнів збільшився після запропонованих педагогічних заходів, показники мотивації

учнів середнього рівня майже не змінилися і що особливо приємно, показники низького рівня мотивації учнів значно змінилися в сторону зменшення.

Розробка та експериментальна перевірка ефективності педагогічних заходів, спрямованих на підвищення мотивації учнів із ослабленим здоров'ям до занять фізичною культурою, засвідчила, що комплексна програма педагогічних заходів включала три послідовні етапи: адаптація (формування довіри та зняття тривожності), поглиблення (освоєння нових форм активності) та закріплення (розвиток навичок самостійної організації занять).

Висновки. Комплексне використання педагогічних заходів, спрямованих на індивідуалізацію навчання, створення позитивного емоційного клімату, впровадження різноманітних форм занять та забезпечення соціальної підтримки, є ефективним засобом підвищення мотивації учнів середнього шкільного віку з ослабленим здоров'ям до фізкультурних занять.

Перспективи подальших досліджень полягають в подальшому вивченні мотиваційних чинників учнів середнього шкільного віку з ослабленим здоров'ям до фізкультурних занять та їх впровадження в фізичне виховання.

Список використаної літератури

1. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. С. 3–7.
2. Василенко Л. П., Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2015. 360 с.
3. Семенова Н., Боднар І., Боднарчук О. Теорія, методика й організація фізичного виховання дітей із різними нозологіями у закладах дошкільної та загальної середньої освіти : навч.-метод. посібник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 256 с.
4. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
5. Холодова О. С. Принцип індивідуалізації у розвитку фізичної працездатності учнів старшої школи з ослабленим здоров'ям. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 70. Т.2. С. 37–40.
6. Чумак В. В. Вікова психологія : навч. посіб. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2015. 192 с.
7. Щекотиліна Н. Ф. Проблеми сьогодення фізичного виховання у спеціальній медичній групі в закладах загальної середньої освіти. *Olympicus.* 2023. № 2. С. 69–74.

Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНО ОРІЄНТОВАНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І РУХЛИВИХ ІГОР НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА В УЧНІВ 5 КЛАСУ З ВАДАМИ ЗОРУ

Вступ. Вестибулярний аналізатор виконує функції збереження стійкості рівноваги тіла, координованості рухів в стані спокою та під час руху; забезпечення сприйняття інформації про положення, лінійні та кутові переміщення голови і тіла в просторі, прискорення або сповільнення, що виникають під час прямолінійного або обертального руху [1; 2; 6].

На думку фахівців [2; 3; 6], вестибулярний аналізатор відіграє велику роль в формуванні зорово-просторових уявлень та рухових умінь і навичок; управлінні руховою діяльністю; орієнтуванні в просторі; розвитку фізичних якостей та взаємодії інших сенсорних систем.

У дітей з вадами зору вестибулярний аналізатор отримує додаткову інформацію від різних статорецепторів, інформує головний мозок про положення тіла в просторі відносно оточуючих предметів і, при необхідності, посилює статичну чутливість [4].

Незважаючи на важливість функціонального стану вестибулярного аналізатора, програми з фізичної культури для спеціальних шкіл не містять достатній арсенал спеціальних засобів, спрямованих на поліпшення цієї сенсорної системи. Тому дослідження питання впливу спеціально орієнтованих фізичних вправ і рухливих ігор на показники функціонального стану вестибулярного аналізатора в учнів 5 класу з вадами зору є актуальним.

Мета дослідження: визначити вплив спеціально орієнтованих фізичних вправ і рухливих ігор на показники функціонального стану вестибулярного аналізатора в учнів 5 класу з вадами зору.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі спеціальних загальноосвітніх шкіл-інтернатів для дітей з вадами зору міста Харкова та Дніпра. В ньому взяли участь 41 учень 5 класу, які були розподілені за статтю на дві основні і дві контрольні групи.

Усі учасники дослідження пройшли медичний огляд і не мали протипоказань до виконання фізичних навантажень.

Батьки були проінформовані щодо особливостей проведення дослідження та надали згоду на участь їх дітей в дослідженні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, фізіологічні методи визначення стійкості

вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Функціональний стан вестибулярного аналізатора в учнів 5 класу з вадами зору визначався і оцінювався за показниками стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень в кріслі Барані. Оцінювалися відмінності у відхиленнях в ходьбі (см) до та після обертального навантаження.

Норма стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень – 0 см відхилення від прямої [5].

Педагогічний експеримент проводився протягом одного навчального року та полягав у впровадженні в зміст уроків фізичної культури учнів 5 класу з вадами зору основних груп спеціально орієнтованих фізичних вправ і рухливих ігор, спрямованих на поліпшення функціонального стану вестибулярного аналізатора.

Для впливу на функціональний стан вестибулярного аналізатора пропонувалося виконувати: загальнорозвивальні вправи з раптовими поворотами на різну кількість градусів, із різкою зміною напрямку руху за сигналом із подальшим збереженням рівноваги; вправи зі зміною напрямку і швидкості руху, їх виду, з поворотами та після поворотів на різну кількість градусів, обертами і зупинками за сигналом із подальшим збереженням рівноваги; вправи з поворотами та після поворотів на різну кількість градусів із різних вихідних положень та з подальшим збереженням рівноваги; вправи з різною амплітудою, з поворотами та після поворотів на різну кількість градусів; чергування вправ за різними зоровими і звуковими сигналами з подальшим виконанням повороту на 360 °; вправи з рухами очима в протилежний бік рухам рук, тулуба, ніг; вправи за відсутності зорового контролю; рухливі ігри (розроблені та модифіковані): «Вертуни», «Сноубордисти», «Вудочка», «Лови парами» та ін.; ігри з поворотами, рухами з різною амплітудою та з подальшим збереженням рівноваги (розроблені): «М'яч із поворотом», «Обернись і подивись» та ін.

Фізичні вправи вводилися в підготовчу, основну та заключну частини уроків, рухливі ігри – в основну і використовувалися під час проведення варіативних модулів «Легка атлетика», «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Гімнастика», і добиралися відповідно до їхнього змісту та завдань уроку. Кількість повторень вправ коливалося від 4 до 15 разів. Тривалість рухливих ігор становила 5 – 10 хвилин. Уроки фізичної культури проводилися тричі на тиждень.

До змісту уроків фізичної культури включалося 1 – 2 рухливі гри різної спрямованості. Рухливі ігри середньої і високої інтенсивності проводилися наприкінці основної частини уроку, ігри низької інтенсивності – в заключній.

Навантаження змінювалося за рахунок кількості повторень кожної вправи, підвищення координаційної складності та швидкості виконання вправ і рухливих ігор, застосування зміни наочних орієнтирів, часу проведення рухливих ігор, кількості інвентарю, вимикання зорового контролю та ін.

Під час проведення дослідження школярі 5 класу з вадами зору контрольних груп на уроках фізичної культури займалися за Програмою з фізичної культури для учнів 5 – 10 класів зі зниженим зором.

Учні, які приймали участь в дослідженні знаходилися під наглядом шкільних лікарів – офтальмолога і педіатра.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз вихідних показників стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень в кріслі Барані в учнів 5 класу з вадами зору основних і контрольних груп показав, що достовірності відмінностей між ними немає ($p > 0,05$).

Розглядаючи показники відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані в учнів основних і контрольних груп до експерименту в статевому аспекті, виявлено, що в дівчат вони достовірно ($p < 0,001$) кращі, ніж у хлопців. Вважаємо, що відмінності обумовлені більш швидким рефлекторним включенням пристосовних механізмів вестибулярного аналізатора до навантаження в дівчат, ніж в хлопців.

Порівнюючи показники відхилення в ходьбі до та після обертальних навантажень в учнів з вадами зору основних і контрольних груп до експерименту, виявлено, що подразнення вестибулярного аналізатора обертальними навантаженнями в кріслі Барані спричинило достовірне ($p < 0,001$) погіршення результатів в хлопців і дівчат.

Після подразнення вестибулярного аналізатора 5-тикратним обертанням за 10 с в кріслі Барані результати відхилення в ходьбі, порівняно з показниками до вестибулярного навантаження, суттєво погіршилися. Механізм впливу вестибулярного подразнення на стійкість вестибулярного аналізатора можна пояснити виходячи із закономірностей розвитку нервової системи та взаємодії нервових центрів. При вестибулярному подразненні, що виникає в корковому його представництві, домінантний осередок збудження за законом негативної індукції знижує збудливість рухових центрів, гальмує імпульси, які надходять в кору головного мозку з інших аналізаторів, що спричиняє зниження стійкості.

Співставлення показників функціонального стану вестибулярного аналізатора в учнів 5 класу основних і контрольних груп до експерименту з нормами свідчить про те, що вони вище (гірше) норми.

Порівняння показників стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень в кріслі Барані в учнів 5 класу основних груп після використання спеціально орієнтованих фізичних вправ і рухливих ігор, спрямованих на зміну функціонального стану вестибулярного аналізатора виявило достовірне ($p < 0,001$) їх поліпшення.

Аналіз повторних показників функціонального стану вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень в учнів 5 класу контрольних груп після експерименту показав, що вони суттєво не поліпшилися та достовірності відмінностей немає ($p > 0,05$).

Висновки. Впровадження в зміст уроків фізичної культури учнів 5 класу з вадами зору основних груп спеціально орієнтованих фізичних вправ

і рухливих ігор сприяло поліпшенню функціонального стану вестибулярного аналізатора.

Для поліпшення функціонального стану вестибулярного аналізатора в учнів 5 класу з вадами зору є ефективними: загальнорозвивальні вправи з раптовими поворотами на різну кількість градусів, із різкою зміною напрямку руху за сигналом із подальшим збереженням рівноваги; вправи зі зміною напрямку і швидкості руху, їх виду, з поворотами та після поворотів на різну кількість градусів, обертами і зупинками за сигналом із подальшим збереженням рівноваги; вправи з поворотами та після поворотів на різну кількість градусів із різних вихідних положень та з подальшим збереженням рівноваги; вправи з різною амплітудою, з поворотами та після поворотів на різну кількість градусів; чергування вправ за різними зоровими і звуковими сигналами з подальшим виконанням повороту на 360 °; вправи з рухами очима в протилежний бік рухам рук, тулуба, ніг; вправи за відсутності зорового контролю; рухливі ігри (розроблені та модифіковані): «Вертуни», «Сноубордисти», «Вудочка», «Лови парами» та ін.; ігри з поворотами, рухами з різною амплітудою та з подальшим збереженням рівноваги (розроблені): «М'яч із поворотом», «Обернись і подивись» та ін.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу спеціально орієнтованих фізичних вправ і рухливих ігор на показники функціонального стану вестибулярного аналізатора в учнів 6 – 10 класів із вадами зору.

Список використаної літератури

1. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.

2. Кузьменко І. Вплив спеціально спрямованих вправ на функціональний стан зорового та вестибулярного аналізаторів школярів середніх класів. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК, 2011. № 2. С. 110–114.

3. Кузьменко І. Оптимізація функціонального стану вестибулярного аналізатора в процесі фізичного виховання школярів середніх класів. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти* : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький : ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2015. С. 145–149.

4. Рядова Л. О. Засоби та методи підвищення функціонального стану сенсорних систем у дітей з вадами зору – в сучасних наукових дослідженнях. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2014. № 1 (39). С. 108–111.

5. Яремко Є. О., Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І. Фізіологія людини : навч. посіб. 2-ге вид., доп. Львів : ЛДУФК, 2003. 208 с.

6. Rynkiewicz T., Żurek P., Rynkiewicz M., Starosta W., Nowak M., Kitowska M., Kos H. The characteristics of the ability to maintain static balance depending on the engagement of visual receptors among the elite sumo wrestlers. *Archive of budo*. 2010. Vol. 6. № 3. P. 159–164.

Сердюк А. О.,
здобувач фахової передвищої освіти
Науковий керівник: Губатенко О. М., керівник фізичного виховання
Відокремлений структурний підрозділ
«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»,
м. Глухів, Україна

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти характеризується активним упровадженням інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на підвищення якості навчання, формування ключових компетентностей учнів та збереження їхнього здоров'я [3]. В контексті реформування системи загальної середньої освіти та реалізації концепції Нової української школи особливого значення набуває модернізація змісту і методів фізичного виховання, що передбачає використання інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури.

Однією з актуальних проблем сьогодення є зниження рівня рухової активності учнів, поширення малорухливого способу життя, зростання психоемоційних навантажень і погіршення стану здоров'я дітей. Традиційні форми проведення уроків фізичної культури не завжди забезпечують достатній рівень мотивації учнів до систематичної рухової діяльності, що зумовлює необхідність пошуку нових педагогічних рішень та впровадження сучасних освітніх технологій [2].

Інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури передбачають використання інтерактивних методів навчання, ігрових технологій, фітнес-програм, інформаційно-цифрових ресурсів, здоров'язбережувальних технологій та індивідуально-диференційованого підходу до учнів [6; 4]. Такі підходи сприяють підвищенню інтересу школярів до занять фізичною культурою, розвитку їхньої рухової активності, формуванню мотивації до здорового способу життя та розвитку соціальних і комунікативних навичок.

Важливим аспектом інноваційної організації уроків фізичної культури є орієнтація на особистісно-діяльнісний підхід, що передбачає активну участь учнів в освітньому процесі, розвиток їхньої самостійності, відповідальності та здатності до співпраці [5]. Упровадження інноваційних технологій дозволяє зробити уроки фізичної культури більш різноманітними, динамічними та практично орієнтованими, що позитивно впливає на фізичний розвиток і психоемоційний стан учнів.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури

в закладах загальної середньої освіти та визначення їх ролі в підвищенні ефективності фізичного виховання, розвитку рухової активності та збереженні здоров'я учнів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та проаналізувати інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури в закладі загальної середньої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Експериментально-дослідна робота здійснювалася на базі Глухівської загальноосвітньої школи І – ІІІ ступенів № 3 Глухівської міської ради Сумської області серед учнів 9 – А та 9 – Б класу в кількості 60 учнів, із якими було проведено анкетування.

Методи дослідження: теоретичні **(**аналіз наукової і методичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, узагальнення сучасного педагогічного досвіду використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури, методи порівняння, систематизації та узагальнення отриманих результатів), педагогічне спостереження, анкетування учнів щодо їх ставлення до уроків фізичної культури, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна система загальної середньої освіти орієнтується на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до активного способу життя, саморозвитку та збереження власного здоров'я. В цьому контексті уроки фізичної культури відіграють важливу роль не лише як засіб фізичного розвитку учнів, але й як складова формування ключових компетентностей, визначених концепцією Нової української школи. Проте традиційні підходи до організації занять не завжди забезпечують достатній рівень зацікавленості учнів та їхньої мотивації до систематичної рухової активності, що зумовлює необхідність упровадження інноваційних педагогічних рішень [2].

Інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури передбачають використання сучасних освітніх технологій, інтерактивних методів навчання, цифрових ресурсів, елементів фітнес-технологій, ігрових методик та індивідуалізації фізичного навантаження. Їх застосування сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу, створенню позитивного емоційного середовища на уроці та розвитку стійкого інтересу учнів до занять фізичною культурою [1].

Одним із важливих напрямів інноваційної організації уроків фізичної культури є використання *інтерактивних методів навчання*, які передбачають активну участь учнів в освітньому процесі. До таких методів належать командні вправи, рухливі ігри з елементами співпраці, проєктна діяльність, змагальні та рольові форми роботи. Їх застосування сприяє розвитку комунікативних навичок, відповідальності, уміння працювати в команді та підвищує емоційну залученість школярів. Іншим важливим аспектом є *використання фітнес-технологій* (аеробіка, стретчинг, функціональні тренування, вправи з елементами йоги, танцювальні комплекси), які дозволяють урізноманітнити зміст уроку та адаптувати його до інтересів сучасних учнів [6; 4]. Такі види

діяльності позитивно впливають на фізичну підготовленість, координацію рухів, витривалість та психоемоційний стан школярів.

Значну роль у модернізації уроків фізичної культури відіграє використання *цифрових технологій*. Зокрема, застосування відеоматеріалів, мобільних додатків для відстеження фізичної активності, онлайн-ресурсів для демонстрації техніки виконання вправ, інтерактивних презентацій і музичного супроводу підвищує наочність і доступність навчального матеріалу. Це сприяє формуванню інформаційно-цифрової компетентності учнів та підтримує їхню мотивацію до занять.

Важливим компонентом інноваційного підходу є *індивідуалізація та диференціація фізичних навантажень*, що передбачає врахування вікових, фізіологічних і психологічних особливостей учнів, рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я. Такий підхід забезпечує безпечність занять, підвищує їх ефективність і створює умови для успіху кожного учня.

Під час дослідження було проведено анкетування учнів середнього шкільного віку з метою визначення їх ставлення до уроків фізичної культури та інноваційних форм роботи. Результати анкетування представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Ставлення учнів до використання інноваційних підходів
на уроках фізичної культури (n = 60)

Питання анкети	Так (%)	Частково (%)	Ні (%)
Чи подобаються Вам уроки фізичної культури з використанням рухливих ігор та командних завдань?	78 %	17 %	5 %
Чи підвищує використання музичного супроводу інтерес до занять?	70 %	20 %	10 %
Чи цікаві Вам вправи з елементами фітнесу (стретчинг, аеробіка, функціональні вправи)?	73 %	18 %	9 %
Чи хотіли б Ви частіше використовувати сучасні цифрові засоби на уроках фізичної культури?	65 %	23 %	12 %
Чи відчуваєте Ви поліпшення настрою після уроків фізичної культури з інноваційними формами роботи?	82 %	13 %	5 %

Результати анкетування свідчать про позитивне ставлення учнів до використання інноваційних підходів на уроках фізичної культури. Більшість опитаних відзначили підвищення інтересу до занять, поліпшення емоційного стану та бажання брати активну участь у руховій діяльності. Це підтверджує доцільність упровадження сучасних педагогічних технологій в фізичне виховання школярів. Отримані результати засвідчили, що більшість учнів позитивно сприймають використання сучасних рухових активностей, ігрових форм навчання та цифрових засобів. Учні відмічають підвищення інтересу до занять, поліпшення емоційного стану та бажання брати участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Педагогічне спостереження також показало, що впровадження інноваційних підходів сприяє підвищенню активності учнів на уроці, поліпшенню дисципліни, розвитку самостійності та формуванню

позитивного ставлення до фізичної культури як важливого компонента здорового способу життя.

Таким чином, інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури виступають важливим чинником підвищення якості освітнього процесу, оптимізації рухової діяльності учнів і формування їх мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Висновки. В результаті теоретичного аналізу проблеми організації уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти встановлено, що впровадження інноваційних підходів є важливим чинником підвищення рівня рухової активності учнів, формування їх мотивації до занять фізичними вправами та позитивного ставлення до здорового способу життя. З'ясовано, що використання інтерактивних методів навчання, ігрових технологій, елементів фітнесу, цифрових засобів та варіативних форм організації занять сприяє підвищенню інтересу учнів до уроків фізичної культури, активізації їх пізнавальної та рухової діяльності, а також поліпшенню психоемоційного стану. Результати анкетування учнів підтвердили доцільність використання інноваційних підходів у фізичному вихованні, оскільки більшість респондентів відзначили підвищення зацікавленості уроками, поліпшення настрою та бажання брати участь у різних видах рухової активності.

Отже, інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури є ефективним засобом модернізації освітнього процесу та підвищення рівня рухової активності в учнів.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні взаємозв'язку між рівнем фізичної активності, фізичною підготовленістю та психоемоційним станом учнів середнього шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Красов О. І., Кусай М. В. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму* : колективна монографія за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав, 2020. С. 138–147.

2. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2019. № 2. С. 115–121.

3. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В., Решетилова В. М., Яковенко А. В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти : навч. посіб. Дніпро, 2022. 70 с.

4. Огнистий А., Наумчук В., Огниста К. Проблеми та перспективи використання фітнес-технологій у фізичному вихованні учнівської молоді (теоретико-методологічний аспект). *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2025. № 2 (142). С. 503–515.

5. Хлус Н. О. Інноваційні технології у фізичному вихованні учнів закладу загальної середньої освіти: теоретичний аспект. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної*

культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матер. VII Міжнар. наук.-практ. конф., Полтава – Лубни, 17–18 квіт. 2025 р. / за заг. ред. О. В. Отравенко. Полтава : вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. С. 467–469.

6. Хлус Н.О. Використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури: сучасний стан і перспективи розвитку. *Олімпійський та паралімпійський спорт.* 2025. № 3. С. 146–150.

Skalski D. W.,
doktor nauk pedagogicznych, kandydat nauko kulturze fizycznej, profesor,
profesor katedry pływaniai ratownictwa wodnego
Akademia wychowania fizycznego i sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,
m. Gdańsk, Polska

DEFINICJA CHOROBY I WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ZDROWIE

Wprowadzenie. Już po paru dniach w bezruchu dałoby się odczuć pogorszenie kondycji fizycznej, dlatego podługotrwałym usztywnieniu stawu, na przyklad w wyniku kontuzji, konieczna jest rehabilitacja, czyli przywrócenie sprawności fizycznej i zdolności do wykonywania zadań ruchowych. Dlatego, jeśli społeczeństwo stale obniża częstość i intensywność aktywności ruchowej, będzie zmagało się z różnego rodzaju zaburzeniami, czyschorzeniami, które nazywane są «chorobami cywilizacyjnymi», a ich ilość stale rośnie. Można je podzielić na cztery grupy zaburzenia przemiany materii i wszelkie jejnastępstwa (miażdżyca, choroba wieńcowa, cukrzyca, otyłość...) zaburzenia funkcjonowania układu nerwowego (nerwice, choroby psychiczne, nadciśnienie, choroba wrzodowa żołądka...) zaburzenia związane z zatruciem środowiska naturalnego (zatrucia, pylice, choroba popromienna, alergie...) zaburzenia w obrębie funkcjonowania narządu ruchu będące skutkiem urazów, bądź też niewłaściwego stylu życia, przeciążenie jednostajną pracą, wady postawy [2].

Choroba, podobnie jak zdrowie, definicję ma nie jedną, jednak w niewielu słowach opisać znaczną część zarówno pojęcia zdrowia (stan dobrostanu będącego w zgodzie z ideałem dominującej kultury lub statystyczna normą), jak i choroby (zespół takich stanów, które w ocenie dominującej kultury są uważane za bolesne lub dokuczliwe i które jednocześnie odbiegają albo od statystycznej normy lub pewnego stanu idealnego) [1].

Cel badania. Celem opracowania jest pokazanie korelacji między poziomem zdrowia, a podejmowaną aktywnością fizyczną poprzez uświadamianie społeczeństwa w zakresie zdrowia i prewencji oraz czy aktywność fizyczna powoduje powstawanie widocznych, pozytywnych zmian w organizmie człowieka.

Materiał i metody badawczy. W badaniach wzięło udział 71 osób (40 mężczyzn i 31 kobiet). Osobami badanymi byli ludzie w różnym wieku (od lat 10 do ponad 40-stu), którzy potrafią pływać i podejmują się aktywności fizycznych.

Metody badawcze. Użyto jako metody badawczej autorski kwestionariusz ankietowy, zawierający 30 pytań (5 pytań metryczkowych, 10 pytań otwartych i 15 pytań z uwzględnieniem skali 5-cio punktowej).

Podsumowanie głównego materiału badawczego. W pojęciach «zdrowie» i «choroba» występuje wspólny mianownik. Stwierdzając, że zjawisko choroby może być nazwane złym stanem zdrowia lub niską kondycją zdrowotną, a zdrowie jest

przez niektórych traktowane jako brak chorób. Utwierdziła mnie w przekonaniu, że często mylimy te pojęcia, na przyklad pytając chorego o stan zdrowia, zamiast o stan choroby. Dlatego specjalistyczne stwierdzenia na temat zdrowia jednostki powstają w oparciu o dane, nazywane także wskaźnikami zdrowia. Są one ściśle związane z odchyleniami od przyjętych norm, a dokonywane pomiary stanowią faktory odstępstw od przyjętych jako średnie, czy też dopuszczalne [4]. Nie jest możliwym jednak, aby te wskaźniki były uniwersalne dla wszystkich ludzi, ponieważ są one wynikiem filozoficznej myśli na temat istoty człowieczeństwa iszczęścia przeważającej w danym społeczeństwie historycznym [3]. Znaczenie pojęć zdrowia i choroby jest również zależne od: sytuacji społecznej, warunków środowiskowych, relacji człowieka z otaczającą go rzeczywistością, poziomu wiedzy medycznej, warunków bytowych, losów historycznych danej zbiorowości, stopnia trudności zaspokojenia potrzeb podstawowych, mentalności danego społeczeństwa, sytuacji ekonomicznej, sytuacji politycznej określonej zbiorowości społecznej, norm i zwyczajów danej zbiorowości, dążeń i wartości danego społeczeństwa [5]. Częstotliwość chorowania z uwzględnieniem zmiennych 5 wskaźników przedstawia tabela 1.

Tabela 1

Częstotliwość chorowania

Zmienne		Ilość
Częstotliwość chorowania	Rzadziej niż raz w roku	11
	1 raz w ciągu roku	23
	2 razy w ciągu roku	28
	1 raz na kwartał	7
	1 raz na miesiąc	2

W zakresie częstotliwości przechodzenia przez chorobę, badani najczęściej odpowiadali, że ma to miejsce 2 razy w ciągu roku. Takiej odpowiedzi udzieliło aż 39 % badanych osób. Kolejną pod względem liczebności była grupa, która choruje 1 raz w ciągu roku i stanowiła ona 32 % całej grupy badawczej. Rzadziej niż raz w roku choruje 16 % badanych. Następnie są to osoby, które chorują raz na kwartał i stanowią one 10 % całości. Najmniej liczna grupa to osoby, które chorują średnio raz na miesiąc i stanowią one 3 % grupy badawczej (tab. 1).

Tabela 2

Rodzaj podejmowanej aktywności fizycznej

Zmienne		Ilość
Podejmowana aktywność fizyczna	Rower	21
	Trening siłowy	19
	Bieganie	17
	Siatkówka	8
	Rugby	7

Ciąg dalszy tabeli 2

	Piłka nożna	6
	Koszykówka	4
	Sztuki walki	3
	Fitness	2
	Gimnastyka	2
	Spacer	1
	CrossFit	1
	Jazda konna	1
	Joga	1
	Żeglarstwo	1
	Jazda na rolkach	1
	Tenis	1
	Pole dance	1
	Aerobik	1

W zakresie wymienienia różnych form aktywności fizycznych, których się podejmują, najczęściej, bo aż 21 razy, wspominano o jeździe na rowerze. Trening siłowy był kolejną najczęściej występującą odpowiedzią i 19 osób potwierdziło stosowanie tej formy ruchu. Bieganie wybrano niewiele mniej razy, bo aż 17. Pozostałe aktywności fizyczne występowały już znacznie rzadziej – siatkówkę wspomniano 8, rugby 7, a piłkę nożną 6 osób badanych. Koszykówkę wybrano 4 razy, czyli o jeden więcej niż sztuki walki. Po dwie osoby zadeklarowały podejmowanie fitnessu i gimnastyki. Pozostałe formy ruchu zostały potwierdzone tylko przez jedną osobę, a są to – aerobik, tenis, jazda na rolkach, joga, żeglarstwo, pole dance, jazda konna, crossfit i spacery.

Wnioski. Zdrowie nie jest wartością absolutną i zależy od wielu współzależnych czynników, głównie wymienia się takie jak styl życia, czynniki środowiskowe, genetyczne i poziom działań służby zdrowia. Pojęcie to nie może być rozumiane jedynie jako brak choroby, ponieważ wskaźników zdrowia można wyszczególnić więcej jak optymizm, poczucie samospełnienia itp. Często wyznacznikiem takich pojęć jak zdrowie i choroba są ludzkie wartości, dążenia i aspiracje, stąd ciężko o uniwersalną definicję. Choć wielu nie potrafi poprawnie zdefiniować pojęcia, to 67 % Polaków uznało zdrowie swoje i rodziny jako główną wartość, która decyduje o sensie życia.

Teoretycznie kształt i ułożenie poszczególnych części ciała powinno tworzyć globalny kształt sprzyjający podstawowym funkcjom człowieka. Dobra postawa zależy od współpracy takich układów, jak nerwowy, kostno-więzadłowy i mięśniowy. Nieprawidłowa postawa ciała to ułożenie, lub kształt poszczególnych części ciała, któryuwidacznia się w swobodnej pozycji stojącej i utrudnia funkcjonowanie organizmu. Nieprawidłowości te mogą mieć swoją genezę nawet w psychice, ale można im zarówno zapobiegać, jak leczyć, poprzez pływanie korekcyjne. Występuje wiele rodzajów wad ibłędów postawy. Liczne badania potwierdzają wpływ aktywności fizycznej w środowisku wodnym na kształtowanie się naturalnych krzywizn kręgosłupa.

Perspektywy dalszych badań. Współautorzy przewidują kontynuowanie dalszych badań z uwzględnieniem grup badawczych w kontekście wykonywania różnych zawodów, na przykład wśród nauczycieli akademickich, pracowników administracji publicznej na poziomie rejonowym (powiatowym oraz wśród studentów uczelni niesportowych.

Lista referencji

1. El-Essa A., Zieliński E., Grobelska K., Skalski D. (Redakcja naukowa). Medycyna, pływanie i sprawność fizyczna. Wybrane aspekty, Bydgoszcz: Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Collegium medicum w Bydgoszczy przy udziale Akademii wychowania fizycznego i sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku i Towarzystwa naukowego w Grudziądzu, 2018. 73 s.
2. Skalski D. W., Grygus I. (Redakcja naukowa). Ochrona zdrowia. Wybrane aspekty edukacyjno-medyczne. Starogard Gdański : Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim, 2022. 62 s.
3. Skalski D. W., Tsyhanovska N., Borysova A., Bilyk O. *The impact of utility swimming on improving human health functions and supporting mental state.* Spectrum journal of social sciences. 2026. Vol. 03. №. 04. S. 267–274.
4. Skalski D., Lizakowski P., Dębski S., Furs M., Kowalski D. Bezpieczeństwo zdrowotne i profilaktyka prozdrowotna w działaniach administracji rządowej i samorządowej. Bydgoszcz : WSG, 2017. 52 s.
5. Zwara R., Skalski D., Gierszewski J., Zwara J. (Redakcja naukowa). Zdrowie, ratownictwo, kulturafizyczna i bezpieczeństwo. Wybrane aspekty pierwszejpomocy. Gdańsk : AWFiS, 2019. 63 s.

Смоловик Д. М.,
здобувач фахової перед вищої освіти
Науковий керівник: Губатенко О. М., керівник фізичного виховання
Відокремлений структурний підрозділ
«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»,
м. Глухів, Україна

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. У сучасному освітньому просторі особливої актуальності набуває проблема збереження психоемоційного та фізичного здоров'я дітей шкільного віку. Соціальні зміни, швидкий розвиток цифрових технологій, інтенсифікація освітнього процесу, зростання обсягу навчальної інформації та зменшення часу, відведеного на рухову діяльність, призводять до зниження рівня фізичної активності учнів [5; 2]. Наслідком цього є погіршення фізичного стану дітей, підвищення рівня тривожності, емоційної напруги, втомлюваності та зниження мотивації до навчання і активного способу життя.

Особливої уваги потребують учні середнього шкільного віку, оскільки цей період характеризується інтенсивними фізіологічними та психологічними змінами, формуванням емоційної стабільності, самооцінки та соціальної поведінки. Підлітковий вік супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю настрою та потребою в самореалізації, що робить питання підтримання психоемоційної рівноваги особливо важливим. У цих умовах фізична активність виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й ефективним чинником профілактики психоемоційних порушень. Наукові дослідження [1; 6] свідчать про те, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціонування нервової системи, сприяють зниженню рівня стресу, поліпшенню емоційного стану, розвитку впевненості у власних можливостях і формуванню навичок саморегуляції. Рухова активність сприяє виробленню позитивних емоцій, поліпшенню міжособистісної взаємодії та створенню сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі.

Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти має значний потенціал для формування психоемоційного благополуччя учнів, однак ефективність цього процесу значною мірою залежить від змісту занять, використання сучасних педагогічних підходів, ігрових та оздоровчих технологій, а також урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів. У зв'язку з цим зростає потреба в науковому осмисленні ролі фізичної

активності як засобу підтримання психоемоційного здоров'я дітей середнього шкільного віку.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення впливу фізичної активності на психоемоційний стан учнів середнього шкільного віку та пошуку ефективних шляхів оптимізації фізичного виховання з метою збереження здоров'я, підвищення життєвої активності й гармонійного розвитку особистості учнів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати вплив фізичної активності на психоемоційний стан учнів середнього шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з питання впливу фізичної активності на психоемоційний стан учнів середнього шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психоемоційний стан учнів середнього шкільного віку є ключовим компонентом їхнього загального розвитку та успішності d навчанні [7]. В цьому віковому періоді відбувається активне формування емоційної саморегуляції, соціальних навичок і адаптаційних механізмів, що визначає здатність дітей ефективно реагувати на навчальні та соціальні стрес-фактори. Однією з найбільш дієвих форм підтримки психоемоційного здоров'я учнів є фізична активність, яка сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й позитивному впливу на емоційний стан.

Наукові дослідження [4; 3] показують, що регулярні заняття фізичними вправами знижують рівень тривожності, напруженості та агресивності у підлітків, поліпшують настрій і сприяють підвищенню самооцінки. Це пояснюється тим, що фізична активність активізує процеси нейроендокринної регуляції, сприяє виробленню ендорфінів – гормонів радості, та позитивно впливає на функціонування центральної нервової системи. Особливо ефективним є застосування комплексного підходу до фізичної активності, який поєднує традиційні форми фізичного виховання з ігровими, спортивними та оздоровчими методами. Ігрові та групові форми рухової активності не лише підвищують рівень фізичної підготовленості, а й сприяють розвитку комунікативних навичок, соціальної взаємодії та формуванню командного духу. Вони створюють позитивний психологічний клімат у класі, що має прямий вплив на емоційний стан дітей [1]. Важливу роль відіграє також індивідуалізація фізичного навантаження, що дозволяє враховувати фізичні можливості, рівень розвитку рухових навичок та психоемоційні особливості кожного учня. Підбір адекватного фізичного навантаження запобігає перевтомі, знижує ризик стресових реакцій і сприяє формуванню стійкої мотивації до систематичної фізичної активності.

Застосування сучасних оздоровчих технологій, зокрема фітнес-практик, дихальних вправ і релаксаційних методик, у поєднанні з фізичними вправами дозволяє комплексно впливати на психоемоційний стан учнів. Регулярні рухові заняття стимулюють активність, поліпшують концентрацію уваги, знижують

рівень тривожності та підтримують емоційну стабільність учнів середнього шкільного віку.

Таким чином, фізична активність є ефективним засобом формування позитивного психоемоційного стану підлітків. Вона забезпечує інтегрований вплив на фізичне здоров'я, емоційний стан, когнітивні та соціальні компетентності учнів, що обґрунтовує необхідність включення різноманітних форм рухової діяльності в шкільну практику та розробку здоров'язбережувальних програм фізичного виховання.

Висновки. Проведений аналіз наукових джерел свідчить, що фізична активність є ефективним засобом підтримання та поліпшення психоемоційного стану учнів середнього шкільного віку. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності, розвитку саморегуляції та формуванню позитивного ставлення до навчальної діяльності. Регулярне використання різноманітних форм рухової активності – ігрових, спортивних, оздоровчих та релаксаційних – створює сприятливий психологічний клімат у класі, підвищує мотивацію до занять фізичною культурою та формує здоровий спосіб життя. Індивідуалізація фізичних навантажень із урахуванням вікових та психофізичних особливостей учнів забезпечує оптимальний рівень стресостійкості й ефективне поєднання фізичного та психоемоційного розвитку. Фізична активність має комплексний вплив на особистість учнів, поєднуючи фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток, що обґрунтовує необхідність систематичного включення рухових та оздоровчих заходів у практику закладів загальної середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні зв'язку між рівнем фізичної активності, психоемоційним станом та навчальною мотивацією учнів середнього шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Арефьєва Л. П., Плющакова О. В., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 26–29.
2. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта.* 2024. № 1. С. 27–31.
3. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*. 2020. Вип. 6 (45). С. 88–93.
4. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2019. Вип. 2 (59). С. 89–95.
5. Перекопський С. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2016. Вип. 3 (57). С. 246–253.

6. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. *Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія : Педагогіка та психологія*. 2019. Вип. 42 (1). С. 169–175.

7. Фішер Ю., Соловей А. Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. *Scientia* : collection of scientific papers, March 31, 2023. Sofia, Bulgaria, 2023. С. 136–137.

Стольна О. М.,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Мкртічян О. А.,
доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

РУХОВІ ПЕРЕРВИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА РЕЖИМУ ДНЯ ПЕРШОКЛАСНИКА

Вступ. Початок шкільного навчання є одним із найважливіших і водночас найскладніших етапів у житті дитини. Для дітей 6 – 7 років цей період супроводжується кризою адаптації, що зумовлена кардинальною зміною провідної діяльності – різким переходом від гри до систематичного навчання та дисципліни [2]. Фізіологічна потреба дітей молодшого шкільного віку в руховій активності є надзвичайно високою і становить близько 4 – 5 годин на добу [1]. Проте реалії сучасного шкільного режиму вимагають від першокласників тривалого перебування в статичній позі (сидіння за партою). У сучасному освітньому просторі проблема гіподинамії (низький рівень рухової активності) молодших школярів набула критичного значення. Статистика свідчить, що під час перебування в закладі освіти більшість дітей проводять у статичному сидячому положенні близько 80 – 85 % часу. Таке тривале статичне навантаження вступає в гостру суперечність із природними потребами фізичного розвитку дитини, що призводить до швидкого накопичення втоми, зниження рівня загальної працездатності та навіть виникнення головного болю. Особливістю розвитку учнів перших класів є низька здатність до тривалого зосередження. Увага шести-семирічної дитини є нестабільною: період продуктивного сприймання інформації триває 10 – 15 хвилин. Після цього дитина відчуває розумову перевтому, тому регулярна зміна виду діяльності через включення рухових пауз є необхідним засобом профілактики втоми. Не менш важливим є психологічне обґрунтування рухової активності. Рух допомагає зняти м'язову напругу, знизити рівень стресу під час адаптації до школи та стимулює вироблення ендорфінів.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та перевірці ефективності рухових перерв і фізкультурних хвилинок як невід'ємної складової режиму дня першокласника для збереження здоров'я, підвищення розумової працездатності та успішної адаптації до умов освітнього середовища.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні брали участь учні 1 класу закладу загальної середньої освіти віком 6 – 7 років. Учасників було розподілено на основну та контрольну групи. В основній групі під час уроків систематично впроваджувалися різні види рухових пауз: динамічні

фізкультурні хвилинки, пальчикова, зорова та дихальна гімнастика, а також кінезіологічні вправи. Дослідження проводилося в природних умовах освітнього процесу протягом навчального періоду. Рухові паузи виконувалися після 15 – 20 хвилин навчальної діяльності та тривали 2 – 3 хвилини.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано такі методи: теоретичний (аналіз, систематизація та узагальнення наукової, психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми), емпіричний (педагогічне спостереження за навчальною діяльністю учнів – фіксація ознак втоми, зниження концентрації уваги, відволікання, уповільнення темпу роботи; педагогічний експеримент), статистичні методи описової статистики для аналізу та порівняння отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах реформування сучасної освіти, Державний стандарт початкової освіти закріплює рухову активність і творчість як невід'ємні права дитини. Збереження фізичного та психічного здоров'я визнається однією з найвищих цінностей сучасного освітнього процесу в умовах Нової української школи. Отже, руховий режим в 1 класі є не просто формою відпочинку, а фундаментальною біологічною необхідністю, що забезпечує гармонійний розвиток особистості здобувача освіти.

Організація здоров'язбережувального освітнього середовища в початковій школі передбачає чітку класифікацію та системне впровадження різноманітних видів рухової активності в щоденний режим дня першокласника. Хронологічно та змістовно цю систему можна поділити на кілька ключових етапів.

Першим і базовим елементом рухового режиму є ранкова гігієнічна гімнастика (ранкова зустріч), яка проводиться щодня перед початком навчальних занять, як правило, в кабінетах із 8:00 до 8:10 години. Головною метою цього етапу є активізація центральної нервової системи, підготовка організму дитини до плідної розумової роботи протягом дня, а також згуртування колективу та створення позитивного мікроклімату. Змістовно комплекс ранкової гігієнічної гімнастики включає 4 – 6 добре знайомих дітям загальнорозвивальних вправ. Вони охоплюють елементи ходьби, легкого бігу, вправи на координацію, рівновагу, дихання та формування правильної постави [3].

Наступним обов'язковим компонентом режиму є фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, що інтегруються безпосередньо в хід уроку. Вони проводяться на кожному навчальному занятті в початковій школі, за винятком уроків із високою рухливістю (фізична культура, музичне мистецтво, дизайн і технології). Відповідно до фізіологічного регламенту, такі паузи доцільно проводити після 15 – 20 хвилин інтенсивної роботи, щойно вчитель помічає в дітей перші ознаки втоми та втрати концентрації. Тривалість однієї короткоїпаузи становить 2 – 3 хвилини, протягом яких виконується комплекс із 3 – 4 вправ, кожна з яких повторюється 3 – 4 рази в середньому темпі. Головне

завдання цього етапу полягає у відновленні тонусу м'язів спини та плечового пояса, а також знятті загальної та зорової напруги.

Залежно від специфіки уроку та характеру втоми учнів, фізкультурні хвилинки класифікують на такі види:

1. Динамічні паузи – комплекси загальнорозвивальних вправ, спрямовані на залучення великих груп м'язів для подолання наслідків статичного сидіння.

2. Пальчикова гімнастика – застосовується переважно на уроках мовно-літературної галузі для зняття напруги з кисті перед або після письма.

3. Зорова гімнастика – необхідна для розслаблення м'язів очей після зосередженої роботи, зняття спазму акомодації та профілактики розвитку короткозорості.

4. Дихальні вправи – використовуються для збагачення мозку киснем, заспокоєння нервової системи та нормалізації частоти серцевих скорочень.

5. Кінезіологічні вправи (нейрогімнастика) – інноваційний вид активності, що передбачає виконання специфічних нейродинамічних рухів («Вухо–ніс», «Кільце», «Кулак-ребро-долоня», дзеркальне малювання), які цілеспрямовано розвивають міжпівкульну взаємодію головного мозку, просторову орієнтацію, довільність та навички самоконтролю.

6. Спеціалізовані предметні вправи, що органічно вплітаються в зміст уроку (наприклад, написання вивченої літери чи цифри в повітрі носом, підборіддям або ліктем) [4].

Окремим, більш тривалим видом фізичної активності є рухові перерви між уроками. Їхня тривалість становить 10 – 15 хвилин. На відміну від фізкультурних хвилинок, рухові перерви надають дитині більше простору для вільного переміщення. Відповідно до санітарно-гігієнічних вимог такі перерви найкраще проводити в спеціально облаштованих просторих рекреаційних зонах або, за сприятливих погодних умов, на свіжому повітрі, що забезпечує максимальний оздоровчий ефект.

Зважаючи на вікові психологічні особливості дітей 6 – 7 років, а саме переважання наочно-образного мислення, надзвичайно важливою є емоційна складова процесу. Рухові паузи доцільно проводити в яскравій ігровій формі, залучаючи музичний супровід, що сприяє швидкому емоційному розвантаженню [5]. Водночас абсолютним пріоритетом залишається безпека життєдіяльності учнів. Педагог зобов'язаний постійно здійснювати візуальний моніторинг стану дітей, фіксувати ознаки втоми або надмірного збудження.

З метою перевірки ефективності запропонованих видів рухової активності було проведено педагогічне спостереження за учнями 1 класу. Результати спостереження показали, що регулярне використання нейрогімнастики та динамічних пауз в учнів основної групи дозволило подовжити період активної концентрації уваги дітей з 10 – 15 до 20 хвилин (тоді як в учнів контрольної групи показники втоми залишилися на початковому рівні). У відсотковому співвідношенні це становить збільшення приблизно на 33 – 100 %. Якщо врахувати, що тривалість уроку в першому класі становить 35 хвилин, то частка

часу активної концентрації уваги зросла приблизно з 29 – 43 % до 57 % від загальної тривалості уроку. Крім того, в школярів основної групи спостерігалося суттєве зниження кількості випадків відволікання наприкінці заняття.

Висновки. Систематичне та цілеспрямоване впровадження рухових перерв і фізкультурних хвилинок є не просто бажаним, а обов'язковим, науково обґрунтованим елементом щоденної освітньої роботи з першокласниками. Вони забезпечують фізіологічно необхідну зміну видів діяльності та ефективно попереджають розумову та статичну перевтому. Емпірично доведено, що регулярне проведення рухових пауз здатне збільшити тривалість активної концентрації уваги першокласників до 57 % від загального часу уроку. Продуманий руховий режим виступає ключовою умовою гармонійного розвитку дитини в сучасному освітньому просторі Нової української школи.

Перспективи подальших досліджень. Доцільним є подальше глибоке вивчення впливу інноваційних здоров'язбережувальних технологій, зокрема кінезіологічних вправ (нейрогімнастики), на розвиток когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення) здобувачів початкової освіти. Крім того, перспективною є розробка авторських комплексів інтегрованих фізкультурних хвилинок, які б безпосередньо поєднували рухову активність із засвоєнням програмового матеріалу з різних освітніх галузей.

Список використаної літератури

1. Грибан Г. П., Лайчук А. М., Жуковський Є. І. Теорія і методика навчання фізичної культури : навч.-метод. посібник. Житомир : Вид-во «Рута», 2026. 244 с.
2. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти : підручник. Київ : Генеза, 2012. 504 с.
3. Chorlton R. A. et al. Incorporating movement breaks into primary school classrooms: a mixed methods approach to explore the perceptions of pupils, staff and governors. *BMC Public health*. 2022. Vol. 22. № 1. Art. 2172. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-022-14551-5 (дата звернення: 06.02.2026).
4. Larose D. et al. Effects of flexible learning spaces, active breaks, and active lessons on sedentary behaviors, physical activity, learning, and musculoskeletal health in school-aged children: a scoping review. *Journal of activity, sedentary and sleep behaviors*. 2024. Vol. 3. № 1. Art. 30. DOI: https://doi.org/10.1186/s44167-024-00068-2 (дата звернення: 06.02.2026).
5. Reyes-Amigo T. et al. Effectiveness of school-based active breaks on classroom behavior, executive functions and physical fitness in children and adolescents: a systematic review. *Frontiers in public health*. 2025. Vol. 13. Art. 1469998. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1469998 (дата звернення: 06.02.2026).

Теймурова Л. Х. кизи,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕЛИКИМ ТЕНІСОМ НА ФІЗИЧНИЙ І ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Навчання в закладах вищої освіти характеризується високим рівнем інтелектуального і психоемоційного навантаження, що негативно впливає на фізичний і функціональний стан студентської молоді. Тривале сидіння за комп'ютером, низький рівень рухової активності, хронічний стрес та порушення режиму дня спричиняють погіршення здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Низка авторів [3; 6; 8; 9] зазначає, що фізичне виховання є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, виховання морально-вольових якостей та формування здорового способу життя в здобувачів вищої освіти під час навчання в закладах вищої освіти.

На думку Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи [5], оптимальна організація фізичного виховання в закладах вищої освіти сприяє запобіганню виникнення негативних змін в стані здоров'я, зниження рівня фізичній підготовленості та працездатності в студентської молоді.

Фізичне виховання в закладах вищої освіти часто не забезпечує достатнього рівня рухової активності та не компенсує негативний вплив навчального навантаження на фізичний і функціональний стан здобувачів вищої освіти, оскільки, як вважає З. В. Сироватко [7], традиційні засоби фізичного виховання спричиняють зниження рівня зацікавленості в здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичними вправами.

У зв'язку із зазначеним вище, актуальним є пошук ефективних, привабливих і доступних видів рухової активності, які могли б систематично використовуватися здобувачами вищої освіти протягом усього періоду навчання. Одним із перспективних засобів вирішення цієї проблеми є великий теніс.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять великим тенісом на фізичний і функціональний стан здобувачів вищої освіти під час навчання в вищій школі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як складова програми з фізичного виховання в закладах вищої освіти великий теніс є одним із засобів вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Заняття тенісом позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, нервової систем та фізичний стан; сприяють зміцненню опорно-рухового апарату в здобувачів вищої освіти [1].

С. М. Жуков і А. В. Лукачіна [2] переконані, що заняття тенісом сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню психічного стану та підвищенню рівня розвитку фізичних якостей в здобувачів вищої освіти.

А. В. Лукачина [4] акцентує увагу на тому, що систематичні заняття великим тенісом є ефективним засобом зміненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Т. А. Король [3] стверджує, що заняття тенісом сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, глибинного і периферичного зору та підвищенню рівня розвитку фізичних якостей.

За даними М. В. Супруненко і О. М. Коломейцевої [10], заняття великим тенісом позитивно впливають на стан здоров'я, функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем та рівень розвитку координаційних здібностей в здобувачів вищої освіти.

О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікін, Н. І. Чуча [11] наголошують, що систематичні заняття великим тенісом забезпечують поліпшення стану психофізіологічних функцій та зорово-моторної реакції.

Висновки. Великий теніс є ефективним засобом позитивного впливу на фізичний і функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Систематичні заняття тенісом сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової систем, покращенню функціонального стану нервової системи, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності в здобувачів вищої освіти.

Великий теніс можна розглядати як один із ефективних видів рухової активності в системі фізичного виховання закладів вищої освіти, що дає можливість комплексно поліпшувати фізичний і функціональний стан здобувачів вищої освіти протягом усього періоду навчання.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив систематичних занять великим тенісом на фізичний і функціональний стан здобувачів вищої освіти в умовах змішаного та дистанційного навчання з використанням сучасних цифрових технологій.

Список використаної літератури

1. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.

2. Жуков С. М., Лукачіна А. В. Етапи технічної підготовки студентів у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 112 (4). С. 112–114.

3. Король Т. А. Спортивні ігри як невід'ємна складова системи фізичного виховання вищих закладів освіти України. *Інноваційні пріоритети у розвитку науки* : матеріали XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Вінниця, 2019. Ч. 4. С. 58–63.

4. Лукачина А. В. Особливості використання різних підходів у навчанні грі в теніс студентів ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*. 2016. С. 78–80.

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

6. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.

7. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.

8. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165.

9. Степанова І. В., Алфьоров О. А.. Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.

10. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр.. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 93–96.

11. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. №3 (17). С. 115–124.

Темченко В. О.,
кандидат наук з фізичного виховання таспорту, доцент,
завідувач кафедри
Коленченко А. М.,
старший викладач
Чупир К. І.,
старший викладач
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
м. Харків, Україна

ФІТНЕС-МІКС У СИСТЕМІ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. Фізичне виховання студентської молоді під час воєнного стану потребує нових підходів до організації та змісту освітнього процесу. Головним завданням фізичного виховання у вишах наразі є забезпечення постійного інтересу здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я.

Пріоритетна мета фізичного виховання здобувачів вищої освіти в сучасних соціально-економічних умовах полягає в комплексному вирішенні оздоровчих, освітніх та виховних завдань [1].

При спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти доцільно використовувати такі види фізичної активності, які забезпечать достатній обсяг рухової активності в домашніх умовах без спеціалізованого обладнання та інвентарю: аеробіка, фітнес, силова підготовка з використанням ваги власного тіла тощо. Фізкультурно-спортивні уподобання здобувачів вищої освіти наразі різноманітні, але постійно високою популярністю користуються заняття аеробікою оздоровчої спрямованості.

Наразі в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти активно застосовується напрямок «фітнес-мікс»: комплекс вправ, який дозволяє з максимальною інтенсивністю й ефективністю опрацювати всі групи м'язів. Вправи з різних видів фітнесу або комбінуються в межах одного тренування, або ж розподіляються на кілька занять. Це дозволяє давати м'язам оптимальне навантаження, не перевтомлюючи їх [2].

Мета дослідження: аналіз залучення здобувачів вищої освіти до занять напрямком «фітнес-мікс» при факультативній дистанційній формі занять.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводились на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. В ньому взяли участь здобувачі вищої освіти I – VI курсів денної форми навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, моніторинг інтернет-ресурсів, системний аналіз, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фітнес-мікс – це різновид фізичної активності, в якому органічно поєднуються елементи різних напрямків фітнесу, завдяки чому відбувається гармонійний розвиток тіла завдяки включенню в роботу практично всіх груп м'язів. Навчально-тренувальні заняття завжди різноманітні та цікаві. Чергування напрямків і рівня навантажень відбувається на розсуд викладача з урахуванням фізичної та функціональної підготовленості здобувачів вищої освіти. Перша половина заняття, як правило, проходить у динамічному темпі, другу половину – займають вправи в партері, силові вправи, спрямовані на зміцнення м'язів всього тіла. Це приємний спосіб скинути зайві калорії, підтягнути м'язи та розвинути витривалість, таку необхідну для якісного й успішного повсякденного життя.

Аеробне навантаження ефективно спалює калорії, зміцнює серцево-судинну й імунну системи, підвищує рівень витривалості. В заняття також входять силовий блок вправ, спрямованих на корекцію фігури та обов'язково вправи на розвиток гнучкості, яка надає м'язам більш подовжену та витончену форму.

Дослідники [5; 6] зазначають, що сучасні програми фізичної активності є важливою складовою управління здоров'ям, проте, які саме конкретні види програм можуть бути успішними в сприянні значним довгостроковим змінам в науковій літературі висвітлено не достатньо. Запропоновано розглянути програму з фітнес-мікс та використання її для підвищення рівня фізичної активності студентської молоді. Завдяки тому, що кожне нове тренування включає в себе роботу над різними групами м'язів, тіло стає сильним і гармонійно розвиненим.

Висока ефективність тренування досягається за рахунок використання різних видів фітнесу в одному занятті, а також оптимального поєднання динамічного та статичного навантаження. Фітнес-мікс дає все, що потрібно для поліпшення фігури, зміцнення м'язового каркаса і підтримки життєвого тонусу. Перевагами фітнес-міксу є те, що різноманітні вправи дозволяють гармонійно розвивати тіло, а також висока результативність чергування різних видів тренувань, яка доведена практикою великого спорту. Відмічається, що завдяки різноманітності, фітнес-мікс не набридає одноманітністю тренувань.

В Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна для організації освітнього процесу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» використовується розроблена фахівцями кафедри фізичного виховання та спорту O. M. Olkhovy, Y. M. Petrenko, V. A. Temchenko, A. N. Timchenko [7] модель, яка передбачає використання спортивно орієнтованого фізичного виховання (СОФВ). При переведенні занять спочатку в факультативну, а з часом у факультативну дистанційну форму без підсумкового контролю, залучення здобувачів вищої освіти до занять, яке здійснюється з активним використанням інформаційно-комунікаційних технологій, є об'єктивним показником ефективності СОФВ [3].

Інформацію про можливості спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачі вищої освіти отримують через сайти і сторінки в соціальних мережах університету, органів студентського самоврядування, факультетів та навчально-наукових інститутів. Залучення ж здобувачів вищої освіти на заняття проводиться за допомогою Google-форми, доступної з будь-якого комунікаційного пристрою: комп'ютеру, ноутбуку, смартфону, планшету тощо [4].

Статистичні дані щодо зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять напрямком рухової активності «фітнес-мікс» наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Залучення здобувачів вищої освіти
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
до занять напрямком «фітнес-мікс»
у спортивно орієнтованому фізичному вихованні

№ з/п	Навчальний рік	Кількість здобувачів вищої освіти, які займалися напрямком «фітнес-мікс»	Відсоток від загальної кількості здобувачів вищої освіти, які займалися СОФВ
1	2022/2023	189	22,8 %
2	2023/2024	230	19,3 %
3	2024/2025	29	16,0 %
4	2025/2026	140	15,8 %

«Фітнес-мікс» є одним із самих популярних видів оздоровчої спрямованості в останні роки серед здобувачів вищої освіти Каразінського університету. Однак зазначимо, що якщо в 2022 – 2023 навчальному році цей напрямок обрали 22,8 % від загальної кількості здобувачів вищої освіти, які займались спортивно орієнтованим фізичним вихованням, то за наступні три роки цей показник знизився до 15,8 %.

Висновки. «Фітнес-мікс», який постійно розвивається та вдосконалюється, є сучасним видом оздоровлення студентської молоді. Але під час воєнного стану спостерігається зниження зацікавленості до занять цим видом рухової активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять іншими видами спорту (рухової активності) при використанні їх у спортивно орієнтованому фізичному вихованні в закладах вищої освіти.

Список використаної літератури

7. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 6 (137) 21. С. 19–22.

8. Собко І. М., Зеленцова А. О. Заняття з Fitness mix для підвищення фізичної активності студентської молоді. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді у XXI столітті*. 2021. Вип. 3. С. 109–112.

9. Темченко В., Коленченко А., Коник Г., Чупир К., Сіренко Р. Порівняльний аналіз залучення студентської молоді до занять спортивними іграми під час воєнного стану. *Спортивні ігри*. 2025. № 1 (35). С. 49–58.

10. Темченко В., Тимченко Г., Коленченко А., Чупир К., Коник Г., Акінін Л. Застосування сервісів Google при факультативній формі занять зі спортивноорієнтованого фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2022. № 6. С. 77–87.

11. Fomenko E. V. Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. № 7. P 31–36.

12. Mulyk K., Maksimova K., Mulyk V., Karpets L., Pustovoit B., Yefimenko P., Perevoznyk V., Mishin M., Kanishcheva O., Paevskiy V. Motivational principles of using various fitness programs. *Research journal of pharmaceutical, biological and chemical sciences*. 2018. 9(6). P 673–680.

13. Olkhovy O. M., Petrenko Y. M., Temchenko V. A., Timchenko A. N. Model of students' sport-oriented physical education with application of information technologies. *Physical education of students*. 2015. № 3. P. 29–37.

Тітаренко С. А.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
Корх Г. І.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка,
м. Глухів, Україна

ПАРТНЕРСТВО ПЕДАГОГА, АСИСТЕНТА ТА БАТЬКІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ РУХОВОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Вступ. Руховий розвиток у дошкільному віці є фундаментом гармонійного становлення особистості, оскільки пов'язаний з формуванням базових психомоторних функцій, когнітивної активності, емоційної регуляції та соціальної взаємодії. Для дітей з особливими освітніми потребами (ООП) рухова активність набуває особливого значення як засіб компенсації порушених функцій, розвитку адаптивних механізмів і підвищення рівня якості життя. Сучасна інклюзивна освіта орієнтує педагогічну спільноту на створення умов, за яких освітній процес забезпечує доступність, індивідуалізацію та підтримку різних освітніх траєкторій. В цьому контексті важливою передумовою ефективності є партнерська взаємодія між педагогом, асистентом вихователя та батьками дітей.

Відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти, дошкільна освіта повинна створювати умови для реалізації прав дитини на розвиток фізичних, інтелектуальних, соціальних і творчих здібностей у відповідності до її індивідуальних особливостей. Участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності, розвиток рухових умінь і навичок, формування позитивного ставлення до рухової активності належать до складників життєвої компетентності дитини. Документ підкреслює важливість організації систематичної фізичної активності, ігрової та рухової діяльності, що стимулює розвиток моторики, витривалості та координації, а також сприяє зміцненню здоров'я й адаптації в соціальному середовищі. Особливо актуальним цей аспект стає в контексті інклюзивної освіти, де враховуються особливі освітні потреби кожної дитини [1].

Національна стратегія інклюзивної освіти на період до 2030 року зобов'язує забезпечувати належну матеріально-технічну базу, фаховий супровід та партнерство всіх учасників освітнього процесу для ефективної реалізації інклюзивної практики, що охоплює не лише академічний, а й фізичний складники розвитку дитини [7].

Наукові дослідження [9; 10] засвідчують, що системна співпраця учасників освітнього процесу сприяє узгодженості виховних впливів,

стабільності вимог і формуванню підтримувального середовища для дитини. Водночас у практиці закладів дошкільної освіти (ЗДО) спостерігаються труднощі координації дій між фахівцями та сім'єю, що може знижувати результативність корекційно-розвивальної роботи. Отже, проблема організації партнерства в забезпеченні рухового розвитку дошкільників із ООП є актуальною як у теоретичному, так і в прикладному аспектах.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та проаналізувати особливості партнерської взаємодії педагога, асистента та батьків у забезпеченні рухового розвитку дитини дошкільного віку з ООП.

Завдання дослідження: здійснити аналіз наукової та методичної літератури з проблеми рухового розвитку дітей з ООП; визначити роль кожного учасника партнерської взаємодії в освітньому процесі (вихователь, асистент, батьки); окреслити педагогічні умови ефективного партнерства.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення психолого-педагогічної літератури, систематизація нормативних положень інклюзивної освіти, порівняльний аналіз практичних підходів до організації взаємодії В ЗДО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукових досліджень засвідчує стійкий інтерес дослідників до проблематики інклюзії в освіті, зокрема в галузі фізичного виховання. О. В. Іванова [4] висвітлює питання генези інклюзивної освіти та особливостей її впровадження на прикладі європейських країн. Значна увага приділяється теоретико-методологічним засадам формування стратегії інклюзивної освіти [6]. Окремий напрям досліджень стосується створення інклюзивного освітнього середовища як необхідної умови ефективної соціалізації та розвитку дітей з особливими освітніми потребами [8]. Поряд із цим у наукових роботах [2; 3] розглянуто окремі аспекти інклюзивного фізичного виховання, зокрема забезпечення наступності навчального матеріалу, інтеграцію дітей з порушеннями розвитку в загальноосвітні класи та організацію навчання за індивідуальною формою. Значущим є дослідження [5], присвячене проблемам організації уроків фізичної культури в умовах інклюзивного класу.

Варто зауважити, що руховий розвиток дитини дошкільного віку охоплює становлення координації, рівноваги, просторової орієнтації, дрібної та великої моторики. У дітей з ООП цей процес може характеризуватися нерівномірністю темпів, специфічними труднощами сенсомоторної інтеграції та зниженням адаптивних можливостей. Відповідно, педагогічна підтримка має передбачати індивідуалізацію змісту занять, використання адаптивних методик та міждисциплінарний супровід.

Для нашого дослідження важливо визначити роль кожного учасника партнерської взаємодії в освітньому процесі (вихователь, асистент, батьки). Вихователь виступає організатором освітнього середовища, планує та реалізує фізкультурно-оздоровчу й ігрову діяльність, забезпечує варіативність вправу відповідно до індивідуальних можливостей дитини. Важливою функцією

педагога є діагностика динаміки рухового розвитку, визначення освітніх потреб та координація взаємодії з іншими фахівцями. Педагог формує мотиваційний компонент рухової активності, підтримує позитивний емоційний фон та стимулює соціальну інтеграцію дитини в групі.

Асистент забезпечує індивідуальний супровід дитини з ООП у процесі організованої та самостійної діяльності, сприяє адаптації завдань, контролює безпечність виконання вправ, підтримує увагу та емоційну стабільність. Також асистент виконує посередницьку функцію між педагогом і дитиною, допомагаючи реалізувати принцип доступності й поступовості. У контексті партнерства асистент бере участь у плануванні корекційно-розвивальної роботи та взаємодії з батьками.

Сім'я є провідним середовищем розвитку дитини, в якому закріплюються навички, сформовані в ЗДО. Батьки забезпечують емоційну підтримку, дотримання режиму рухової активності, участь у виконанні рекомендацій фахівців. Активне включення батьків у партнерську взаємодію сприяє стабільності педагогічних впливів, підвищує ефективність корекційних програм та знижує ризик фрагментарності розвитку.

Ґрунтовний аналіз досліджень дозволяє виокремити низку умов, що забезпечують результативність співпраці вихователя, асистента та батьків вихованців у забезпеченні їх рухового розвитку, зокрема:

– узгодженість цілей і завдань між учасниками взаємодії;

– систематичний обмін інформацією щодо динаміки рухового розвитку дитини;

– взаємна довіра та позитивний психологічний клімат;

– спільне планування індивідуальної програми рухового розвитку;

– використання єдиних підходів до стимулювання рухової активності дітей з ООП [9; 10].

У практиці ЗДО ефективними формами взаємодії є консультації, спільні заняття, тренінги для батьків, ведення індивідуальних карт розвитку, використання цифрових засобів комунікації. Важливим є дотримання принципу міждисциплінарності, що передбачає співпрацю педагога, асистента, психолога, логопеда та інструкторів із фізичної культури. Такий підхід забезпечує комплексний характер впливів та врахування різних аспектів розвитку.

Узгоджена взаємодія сприяє підвищенню адаптивності дитини, розвитку моторної впевненості, формуванню позитивної самооцінки, зниженню тривожності та поліпшенню соціальної інтеграції. Партнерство також впливає на професійну компетентність педагогів і психологічну готовність батьків до підтримки дитини.

Висновки. Партнерська взаємодія педагога, асистента вихователя та батьків є визначальним чинником ефективного забезпечення рухового розвитку дитини дошкільного віку з ООП. Системна співпраця сприяє узгодженості корекційно-розвивальних впливів, стабільності підтримки та створенню ресурсного середовища розвитку. Реалізація принципів партнерства забезпечує

позитивну динаміку психомоторного, емоційного та соціального розвитку дитини.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці моделей партнерської взаємодії у ЗДО, спрямованих на підвищення ефективності програм рухового розвитку дітей з різними категоріями ООП.

Список використаної літератури

1. Базовий компонент дошкільної освіти : затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2021 № 33 (нова редакція). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0157-21#Text (дата звернення: 12.01.2026).
2. Горопаха Н. М. Фізичне виховання дошкільників та молодших школярів у контексті інклюзивної освіти: проблеми наступності та перспективності. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*, 2014. № 10. С. 11–15.
3. Єфименко М. Перспективи корекційного фізичного виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату в інклюзивній освіті. *Дефектологія*, 2012. № 9. С. 281–287.
4. Іванова О. В. Особливості підготовки вчителів середньої школи до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в країнах Західної Європи (початок XXI століття). *Імідж сучасного педагога.* 2018. № 6 (183). С. 48–51.
5. Ігнатенко А. І., Форостян О. І. Інклюзивна освіта та особливості її використання в Україні. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали V інтернет-конф., 17–18 листоп. 2021 р. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. С. 151–154.
6. Колупаєва А. А. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі : навч.-метод. посіб. Харків : Вид-во «Ранок». 2019. 304 с.
7. Національна стратегія розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 серпня 2024 р. № 527-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/527-2024-%D1%80#Text (дата звернення: 10.01.2026).
8. Поліхроніді А. Г. Створення інклюзивного освітнього середовища в сучасних навчальних закладах. *Наука і освіта.* 2016. № 6. С. 82–85.
9. Тарапака Н. В., Кашуба Л. В. Інклюзія в дошкіллі: розвиток дітей із психофізичними вадами в умовах реалізації Базового компонента дошкільної освіти : навч.-метод. посіб. Кіровоград, 2013. 140 с.
10. Ярмола Н., Коваль-Бардаш Л., Компанець Н., Квітка Н., Лапін А. Діти з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому просторі : навч.-метод. посіб. Київ : ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. 208 с.

Циганoвська Н. В.,
старший викладач, майстер спорту зі спортивної гімнастики,
координатор українсько-польських проєктів
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна
член Польського товариства наук,
м. Грудзьондз, Польща

ТРЕНУВАННЯ НА ОСНОВІ МЕТОДИКИ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ ЯК ФОРМА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ОРГАНІЗАЦІЯ, ПЕРСПЕКТИВИ

Вступ. Спортивно-оздоровчі технології на основі танцювальних практик в останні десятиліття набули неабиякої популярності в світі, зокрема в Україні. Популярність танцювальних видів фітнесу є закономірним продовженням тисячолітніх культурних традицій до системного підходу до фізичної активності, коли якість фізичної підготовленості людини вимірювалась її здатністю до виживання, тобто придатністю до ведення господарства, військовою вправністю, а танець був невід'ємною складовою дозвілля і розваг. Розвиток наукових досліджень фізіології і біомеханіки людського тіла призвів до постання системного уявлення про оптимальну фізичну підготовленість людини і розвитку професійного спорту. Поєднання традиційного і наукового підходів до фізичної активності виглядає перспективним напрямком розвитку спортивно-оздоровчих технологій, зокрема в тих, що ґрунтуються на методиці класичного танцю. У вітчизняній науці танцювальні види фітнесу неодноразово ставали об'єктом дослідження [4; 5].

Мета дослідження: підсумувати багаторічний досвід практики аматорських тренувань на основі класичного танцю, виявити особливості та перспективи цієї форми рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні з метою підвищення фахових компетентностей і розширення можливостей працевлаштування здобувачів вищої освіти в галузі перформативних мистецтв, хореографії, фізичної культури і спорту.

Матеріал і методи дослідження. Активне спостереження діяльності студій балету для дорослих в Харкові протягом 2010-х – початку 2020-х років, участь в організації і популяризації аматорського балету; вивчення відкритих інтернет-джерел, зокрема спеціалізованих сайтів і сторінок в соціальних мережах, аналіз і узагальнення отриманих результатів із залученням наукової літератури. В центрі уваги перебували такі аспекти тренувань на основі методики класичного танцю, як збільшення загальної фізичної активності учасників, підвищення якості життя, організація дозвілля і розвиток особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Протягом 2010 – 2020-х років у Харкові діяли численні студії балету для дорослих, зокрема при

Харківській хореографічній школі, обласному Палаці дитячої та юнацької творчості, Tkachenko Ballet, Princess Ballet Studio та інші. Уроки балету були в програмах занять із історичного та бального спортивного танців. Заняття охоплювали широкий контингент відвідувачів від професійних танцівників до людей з обмеженими фізичними можливостями, від дітей дошкільного віку до людей похилого віку. Методологічні стратегії організаторів і педагогів також відзначалися різноманітністю, і саме цей аспект вимагає детального розгляду в межах заявленої теми. В більшості випадків методика занять із аматорами наслідувала засвоєну в дитинстві майбутніми професіоналами, зокрема в Харківській хореографічній школі: обов'язкова вимога виворітності і великих амплітуд, досягати яких пропонували активним застосуванням вправ пасивного стретчингу, імітація форми руху за рахунок компенсацій в тілі без урахування індивідуальних особливостей. У випадку застосування до аматорів, які не проходили фахового відбору, особливо дорослого віку, такий підхід призводив до тотальної травматизації відвідувачів різного ступеня складності; найчастіше траплялися пошкодження сухожиль задньої поверхні стегна, загострення проблем із попереком, стрімкий розвиток вальгусної деформації стопи. Подібні випадки змусили педагогів переглядати методику тренувань [3]. Оптимальним рішенням стало повернення до базових методик класичного танцю кінця XIX – початку XX століття, виконання уроків за підручниками для молодших класів балетних шкіл (французької, італійської, британської) з акцентом на контроль правильності виконання рухів за рахунок зменшення амплітуди. Такі тренування мали одразу помітний оздоровчий ефект, одночасно розвиваючи музикальність і розуміння виражальних можливостей танцю, відкриваючи шлях до урізноманітнення дозвілля, зокрема через перегляд балетних вистав на якісно новому рівні їх розуміння.

Тренування на основі методики класичного танцю сьогодні мають неабияку популярність серед різних верств населення. Вони приваблюють можливістю долучитись до балетної культури в її різноманітних проявах, від своєрідних аксесуарів для занять – леотардів, хітонів різного крою і дизайну, балетних туфель м'яких і жорстких, величезного асортименту одягу для розігріву, – до класичної музики, перегляду балетних вистав по відео і безпосередньо в театрі, аналізу логіки і структури хореографічного тексту. Культурний бекґраунд слід вважати важливою складовою тренувань на основі танцювальних практик, яка підтримує інтерес до занять і полегшує інтеграцію фізичної активності до повсякденного життя [1].

Тренування на основі методики класичного танцю також показали високу ефективність для залучення до танцювальної культури тих аматорів, хто зустрівся з нею вперше, не маючи досвіду дитячих хореографічних студій. Балетні вправи формують відчуття власного тіла в просторі, вчать розкладати будь-який танцювальний рух на окремі елементи, розуміти зв'язок цих елементів, співвідносити їх із ритмом і мелодією, що відкриває перспективи опанування інших видів хореографії і формування власної манери танцю.

В якості розминки до тренувань на основі класичного танцю часто використовувались вправи з інших видів спортивно-оздоровчої активності, партерний тренаж, а також інноваційні балетні техніки, зокрема із залученням спеціального обладнання у вигляді фітболів, міофасціальних ролів, еластичних стрічок-еспандерів. Така практика, хоч і є відступом від класичної балетної методики, виявила позитивний вплив на результати занять, особливо в застосуванні до дорослих відвідувачів, сприяючи поліпшенню самопочуття і зниженню травматизму. Цей підхід оформився в окремі напрями фітнесу: barre та body-ballet, в яких метою тренувань є саме фізична підготовленість [2], а не вимоги сценічного танцю.

Висновки. Тренування на основі методики класичного танцю є перспективним напрямом рекреаційно-оздоровчої діяльності, завдяки широким можливостям адаптації до різних вікових груп, інтеграції до повсякденного життя, культурному та естетичному наповненню. Водночас наявний досвід показав низьку ефективність прямого перенесення професійної методики підготовки на дорослих-аматорів, натомість високу ефективність виявили повернення до базової методики і звернення до інноваційних фітнес-технологій, ґрунтованих на сучасному доказовому науковому підході.

Перспективи подальших досліджень. Тема потребує подальшого системного дослідження з метою вироблення комплексної ефективної методики аматорських тренувань на основі класичного танцю, яка могла б бути як самостійним видом оздоровчої практики, так і підготовкою до інших видів активності, зокрема хореографії.

Список використаної літератури

1. Андреєва О. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ, 2014. 280 с.
2. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наукова монографія. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. № 4. С. 14–16.
3. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., Хапсаліс Г. Л. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation and recreation*. 2023. № 15. С. 160–166.
4. Паладійчук А. А., Цигановська Н. В. Progressing ballet technique (PBT) як метод формування сучасного танцівника. *Культура України*. 2024. № 84. С. 78–86.
5. Чупрун Н. Вплив занять боді-балетом на морфофункціональний стан та фізичну підготовленість студенток. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. Вип. 8. С. 398–405.

Шлемка А. А.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ІНТЕГРАЦІЇ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Вступ. Сучасні умови життя характеризуються стрімким розвитком інформаційних технологій та їхнім активним використанням в освітньому процесі в закладах вищої освіти. Перехід до дистанційного навчання спричиняє зниження рівня рухової активності в здобувачів вищої освіти, що негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та працездатності [2].

Нині вища освіта в Україні характеризується активним переходом до змішаної форми навчання, що обумовлено як цифровізацією освітнього процесу, так і необхідністю забезпечення його безперервності в умовах викликів сьогодення. В зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання ефективної організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти у вищій школі в нових умовах, де поєднуються очні та дистанційні форми навчання.

Традиційні методи фізичного виховання недостатньо адаптовані до реалій змішаного навчання. Вони часто не забезпечують належного рівня мотивації в здобувачів вищої освіти, індивідуалізації навантажень та підтримки їхнього рівня фізичної активності в дистанційній формі навчання. В цих умовах виникає потреба в пошуку сучасних, гнучких і ефективних засобів фізичного виховання, здатних функціонувати як в очному, так і в дистанційному режимі. Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є інтеграція великого тенісу в систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Цей вид спорту має значний потенціал для адаптації до змішаної форми навчання за допомогою сучасних технологій.

Мета дослідження: вивчити теоретико-методичні умови інтеграції великого тенісу в систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти в умовах змішаного навчання

Методи дослідження. теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання в закладах вищої освіти є важливим засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, виховання морально-вольових якостей та формування основ здорового способу життя [7].

І. В. Степанова зі співавторами [8] вказують, що під час навчання в вищій школі водночас із забезпеченням належного рівня психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності головним завданням фізичного виховання є збереження і зміцнення здоров'я в здобувачів вищої освіти.

Як вважає З. В. Сироватко [6], в останні роки на тлі інтенсифікації освітнього процесу в вищій школі спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності в здобувачів вищої освіти. На думку автора, ситуацію погіршує ще й те, що традиційні засоби фізичного виховання знижують рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами в студентської молоді.

За даними І. В. Бурлаки, А. В. Лукачиної [3], одним із завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти протягом їхнього навчання в закладах вищої освіти є формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами за власним бажанням. Вони зазначають, що основу фізичного виховання учнівської молоді становить планомірна робота з популяризації занять різними видами рухової активності, при цьому програма з фізичного виховання для закладів вищої освіти містить матеріал з більшості ігрових видів спорту, серед яких теніс відіграє велику роль.

О. Ф. Баканова [1] зазначає, що теніс відіграє велику роль в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. оскільки систематичні заняття цим видом фізичної активності позитивно впливають на фізичний, функціональний та психологічний стан і формування вольових якостей в здобувачів вищої освіти.

Під час навчання в закладах вищої освіти, як вказує Т. А. Король [4], заняття великим тенісом сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань.

А. В. Лукачина [5] акцентує увагу на тому, що систематичні заняття тенісом є ефективним засобом поліпшення здоров'я, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості і працездатності.

М. В. Супруненко, О. М. Коломейцевою [9] виявлено, що заняття тенісом забезпечують поліпшення функціонального стану дихальної, серцево-судинної та нервової систем; підвищення рівня фізичної підготовленості та розвиток комунікативної активності в здобувачів вищої освіти.

Як наголошують О. О. Шевченко зі співавторами [10], під впливом систематичних занять великим тенісом в здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення стану психофізіологічних функцій.

Для успішної інтеграції великого тенісу в систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах змішаного навчання в вищій школі необхідно дотримуватися таких теоретико-методичних умов:

1. Заняття великим тенісом мають поєднувати очні (практичні) та дистанційні (теоретичні, відеотренінги, онлайн-аналіз техніки тощо) форми роботи. Це дає можливість забезпечити безперервність навчального процесу незалежно від форми навчання.

2. Програма занять великим тенісом має враховувати рівень фізичної підготовленості, мотивацію, технічну оснащеність та особливості здоров'я кожного здобувача вищої освіти. Необхідна адаптація завдань, навантаження та методів контролю в очній та дистанційній формах.

3. Використання сучасних цифрових технологій: відеоплатформ (Zoom, Google Meet), програм для аналізу техніки (SwingVision. PlaySight. Hudl), мобільних додатків для самостійного тренування та систем онлайн-моніторингу фізичного стану.

4. Заняття тенісом мають комплексно розвивати не лише технічні навички, а й тактичне мислення, швидкість прийняття рішень та психологічну стійкість в здобувачів вищої освіти, особливо в умовах дистанційної форми навчання.

5. Важливо формувати стійку мотивацію до занять тенісом у здобувачів вищої освіти через використання ігрових елементів, системи змагань, індивідуальних цілей та зворотного зв'язку в онлайн-режимі.

6. Регулярний моніторинг динаміки рівня фізичної підготовленості, технічної майстерності та психоемоційного стану в здобувачів вищої освіти за допомогою цифрових засобів і тестування в очній формі.

7. Викладач має бути не лише як тренер, а й як наставник, який допомагає здобувачам вищої освіти долати труднощі дистанційного навчання, підтримує їхню дисципліну та мотивацію до занять.

Висновки. Великий теніс є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Для успішної інтеграції великого тенісу в систему фізичного виховання в умовах змішаного навчання необхідно дотримуватися комплексу теоретико-методичних умов, зокрема: поєднання очних і дистанційних форм занять, використання сучасних цифрових технологій для аналізу техніки та моніторингу стану здобувачів вищої освіти, індивідуально-диференційованого підходу, формування стійкої мотивації та забезпечення психолого-педагогічного супроводу навчального процесу.

Дотримання зазначених теоретико-методичних умов дасть можливість ефективно інтегрувати великий теніс в систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах змішаного навчання в закладах вищої освіти, забезпечуючи зміцнення здоров'я, високий рівень фізичної підготовленості та рухової активності в студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень: вивчити і порівняти вплив різних форм організації занять великим тенісом (онлайн, офлайн, змішаних) на рівень фізичної підготовленості, мотивацію та регулярність фізичної активності в здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф. Ефективність занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук.пр. / за ред.

О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 2 (160) 23. С. 54–57.

2. Баканова О. Ф. Дослідження показників рівня розвитку гнучкості в здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (електронне видання), 21 берез. 2025 р. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. С. 16–19.

3. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.

4. Король Т. А. Спортивні ігри як невід'ємна складова системи фізичного виховання вищих закладів освіти України. *Інноваційні пріоритети у розвитку науки* : матеріали XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Вінниця, 2019. Ч. 4. С. 58–63.

5. Лукачина А. В. Особливості використання різних підходів у навчанні грі в теніс студентів ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*. 2016. С. 78–80.

6. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.

7. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165.

8. Степанова І. В., Алфьоров О. А.. Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.

9. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 93–96.

10. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. № 3 (17). С. 115–124.

СЕКЦІЯ 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ; ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ; УРБАН-СПОРТ

Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

УДОСКОНАЛЕННЯ СТІЙКОСТІ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРАТЕНИСИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Вестибулярний аналізатор є однією з основних сенсорних систем і виконує функції збереження статичної та динамічної рівноваги, координованості рухів, забезпечення сприйняття інформації про положення, лінійні та кутові переміщення голови і тіла в просторі, прискорення чи сповільнення, що виникають під час прямолінійного й обертального руху [7].

На думку І. О. Кузьменко [3], вестибулярний аналізатор відіграє велику роль в формуванні рухових умінь і навичок, зорово-просторових уявлень; управлінні руховою діяльністю; орієнтуванні в просторі; розвитку фізичних якостей та взаємодії інших сенсорних систем.

Як зазначає низка фахівців [3; 7], на сучасному етапі розвитку суспільства, в зв'язку з виникненням і становленням нових сфер життєдіяльності людини, висуваються підвищені вимоги до організму дітей, зокрема до їхнього функціонального стану вестибулярного аналізатора.

І. А. Іонов, Т. Є. Комісова [2] вважають, що вестибулярний аналізатор потрібен для аналізу стану та руху тіла в просторі. Ця інформація має значення для керування положенням голови та тулуба.

За даними авторів [4; 5; 7], високий рівень функціонального стану людини забезпечується досконалою діяльністю вестибулярного аналізатора, що відіграє велику роль в формуванні рухових умінь і навичок, управлінні руховою діяльністю, орієнтуванні в просторі та розвитку фізичних якостей.

Великий теніс належить до висококоординаційних видів спорту, де результат значною мірою залежить від швидкості пересування, точності ударів, різких змін напрямку руху та підтримання рівноваги під час виконання техніко-тактичних дій.

Вестибулярний аналізатор відіграє велику роль в підвищенні рівня розвитку координаційних здібностей в спортсмена.

Низький рівень стійкості вестибулярного аналізатора суттєво обмежує технічну майстерність, швидкість реакції та стабільність гри, особливо в умовах високої інтенсивності сучасних тенісних поєдинків.

Етап попередньої базової підготовки є одним із найважливіших в багаторічній спортивній підготовці тенісиста, оскільки саме в цьому віці відбувається активне формування рухових навичок, координаційних здібностей Низький рівень стійкості вестибулярного аналізатора на цьому етапі призводить до уповільнення технічного прогресу, порушення рівноваги під час виконання ударів в русі, швидкої стомлюваності, зниження точності та зростання ймовірності спортивних травм.

У зв'язку з зазначеним вище, питання підвищення стійкості вестибулярного аналізатора в юних тенісистів на етапі попередньої базової підготовки є актуальним.

Мета дослідження: поліпшити показники стійкості вестибулярного аналізатора в гравців у теніс на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут». В ньому взяли участь 16 тенісистів, які перебували на етапі попередньої базової підготовки, та були розподілені на основну та контрольну групи по 8 чоловік в кожній.

Дослідження проводилося з дозволу батьків.

Гравці в теніс брали участь в дослідженні добровільно, про особливості проведення якого вони були поінформовані заздалегідь та систематично займалися на навчально-тренувальних заняттях.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, визначення стійкості вестибулярного аналізатора, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Показники стійкості вестибулярного аналізатора визначалася за результатами відхилення в ходьбі від прямої лінії на 5-тиметровому відрізку (см) після обертань в кріслі Барані.

Вестибулярний аналізатор випробовуваних подразнювали 5-тикратним обертанням вправо в кріслі Барани з опущеною донизу головою та із заплющеними очима зі швидкістю 5 обертів за 10 с [6].

Педагогічний експеримент проводився впродовж макроциклу та полягав у впровадженні в зміст навчально-тренувальних занять із великого тенісу юних спортсменів основної групи спеціальних фізичних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану вестибулярного аналізатора.

Під час проведення дослідження тенісисти контрольної групи на заняттях із тенісу займалися за навчальною програмою з тенісу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського

резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, розробленою М. В. Ібраімовою [1].

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку дослідження статистично значущих відмінностей в показниках вестибулярної стійкості між спортсменами обох груп не спостерігалося (табл. 1).

Таблиця 1

Показники стійкості вестибулярного аналізатора досліджуваних спортсменів на початку дослідження (n = 16)

Показник	Основна група	Контрольна група	t	p
Відхилення у ходьбі після обертань в кріслі Барані (см)	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
	15,1 ± 2,3	17,2 ± 1,3	2,11	> 0,05

Для впливу на функціональний стан вестибулярного аналізатора на навчально-тренувальних заняттях із великого тенісу для юних спортсменів основної групи використовувалися: різновиди ходьби та бігу з різних вихідних положень, із різкою зміною напрямку руху, з раптовими поворотами, обертами та зупинками; повороти на місці та в русі на 90 ˚, 180 ˚, 270 ˚ та 360 ˚ із різних вихідних положень та з подальшим збереженням рівноваги; стрибки на місці та з просуванням вперед із поворотами на 90 °, 180 ° та 360 ° із різних вихідних положень, із різним положенням голови та з подальшим збереженням рівноваги; оберти на 360 º на місці та в русі, з різних вихідних положень і з різними положеннями голови; виконання вище зазначених фізичних вправ за наявності та виключенні зорового контролю.

Заняття із застосуванням спеціальних фізичних вправ проводилися два рази на тиждень. Кількість повторення кожної фізичної вправи становило 8 – 12 разів.

Дозування спеціальних фізичних вправ змінювалося за рахунок кількості повторення, підвищення координаційної складності та швидкості виконання, вимикання зорового контролю.

Після впровадження спеціальних фізичних вправ в спортсменів основної групи спостерігалися наступні зміни вестибулярної стійкості (табл. 2).

Таблиця 2

Зміни рівня вестибулярної стійкості спортсменів основної групи впродовж дослідження (n = 8)

Показник	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	t	p
Відхилення у ходьбі після обертань в кріслі Барані (см)	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
	15,1±2,3	10,0±1,5	2,43	< 0,05

Під впливом впроваджених спеціальних фізичних вправ в спортсменів основної групи спостерігалися достовірні ($p < 0,05$) поліпшення рівня вестибулярної стійкості.

В спортсменів контрольної групи після впровадження традиційної методики тренування спостерігалися наступні зміни рівня вестибулярної стійкості (табл. 3).

Таблиця 3

Зміни рівня вестибулярної стійкості спортсменів контрольної групи упродовж дослідження (n = 8)

Показник	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	t	p
Відхилення у ходьбі після обертань в кріслі Барані(см)	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
	17,2±1,3	15,6±1,8	2,09	> 0,05

Отримані дані вказують на відсутність достовірного (p > 0,05) поліпшення рівня вестибулярної стійкості в спортсменів контрольної групи після застосування традиційної методики тренування.

Порівняння результатів наприкінці дослідження виявило перевагу застосовування розробленої впроваджуваної методики (використання фізичних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану вестибулярного аналізатора) над традиційною (табл. 4).

Таблиця 4

Порівняння рівня вестибулярної стійкості між досліджуваних спортсменів наприкінці дослідження (n = 16)

Показник	Основна група	Контрольна група	t	p
Відхилення у ходьбі після обертань в кріслі Барані(см)	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
	10,0±1,5	15,6±1,8	2,61	< 0,05

Висновки. Результати дослідження показали перевагу експериментальної методики над традиційною в достовірному (p < 0,05) підвищенні рівня вестибулярної стійкості в спортсменів основної групи.

З метою поліпшення вестибулярної стійкості в спеціальну фізичну підготовку тенісистів слід включати вправи з раптовими поворотами, обертами та зупинками; поворотами на місці та в русі на 90 ˚, 180 ˚, 270 ˚ та 360 ˚ із різних вихідних положень; стрибки на місці та з просуванням вперед із поворотами на 90 °, 180 ° та 360 ° із різних вихідних положень, із різним положенням голови та з подальшим збереженням рівноваги; оберти на 360 ° на місці та в русі, з різних вихідних положень і з різними положеннями голови; виконання вище зазначених фізичних вправ за наявності та виключенні зорового контролю.

Перспективи подальших досліджень полягають в дослідженні впливу функціонального стану вестибулярного аналізатора на рівень розвитку координаційних здібностей в гравців в теніс на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури

1. Ібраімова М. В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.

2. Іонов І. А., Комісова Т. Є. Фізіологія сенсорних систем : метод. реком. 2-е вид., допов. та перероб. Харків : ФОП Петров В. В., 2018. 45 с.

3. Кузьменко І. Оптимізація функціонального стану вестибулярного аналізатора в процесі фізичного виховання школярів середніх класів. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти* : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький : ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2015. С. 145–149.

4. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лизогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності : монографія. Харків : ХНАДУ. 2015. 556 с.

5. Рядова Л. О. Функціональний стан вестибулярного аналізатора дітей середнього шкільного віку з вадамизору. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 4 К (132) 21. С. 164–168.

6. Яремко Є. О., Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І. Фізіологія людини : навч. посіб. 2-ге вид., доп. Львів : ЛДУФК, 2003. 208 с.

7. Rynkiewicz T., Żurek P., Rynkiewicz M., Starosta W., Nowak M., Kitowska M., Kos H. The characteristics of the ability to maintain static balance depending on the engagement of visual receptors among the elite sumo wrestlers. *Archive of budo*. 2010. Vol. 6. № 3. P. 159–164.

Бакуновський О. М.,
молодший науковий співробітник
Інститут фізіології імені О. О. Богомольця
Національної академії наук України;
Міжнародний центр астрономічних та медико-екологічних досліджень при
Президії Національної академії наук України
викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна
Завгородній Н. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна
Бабак С. В.,
кандидат біологічних наук, доцент, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Національний університет оборони України,
м. Київ, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ТА ЗНАЧЕННЯ РЕОГРАФІЇ В СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ

Вступ. Фізична активність спортсменів висуває високі вимоги до функціонального стану серцево-судинної системи. Для запобігання розвитку патологічних станів, оптимізації тренувального процесу та підвищення рівня безпеки занять спортом необхідно мати доступ до точних, об’єктивних методів функціональної діагностики. Одним із таких методів є реографія – неінвазивний спосіб дослідження гемодинаміки, який фіксує зміну електричного опору біологічних тканин у ритмі серцевих скорочень [1; 2; 3].

Мета дослідження: показати потенціал використання реографії в спорті як інструмента для діагностики, моніторингу та індивідуалізації тренувальних і відновлювальних програм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Пошук та аналіз профільної наукової інформації здійснено за допомогою електронних баз даних PubMed, Google Scholar, Article та CAS. Опрацьовано сучасні публікації, що стосуються географічних досліджень у спорті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Реографія дозволяє отримати важливу інформацію про стан центрального та периферійного кровообігу. Сучасні комп’ютерні системи реографії передбачають реєстрацію

і аналіз значного числа реографічних показників, що характеризують стан центральної гемодинаміки та локального кровотоку в різних органах і ділянках тіла. Зокрема, протокол обстеження комп'ютерної системи реографії науково-технічного центру «РеоКомвиробництва» радіоелектронних медичних приладів і технологій «ХАІ-МЕДИКА» Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут» містить понад 70 параметрів і передбачає можливість одночасно досліджувати центральну і периферійну гемодинаміку, поєднувати грудну реографію з фонокардіографією для фазового аналізу серцевого циклу, створювати додаткові до пропонованих виробником типии реографічних досліджень. Реографію нескладно застосовувати як під час тестування рівня фізичної підготовленості та функціональних резервів спортсменів в умовах лабораторії, так і на тренуваннях для отримання інформації про безпосередній вплив тренувальних навантажень на організм спортсмена. Слід зазначити, що за допомогою грудної реографії поряд із інформацією про насосну функцію серця отримується інформація про периферійний опір кровотоку, тонус артерій різного калібру і стан венозного відтоку. Зазначена інформація дозволяє судити про вплив фізичних навантажень різного типу на організм спортсмена.

Метод грудної реографії забезпечує моніторинг низки параметрів гемодинаміки в реальному часі. Оцінка цих показників має проводитися в контексті фізіологічного профілю конкретної спеціалізації спортсмена.

Визначення таких параметрів є особливо актуальним не тільки для видів спорту з високими кардіонавантаженнями (біг, плавання, гімнастика) і командних видів спорту, де навантаження є інтенсивним, але перемінним, а й силових, де мають місце статичні навантаження.

Використання реографії, як неінвазивного способу дослідження гемодинаміки, дає можливість:

1. Здійснювати моніторинг адаптації до навантажень. Зокрема, використання грудної імпедансної реографії дозволило точно визначити рівень функціональної готовності спортсменів до тренувань та виявити приховану втому.

2. Здійснювати планування індивідуального тренувального навантаження. Завдяки реографії можна коригувати обсяг і інтенсивність фізичного навантаження в індивідуальному порядку. Наприклад, L. A. Sarafinjuk, O. P. Khapitska, L. Ya. Fedoniuk, L. V. Fomina, D. A. Merkulova, Yu. V. Kyrychenko et al. [8] виявили специфічні відмінності в гемодинаміці у волейболістів різних позицій.

3. Вивчати процеси відновлення. Відновлювальні заходи, такі як компресійна білизна або стретчинг, також можуть бути оцінені через географічні показники. Дослідження G. Arpaia, O. Mastrogiacomo, E. Pelicioni, D. Aloisi, F. Grassi, T. Oliverio [3] показало поліпшення венозного повернення під впливом компресійного одягу після фізичного навантаження.

4. Оцінювати вплив психоемоційних навантажень. Yu. P. Luts, H. V. Lukyantseva, O. M. Bakunovskyi, S. V. Fedorchuk, O. V. Kolosova [7] дослідили використання реографії в кіберспорті. Встановлено, що при розв'язанні складних когнітивних задач у гравців змінюється кровопостачання мозку та рук, що відображається в реографічних сигналах.

5. Забезпечувати профілактичні заходи для запобігання ускладнень у підлітковому спорті. Дослідження вчених [1; 2; 6; 7; 8] показали, що у підлітків-хокеїстів регулярні навантаження призводять до зростання ударного об'єму та зниження частоти серцевих скорочень, що може бути інтерпретовано як позитивна адаптація. Але водночас необхідно стежити за тим, щоб не виникала перевтома, яка може залишитися непоміченою без об'єктивного моніторингу.

На кафедрі медичної біології та спортивної дієтології Національного університету фізичного виховання і спорту України в рамках дослідницької роботи студентського наукового гуртка кафедри та із залученням курсантів Національного університету оборони України неодноразово використовувався метод реографії для дослідження спортсменів. Окрім цього, були здійснені постановки методик. Наприклад: 1) постановка методики «Одночасне дослідження центральної та регіональної гемодинаміки при дозованому фізичному навантаженні» [4]; 2) постановка методики «Дослідження впливу статичного навантаження на стан серцево-судинної системи з використанням реографії в лабораторних умовах» [5] та ін. Методики пройшли успішну апробацію та показали доцільність та ефективність використання реографії для дослідження спортсменів.

Висновки:

1. Реографія є важливим діагностичним інструментом, що дозволяє вивчати функціональний стан серцево-судинної системи в динаміці.
2. Метод має високу цінність у спортивній медицині для формування індивідуального підходу до підготовки спортсмена.
3. Реографія дозволяє не лише підвищити ефективність тренувального процесу, але й своєчасно виявляти потенційні ризики для здоров'я спортсменів.
4. Необхідним є подальший розвиток та стандартизація методик застосування реографії в спорті.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження мають бути спрямовані на інтеграцію реографії з іншими методами діагностики (аналіз варіабельності серцевого ритму, електрокардіографія, доплерографія). Також важливо створити протоколи обстеження спортсменів різного віку та спеціалізації з урахуванням реографічних норм.

Список використаної літератури

1. Хапіцька О. П., Іваниця А. О., Стефаненко І. С., Сарафинюк Л. А., Мороз В. М. Зміни реографічних показників гомілки у спортсменів різних видів спорту. *Фізіологічний журнал*. 2017. Т. 63. № 1. С. 51–59.

2. Шевчук Т., Романюк А., Апончук Л., Усова О., Шевчук А. Стан центральної гемодинаміки підлітків залежно від спортивної спеціалізації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2 (54). С. 126–132.

3. Arpaia G., Mastrogiacomo O., Pelicioni E., Aloisi D., Grassi F., Oliverio T. Influence of elastic compression on venous return in athletes. *Acta phlebologica*. 2002. Vol. 3 (2). P. 69–73.

4. Bakunovskyi O. M., Babak S. V., Poltoratska I. Y. Methods of simultaneous study of central and peripheral hemodynamics during dosed physical exertion in laboratory conditions: organization and setting. *Bulletin of problems in biology and medicine*. 2024. Vol. 1 (172). P. 324–329.

5. Bakunovskyi O. M., Poltoratska I. Y., Babak S. V., Andrushchenko V. O. Method of study of the static load effect on the condition of the cardiovascular system using rheography and electrocardiography. *Bulletin of problems in biology and medicine*. 2025. Vol. 1 (176). P. 366–373.

6. Locker T., Goodacre S., Sampson F., Webster A., Sutton A. J. Meta-analysis of plethysmography and rheography in the diagnosis of deep vein thrombosis. Emergency medicine journal. 2006. Vol. 23 (8). P. 630–635.

7. Luts Yu. P., Lukyantseva H. V., Bakunovskyi O. M., Fedorchuk S. V., Kolosova O. V. Development of a protocol for the study of the functional state of e-athletes. *Bulletin of problems in biology and medicine*. 2023. Vol. 4 (171). P. 391–402.

8. Sarafinjuk L. A., Khapitska O. P., Fedoniuk L. Ya., Fomina L. V., Merkulova D. A., Kyrychenko Yu. V. et al. The peculiarities of the body's external structure and indicators of central hemodynamics of volleyball players of different positions. *Wiadomośc*i *lekarskie*. 2020. Vol. 73 (5). P. 920–924.

Баламутова Н. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна
Шейко Л. В.,
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна
Ширяєва С. В.,
старший викладач
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний університет»,
м. Харків, Україна

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ НА СУШІ ТА У ВОДІ

Вступ. У спортивному плаванні *витривалість* розглядається як здатність спортсмена забезпечувати стабільну результативність рухової діяльності протягом усієї змагальної дистанції, мінімізуючи вплив втоми на швидкість і якість виконання рухів [3; 4]. Дослідження Л. В. Волкова [1] В. Г. Круцевич [2] свідчать про те, що *спеціальна витривалість* визначає рівень готовності спортсмена до виконання характерних для певного виду спорту фізичних навантажень і безпосередньо залежить від функціонального потенціалу основних систем організму. В роботах вітчизняних і зарубіжних авторів [5; 6] вона інтерпретується як багатокомпонентна фізична якість, що формується внаслідок взаємодії енергозабезпечувальних, м'язово-силових, координаційних, функціональних і психофізіологічних механізмів, специфіка прояву яких визначається дистанційною спрямованістю змагальної діяльності та умовами її виконання. Одним із провідних структурних елементів спеціальної витривалості в плаванні є *силова витривалість*, яка характеризує спроможність м'язової системи тривалий час підтримувати ефективне подолання гідродинамічного опору за збереження високого рівня потужності та ритму гребкових рухів. Її розвиток пов'язаний із систематичним виконанням циклічної м'язової роботи значної інтенсивності, що реалізується переважно за допомогою інтервальних тренувальних навантажень із скороченими відновлювальними паузами [1; 5; 2].

Під час підготовки юних плавців пріоритетними засобами розвитку силової витривалості є інтервальні вправи на коротких і середніх відрізках дистанції (25 – 100 м) з інтенсивністю, близькою до субмаксимальної (80 – 95 % від індивідуального максимуму), в поєднанні з швидкісно-силовими вправами помірної потужності. Комплексне використання зазначених

тренувальних засобів сприяє оптимізації діяльності серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня силової підготовленості, удосконаленню координаційних механізмів і зростанню адаптаційних резервів організму спортсменів [3; 4].

Актуальні вимоги змагальної діяльності в плаванні актуалізують потребу в застосуванні спеціальних тренувальних засобів, які забезпечують відтворення кінематичної структури плавальних рухів і характерних для змагань енергетичних режимів роботи організму. Результати досліджень М. І. Петрушка та співавторів [4], Ю. М. Крюкова і Ф. Ф. Товстопятка [3] підтверджують ефективність інтеграції тренувальних навантажень на суші та у воді з використанням спеціалізованих тренажерних пристроїв і ергометрів, які імітують гребкові дії плавця. Застосування вправ із регульованим тяговим опором сприяє зростанню рівня м'язової витривалості, оптимізації кисневого забезпечення та підвищенню стійкості техніки плавання в умовах розвитку втоми.

Водночас узагальнення результатів наукових досліджень засвідчує обмеженість і недостатню систематизованість методичних підходів до розвитку силової витривалості у плавців III – II спортивних розрядів. Наявні наукові дані носять розрізнений, а подекуди й дискусійний характер і не дають повного уявлення про структуру та особливості прояву спеціальних функціональних можливостей спортсменів різної кваліфікації [5; 6; 3; 4]. За таких умов зростає наукова й практична значущість дослідження, спрямованого на комплексне вивчення та оптимізацію процесу формування силової витривалості у юних плавців.

Мета дослідження полягає в оптимізації процесу розвитку силової витривалості юних плавців масових розрядів із залученням спеціальних тренувальних засобів на суші та у воді.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося протягом лютого–червня 2025 року. на базі Комунального закладу Подільської міської ради «Подільська дитячо-юнацька спортивна школа «Дельфін»». В ньому взяли участь 12 юних плавця III – II розрядів, розподілених на контрольну та експериментальну групи по 6 осіб. Дослідження включало три етапи: аналіз літератури, педагогічний експеримент із застосуванням гальмівного парашута та тренажерів «Dry Training», а також статистичну обробку та порівняння результатів груп.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження й експеримент із тестуванням, статистична обробка даних у SPSS (критерій Колмогорова–Смірнова та t-критерій Стьюдента).

Аналіз літератури визначив ключові проблеми та методи розвитку силової витривалості плавців. Для вивчення тренувального процесу проводили педагогічні спостереження, тестування та експеримент із контрольними випробуваннями в двох групах, що дозволило оцінитиь ефективність

використаних тренажерів і методику розвитку витривалості. Для оцінки рівня силової витривалості проводили такі тести: плавання 25 м вільним стилем із поворотом зі старту, дробові дистанції 50 м (25 + 25 с із інтервалом 5 с) та 100 м (50 + 25 + 25 с із інтервалами 10 с і 5 с) для спринтерів, а також вправи на тренажері «Dry Training» – 60 гребків початку та кінця гребка та 1 хвилина повного гребка з високою інтенсивністю, з фіксацією часу або кількості повторень.

Контрольна группа тренувалася на воді стандартно, експериментальна – за методикою з гальмівним парашутом, «Dry Training» та вправами з опором для розвитку силової та швидкісно-силової витривалості. На суші використовували тренажер «Dry Training» для імітації гребків із опором, розвитку сили, амплітуди та прискорення рухів. Заняття тривали до 35 хвилин при частоті серцевих скорочень 144 – 174 уд./хв, проходили 6 разів на тиждень, тренажер застосовувався 1 раз на тиждень і не використовувався під час змагань. Експериментальна група чергувала тренажери: гальмівний парашут у воді та «Dry Training» на суші, використання припинялося лише під час змагань і відновлювальних мікроциклів. Після експерименту проведено контрольне тестування обох груп і статистичний аналіз t-критерієм Стьюдента.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку дослідження нормальність розподілу показників обох груп перевіряли критерієм Колмогорова–Смірнова ($p > 0,05$). Контрольні випробування на початковому етапі показали, що на старті рівень силової витривалості в контрольній і експериментальній групах був однаковий. По закінченню експерименту проведено контрольне тестування обох груп і статистичний аналіз t-критерієм Стьюдента. Було виявлено, що після завершального тестування в червні 2025 року експериментальна група показала статистично значуще вищі результати, які свідчать про ефективність використання спеціальних засобів і більший приріст силової витривалості порівняно з контрольною групою.

Тобто, аналіз показників після експерименту показав значне зростання силової витривалості в експериментальній групі порівняно з контрольною. Результати експерименту підтвердили ефективність методики з тренажерами для розвитку силової витривалості: приріст показників в експериментальній групі після чотирьох місяців занять був значно вищим за контрольну ($p < 0,05$). Дослідження підтвердило, що розвиток силової витривалості у плавців ефективний за умови систематичного, науково обґрунтованого тренування з контролем результатів. Запропонований комплекс для юних плавців III – II розрядів сприяв підвищенню рівня витривалості та поліпшенню спортивних показників.

Висновки. Аналіз літератури підтвердив актуальність розвитку силової витривалості у юних плавців та необхідність науково обґрунтованого вдосконалення методики її формування. Найбільший вплив на розвиток силової витривалості забезпечують спеціалізовані тренажери, зокрема «Dry Training» та гальмівний парашут. Комплекс вправ на суші та у воді ефективно впливає на

основні компоненти силової витривалості та підвищує ефективність тренувального процесу. Педагогічний експеримент підтвердив результативність методики, що проявляється в достовірному підвищенні рівня розвитку витривалості та поліпшенні спортивних показників.

Перспективи подальшого дослідження. Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на виявлення та обґрунтування ефективних засобів розвитку силової витривалості у плавців вищого рівня спортивної кваліфікації.

Список використаної літератури

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. 320 с.
2. Круцевич В. Г. Методика розвитку витривалості у юних спортсменів. Київ : НУФВС, 2019. 228 с.
3. Крюков Ю. М., Товстопятко Ф. Ф. Розвиток спеціальної витривалості плавців. *Фізичне виховання та спорт*. 2020. № 1. С. 117–122.
4. Петрушко М. І., Жоффчак Є. С., Сущенко І. В., Мордвінцев Г. О., Звонар В. В. Методика розвитку витривалості у плавців : метод. реком. Ужгород, 2016. 32 с.
5. Скиба І., Баламутова Н. Застосування спеціальних засобів на суші та воді для розвитку спеціальної витривалості у плавців 13–14 років. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності :* зб. тез доп. V Веукр. наук.-практ. конф., 21 листоп. 2025 р. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2025. С. 313–316.
6. Скиба І., Баламутова Н.. Розробка методики розвитку спеціальної витривалості у плавців 13–14 років за допомогою спеціальних засобів. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. V Веукр. наук.-практ. конф., 21 листоп. 2025 р. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2025. С. 317–327.

Гарнець А. Ю.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Бєлікова М. В.,
кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ГЛЮКОЗА ЯК КРИТИЧНИЙ ФАКТОР ПРАЦЕЗДАТНОСТІ: МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКА МЕТАБОЛІЧНОГО ДИСБАЛАНСУ

Вступ. Глюкоза є основним джерелом енергії для центральної нервової системи та м'язів під час навантаження. Еволюційні механізми гомеостазу спрямовані на захист цієї функції, проте фізичний стресс вимагає суворої регуляції для запобігання гіпо- або гіперглікемії, що обмежують працездатність. Дослідження [2; 3] підкреслюють роль міокінів та лактатного шатлу в цьому процесі, проте питання випереджаючої регуляції в практиці тренерської діяльності залишається недостатньо висвітленим.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати механізми регуляції рівня глюкози як критичного фактору підтримання спортивної працездатності та профілактики метаболічного дисбалансу.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. *Енергозабезпечення м'язів.* Під час фізичної активності загальне споживання кисню може зрости до 20 разів, а в працюючих м'язах – навіть більше. Для задоволення цих енергетичних потреб скелетний м'яз використовує:

1. Власні запаси глікогену та тригліцеридів.
2. Вільні жирні кислоти (ВЖК), отримані внаслідок розпаду тригліцеридів жирової тканини.
3. Глюкозу, вивільнену з печінки.

Хоча використання глюкози м'язами помітно зростає в 2 – 3 рази, але є відносно невеликим порівняно з 10 – 20-кратним зростанням потужності м'язів та окислення вуглеводів, що підкреслює життєво важливу роль інших видів палива.

Гормональна контррегуляція. Метаболічні корекції, які зберігають нормоглікемію, здебільшого опосередковані гормонами:

1. Рання відповідь (пригнічення інсуліну): коли рівень глюкози в плазмі крові знижується до 4,5 ммоль/л, секреція інсуліну пригнічується.
2. Основна контр регуляція: під час тривалого навантаження ключову роль відіграє зростання глюкагону та катехоламінів у плазмі. Коли рівень глюкози в плазмі знижується далі, до 3,7 ммоль/л, збільшується вивільнення глюкагону, гормону росту та адреналіну.

Прямий та непрямий зворотний зв'язок від м'язів. Організм регулює глюкозу не лише через гормональний зворотний зв'язок, а й через випереджаючі механізми:

1. Міокіни (ІЛ-6): людський м'яз є секреторним органом, що виробляє цитокін ІЛ-6. Дослідження [2; 3] показують, що через ІЛ-6 м'яз може комунікувати з печінкою під час виконання вправ, забезпечуючи глюкорегуляцію без типового сигналу падіння рівня глюкози в крові

2. Випереджаюча регуляція: активність рухової кори мозку та м'язів, зумовлена фізичним навантаженням, запускає антиципативну (завчасну) регуляцію. М'язи надсилають негайні нервові сигнали до регуляторних центрів мозку, готуючи систему до навантаження ще до зміни рівня глюкози, інсуліну чи глюкагону, запобігаючи різким коливанням глікемії.

Лактатний шатл та глюконеогенез. Оскільки запас чистої глюкози в крові та швидкість її виробництва печінкою не можуть задовольнити величезні потреби м'язів під час інтенсивних або тривалих вправ, організму потрібні додаткові джерела палива та способи відновлення глюкози.

Під час навантаження м'язи виробляють багато лактату. Цей лактат є не просто «відходом», а цінним ресурсом. Більша частина (75 – 80 %) використовується як паливо іншими активними тканинами, такими як серце та деякі м'язові волокна. Решта лактату надходить до печінки, де вона є найважливішим попередником для глюконеогенезу (ГНГ). Цей процес відновлення глюкози, відомий як Цикл Корі.

Відомо, регулярні вправи та тренування збільшують здатність організму перетворювати лактат назад на глюкозу, роблячи його більш ефективним у підтримці стабільного рівня енергії.

Гіпо- та гіперглікемія. Вплив на працездатність.

Гіпоглікемія під час фізичної активності рідко трапляється в недіабетичних людей. Однак, коли метаболізм скелетних м'язів значно посилюється, вони починають конкурувати з мозком за глюкозу, доступну в крові. Функція мозку надзвичайно чутлива до падіння рівня глюкози, і певні глікемічні пороги позначають початок порушення [1; 5]. Вплив гіпоглікемії на працездатність людини наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Вплив гіпоглікемії на працездатність людини

Рівень глюкози (ммоль/л)	Фізіологічна реакція/стан	Вплив на працездатність та ризики
~ 5,5 ммоль/л (норма)	Нормальний рівень глюкози	Оптимальна фізична та когнітивна працездатність
~ 4,5 ммоль/л	Починається пригнічення секреції інсуліну	Мінімальний вплив, організм перенаправляє ресурси
~ 3,7 ммоль/л	Викид контррегуляторних гормонів	Слабкість, тремор, прискорене серцебиття
~ 3,6 ммоль/л і нижче	Погіршується метаболізм мозку	Зниження концентрації, реакції та координації

Продовження табл. 1

~ 3,0 ммоль/л	Виражене відчуття голоду	Падіння уваги, стрес, помилки в рухах
~ 2,6 ммоль/л і нижче	Критична гіпоглікемія	Когнітивна дисфункція, ризик коми

Хоча основна увага в спортивній фізіології приділяється гіпоглікемії, важливо розуміти ризики, пов'язані з патологічною або тривалою гіперглікемією (наприклад, у спортсменів із неконтрольованим цукровим діабетом) [1].

В умовах сильного голодування або нестачі інсуліну (навіть при високому рівні глюкози в крові) організм посилює метаболізм печінки, що призводить до утворення кетонових тіл. Вони є альтернативним джерелом енергії для мозку, коли глюкоза недоступна. Однак тривале, неконтрольоване виробництво кетонових тіл (стан, відомий як кетоз/кетоацидоз) призводить до підвищення кислотності крові (метаболічний ацидоз) [4; 5]. Цей стан є небезпечним для життя, оскільки може спричинити кому та смерть. Вплив гіперглікемії на працездатність людини наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Вплив гіперглікемії на працездатність людини

Рівень глюкози (ммоль/л)	Фізіологічний стан/причина	Вплив на працездатність та ризики
> 7.0 ммоль/л (натще)	Початкова фаза гіперглікемії	Мінімальний вплив, якщо рівень стабілізується
> 10 ммоль/л	Значне підвищення глюкози через стрес або надмірне вуглеводне завантаження	Осмотичний діурез і втрата рідини
> 14 ммоль/л	Критична межа для інтенсивного тренування	Дегідратація, порушення теплорегуляції, швидка втома
Тривала/патологічна гіперглікемія	Нездатність клітин утилізувати глюкозу, утворення кетонових тіл	Ризик кетоацидозу та метаболічного ацидозу

Висновки. Регуляція рівня глюкози в організмі є ключовою умовою підтримання високої спортивної працездатності та нормального функціонування центральної нервової системи. Під час фізичного навантаження гомеостаз глюкози забезпечується комплексною взаємодією гормональних, нервових і метаболічних механізмів, які узгоджено реагують на зростання енергетичних потреб. Гіпоглікемія, навіть помірна, швидко знижує когнітивні та фізичні можливості спортсмена. В свою чергу, патологічна гіперглікемія та накопичення кетонових тіл створюють значні ризики для здоров'я, особливо для спортсменів із порушенням вуглеводного обміну. Тому підтримання оптимального рівня глюкози – це не лише питання метаболізму, а й важливий компонент профілактики небезпечних станів під час тренувань і змагань.

Таким чином, розуміння фізіологічних механізмів регуляції глюкози дозволяє тренерам і спортсменам більш ефективно планувати навантаження,

харчування та відновлення, забезпечуючи стабільний енергетичний баланс та високий рівень спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень: впровадження систем безперервного моніторингу глюкози в тренувальний процес для оперативного виявлення латентних станів гіпоглікемії та індивідуальної корекції питного режиму і харчування спортсменів.

Список використаної літератури

1. Платонов В. М. Основи підготовки спортсменів у олімпійському спорті : підручник. Київ : Олімпійська література, 2021. 680 с.

2. American Diabetes Association. Physical activity/exercise and diabetes. *Diabetes care*. 2004. Vol. 27. Suppl. 1. P. s58–s62. DOI: 10.2337/diacare.27.suppl_1.s58.

3. Brooks G. A. The precious few grams of glucose during exercise. *International journal of molecular sciences*. 2020. № 21. P. 1–19.

4. Riddell M. C., Perkins B. A. Blood glucose regulation during prolonged, submaximal exercise. *Journal of diabetes science and technology*. 2010. № 4/3. P. 694–703.

5. Röder P. V., Wu B., Liu Y., Han W. Pancreatic regulation of glucose homeostasis. *Experimental & molecular medicine*. 2016. № 48. P. 219.

Городецька А. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рожков В. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна

МОДЕЛЮВАННЯ ІГРОВИХ СИТУАЦІЙ У ФУТБОЛІ

Вступ. Футбол є ігровим видом спорту, який вимагає від спортсменів високого рівня техніко-тактичної підготовленості [5].

Найбільш характерною особливістю розвитку сучасного футболу є збільшення інтенсивності гри, в якій проявляються індивідуальна, групова, командна техніко-тактична майстерність.

В ході матчу футболістам потрібно зупиняти м’яч, вести його, передавати один одному, бити по воротах тощо [1]. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то і команда в цілому витрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою до досягнення перемоги, від так удосконалення тактичної майстерності футболістів за рахунок моделювання ігрових ситуацій є пріоритетним і актуальним напрямом.

Мета дослідження: дослідити особливості моделювання ігрових ситуацій у футболі.

Методи дослідження: аналітичний збір інформаційних матеріалів, теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. В останні роки прийняття тактичних рішень в елітному футболі досліджується за допомогою алгоритмів машинного навчання (ML) на основі даних про ігрову позицію. Алгоритми машинного навчання дозволяють ідентифікувати певні закономірності у великих масивах даних шляхом побудови апріорно невідомої моделі на основі даних. Аналіз ігор супротивників за допомогою машинного навчання дозволяє спрогнозувати потенційну тактику майбутньої гри та підібрати тактику гри команди, а також відтворити тактику супротивника, моделюючи їх різноманітні можливі дії. Все це дозволяє підібрати ефективні дії гравців у захисті [2; 3].

Також поширення набуває використання нейромережевного моделювання. Дане моделювання передбачає на основі даних щодо психологічних техніко-тактичних особливостей спортсменів сформувати групи нападаючих, захисників із урахуванням тактичної поведінки команди. Дані моделі дозволяють будувати групові побудови з урахуванням індивідуальних техніко-тактичних навичок гравців [2; 3].

Однією з особливостей гри у футбол є динамічна зміна ігрових моментів, від так із метою оптимізації дій гравців застосовують системи управління на

базі штучного інтелекту, які дозволяють пропанувати різноманітні тактичні комбінації і дії гравців, враховуючи їх морфо-функціональні можливості, індивідуальні показники технічної та тактичної підготовленості [1; 4].

Висновки. Сучасна техніко-тактична підготовка футболістів передбачає створення моделей ігрових ситуацій із застосуванням сучасних технологій програмного забезпечення на базі штучного інтелекту, використання алгоритмів машинного навчання.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на пошук шляхів удосконалення тактичної підготовленості футболістів у річному макроциклі.

Список використаної літератури

1. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів : метод. реком. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 54 с.

2. Бондар А. А., Ільчишина В. В. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри у футбол у студентів ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118). С. 16–19.

3. Дулібський А. В., Масол В. В., Колобич О. В., Згоба В. Л., Когут Ю. В., Строкун М. Я., Карапінка Н. Ю. Організація, проведення і науково-методичне забезпечення процесу навчання грі та спортивного відбору футболістів флангових амплуа. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 12 (199). 25. С. 69–80.

4. Мамітько А. В., Хадико О. О. Техніко-тактична підготовка як основний фактор становлення спортивної майстерності футболістів різного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 7 (180) 24. С. 103–106.

5. Шамич О. М., Божадар Д. В. Тактична підготовленість і тактична підготовка футболістів. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : матеріали VII Міжнар. конф., 14 листоп. 2024 р. Київ, 2024. С. 499–501.

Гоцуляк С. І.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДОПОВНЕНОЇ ТА ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В ТЕХНІЧНІЙ І ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ГРАВЦІВ У ВЕЛИКИЙ ТЕНІС

Вступ. Великий теніс є грою, що характеризується високим рівнем конкуренції, швидкістю гри та значним психологічним навантаженням. Успіх спортсмена-тенісиста на елітному рівні дедалі більше залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, а й від досконалої технічної майстерності та стабільності психологічного стану під час матчу.

За даними І. І. Євтифієвої [4], досягнення високих спортивних результатів в тенісі залежить від усіх видів спортивної підготовки, зокрема технічної та психологічної.

Технічна підготовка дає можливість удосконалювати техніку ударів і рухів на корті. Психологічна підготовка спрямована на розвиток стійкості, концентрації, мотивації та контролю емоцій для досягнення успіху на корті [1].

Одним із перспективних напрямів удосконалення підготовки тенісистів є використання технологій доповненої (AR) та віртуальної реальності (VR), що дають можливість моделювати реальні ігрові ситуації, аналізувати техніку в режимі реального часу, створювати індивідуальні тренувальні сценарії та формувати психологічну стійкість в контрольованих умовах без ризику травм.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що, незважаючи на активне впровадження AR/VR в багатьох видах спорту, їхня ефективність в технічній і психологічній підготовці гравців у великий теніс залишається недостатньо вивченою.

Мета дослідження: вивчити ефективність використання технологій доповненої та віртуальної реальності в технічній і психологічній підготовці тенісистів.

Методи дослідження. теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Технічна майстерність тенісиста характеризується як кількістю прийомів, що він використовує протягом гри, так і варіативністю їх виконання, вмінням виконувати технічні прийоми під час атакувальних дій або в захисті.

Ігрова діяльність в тенісі характеризується універсальним технічним оснащенням гравця, які, в першу чергу, проявляється у вмінні добре володіти всіма технічними прийомами і на високому рівні виконувати ті, що притаманні для конкретної тактичної ситуації, тому з метою підготовки тенісиста необхідним є засвоєння ним всього технічного арсеналу гри в теніс [5].

На думку О. Є. Гант [3], психологічна підготовка є важливою складовою управління процесом підготовки спортсмена і входить в комплекс заходів щодо його забезпечення та є процесом розвитку і вдосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, й спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психологічних якостей, професійно важливих знань, вмінь і навичок, досягнення такої їх стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань під час змагань.

Підготовка спортсменів здійснюється за різними напрямами, але незадовільний психологічний стан може звести нанівець результати багаторічних тренувань. Одним із вирішальних факторів досягнення успіху при відносно однакових рівнях фізичної, технічної, тактичної та теоретичної підготовленості є психічна готовність спортсмена до змагань, що формується під час психологічної підготовки [8].

Л. О. Рядова, В. О. Рожков [6] зазначають, що доповнена і віртуальна реальності відкривають нові можливості для вдосконалення тренувального процесу та дають можливість створювати іммерсивні віртуальні середовища, що імітують змагальні умови, сприяють відпрацюванню техніки виконання вправ через візуалізацію і допомагають спортсменам розвивати психологічну стійкість в контрольованих умовах.

Доповнена реальність – це технологія інтерактивної комп’ютерної візуалізації, що дає можливість доповнити зображення реального світу віртуальними об’єктами з допоміжними інформативними властивостями та відображає його на екрані пристрою.

Доповнена реальність не змінює навколишній світ, а лише проектує віртуальні об’єкти на реальне оточення.

Технології доповненої реальності створюють ефект присутності, стираючи межу між реальним і віртуальним світами. Вони дають можливість управляти об’єктами доповненої реальності, переміщати їх, повертати, змінювати масштаб та розглядати з різних боків.

Доповненій реальності притаманні унікальні способи відображення візуальної інформації, зокрема візуалізації тривимірних об’єктів.

Віртуальна реальність – це світ, створений за допомогою використання спеціальних технічних засобів, який передається людині через її відчуття: зір, слух, дотик, нюх [2].

Віртуальна реальність є комп’ютерною тривимірною моделлю фізичного середовища, в якому людина може рухатися і взаємодіяти з об’єктами, що в ньому містяться. Вона імітує не лише дію, а й реакції на неї. Людина

занурюється туди за допомогою спеціальних пристроїв і не може бачити те, що відбувається в реальному світі [7].

Використання технологій доповненої та віртуальної реальності в технічній підготовці забезпечує:

1. Прискорення формування правильної техніки ударів завдяки миттєвому біомеханічному аналізу та візуальному зворотному зв'язку в реальному часі.

2. Значне підвищення точності та стабільності виконання основних ударів (форхенд, бекхенд, подача, сміш).

3. Індивідуалізацію тренувального процесу особливостей техніки кожного спортсмена.

4. Зниження ризику формування неправильних рухових навичок за рахунок тренування в ідеальних умовах без втоми, травм та зовнішніх факторів.

Використання технологій доповненої та віртуальної реальності в психологічній підготовці проявляється в:

1. Значному зниженні рівня спортивної тривожності та емоційного напруження завдяки регулярному моделюванню ключових ігрових моментів (tie-break, матч-пойнт, брейк-пойнт) в безпечному віртуальному середовищі.

2. Формуванні психологічної стійкості та вміння швидко відновлювати оптимальний психоемоційний стан після помилок і невдалих розіграшів.

3. Розвитку концентрації уваги та здатності підтримувати фокус протягом тривалого часу під час інтенсивних ігрових ситуацій.

4. Підвищенні якості прийняття рішень в стресових умовах за рахунок багаторазового повторення критичних моментів матчу без реального ризику поразки.

5. Розвитку ментальної витривалості та впевненості в собі через систематичне тренування «перемоги» в складних віртуальних сценаріях.

6. Формуванні ефективних психологічних ритуалів і стратегій саморегуляції, які спортсмен може використовувати під час реальних змагань.

В порівнянні з традиційними методами психологічної підготовки доповнені і віртуальна реальності пропонують унікальну можливість інтерактивного тренування, що поєднує сенсорний досвід із ментальними практиками. Наприклад, віртуальні симуляції можуть відтворювати атмосферу змагань, дозволяючи спортсменам адаптуватися до психологічного тиску публіки чи високих очікувань, не покидаючи тренувальної зали [6].

Висновки. Технології доповненої та віртуальної реальності є ефективним сучасним засобом, який дає можливість комплексно вдосконалювати технічну і психологічну підготовку гравців у великий теніс, значно прискорюючи спортивний прогрес і підвищуючи конкурентоспроможність тенісистів на елітному рівні.

Перспективи подальших досліджень: вивчити ефективність поєднання технологій доповненої та віртуальної реальності з біологічним зворотним зв'язком (biofeedback) для підвищення якості саморегуляції психоемоційного стану під час змагань.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф. Теоретичні та практичні види підготовки тенісистів: особливості та вплив на результативність гри. *Спортивні ігри*. 2024. № 2 (32). С. 4–22.

2. Волинець В. О. Віртуальна, доповнена і змішана реальність: сутність понять та специфіка відповідних комп'ютерних систем. *Питання культурології*. 2021. № 37. С. 231–243.

3. Гант О. Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2016. Вип. 5. № 1. С. 49–55.

4. Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10–12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій : дис. на здобуття наук. ступеня д-ра філософії (канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 017 «Фізична культура і спорт». Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 235 с.

5. Жуков С. М., Лукачіна, А. В. Етапи технічної підготовки студентів у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 112 (4). С. 112–114.

6. Рядова Л. О., Рожков В. О. Особливості використання засобів доповненої і віртуальної реальності у психологічній підготовці важкоатлетів. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 3. С. 224–237.

7. Тимчина В., Тимчина Н. Нові перспективи освітнього процесу: віртуальна та доповнена реальність. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 1 (101). С. 42–46.

8. Шинкарьова О. Д., Катков О. І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. пр. за мат. YI Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квіт. 2024 р. / за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 155–159.

Дух Т. І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Розвиток рухових здібностей є одним із ключових компонентів спортивної підготовки юних спортсменів [1; 3; 5]. У дитячому та підлітковому віці особливого значення набуває загальна фізична підготовка, оскільки рівень її сформованості значною мірою зумовлює спеціальну фізичну підготовленість і, відповідно, подальше зростання спортивних результатів [2; 4]. У спринтерському бігу ця проблема неодноразово ставала предметом наукових досліджень, проте більшість із них присвячені спортсменам високої кваліфікації. Водночас питання підготовки спринтерів початкової підготовки висвітлені недостатньо, що зумовлює наявність невирішених аспектів.

Мета дослідження: визначити ефективність експериментальної програми, спрямованої на розвиток швидкісно-силових якостей в бігунів на короткі дистанції на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського під час проведення тренерської практики зі здобувачами вищої освіти 4 курсу в Комунальному закладі «Дитячо-юнацька спортивна школа ім. О. Дем'янюка». В дослідженні брали участь бігуни на короткі дистанції початкової підготовки, віком 10 – 11 років. Методом випадкової вибірки нами сформовано експериментальну та контрольну групи. Обидві групи займались тричі на тиждень. Експериментальна група (ЕГ) займалась за розробленою нами програмою, а контрольна група (КГ) згідно з програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи статистичного аналізу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оцінка достовірності розбіжності показників рівня швидкісно-силової підготовленості бігунів на короткі дистанції до початку експерименту (t – критерій Ст'юдента) показала відсутність статистично достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) між юними бігунами контрольної та експериментальної груп. Експериментальна програма швидкісно-силової підготовки бігунів на короткі дистанції попередньої базової підготовки передбачала:

- пробігання коротких відрізків із максимальною швидкістю 10, 20, 30 метрів, відпочинок між стартами до 2 – 3 хвилин (тривалість відпочинку залежить від довжини дистанції);
- стрибки через перешкоди висотою 40 – 50 см: в одному підході 4 – 5 перешкод, 2 серії по 3 підходи або 3 серії по 2 підходи, відпочинок між серіями 2 – 3 хвилини;
- зістрибування з висоти 30 – 50 см на «пружині» ноги з наступним настрибуванням на підвищення: в одному підході від 4 до 6 настрибувань, рекомендується кількість підходів і серій в різних співвідношеннях 2 – 3 серії по 3 – 4 підходи, відпочинок між серіями 2 – 3 хвилини;
- метання набивного м'яча вагою 1 – 2 кг двома руками з різних вихідних положень 2 – 3 серії, 4 підходи по 6 разів, відпочинок між серіями 2 – 3 хвилини;
- естафети та спортивні ігри для розвитку швидкості реакції та координаційних здібностей.

Аналізуючи показники швидкісно-силової підготовленості після проведення експерименту в бігунів КГ виявлено зростання швидкості в бігу на 60 м ($p < 0,05$). У решти показників результати статистичних змін не зазнали ($p > 0,05$) (табл 1).

Таблиця 1

Показники швидкісно-силової підготовленості
юних бігунів на короткі дистанції (КГ в умовах експерименту)

Тестова вправа		Біг 30 м (с)	Біг 60 м (с)	Біг 20 м з ходу (с)	Стрибок у довжину з місця (м)
На початку експерименту	M ± SD	5,30 ± 0,27	9,35 ± 0,34	3,70 ± 0,24	2,09 ± 0,9
	V %	3,8	3,3	5,4	4,5
В кінці експерименту	M ± SD	5,21 ± 0,16	9,12 ± 0,43	3,6 ± 0,29	2,20 ± 0,76
	V %	1,9	2,2	5,7	2,9
p		p > 0,05	p < 0,05	p > 0,05	p > 0,05

По завершенню експерименту нами виявлено суттєвий приріст показників швидкісно-силової підготовленості в бігунів ЕГ на короткі дистанції. За результатами оцінки достовірності відмінностей показників швидкісно-силових якостей бігунів початкової підготовки після експерименту (t – критерія Ст'юдента) видно, що контрольна та експериментальна групи статистично відрізняються за такими показниками швидкісно-силових якостей, як біг на відрізках 30 м і 60 м, біг на 20 м з ходу, що підкреслює ефективність розробленої програми (табл. 2).

Таблиця 2

Показники швидкісно-силової підготовленості
юних бігунів на короткі дистанції (ЕГ в умовах експерименту)

Тестова вправа		Біг 30 м (с)	Біг 60 м (с)	Біг 20 м з ходу (с)	Стрибок у довжину з місця (м)
На початку експерименту	M ± SD	5,23 ± 0,23	9,32 ± 0,25	3,75 ± 0,45	2,00 ± 0,98
	V %	3,8	2,2	5,4	4,0
В кінці експерименту	M ± SD	4,87 ± 0,23	8,95 ± 0,37	3,53 ± 0,37	2,15 ± 0,87
	V %	4,1	3,4	6,3	2,8
p		p < 0,05	p < 0,05	p < 0,05	p < 0,05

Висновки. Експериментально доведено ефективність застосування розробленої програми швидкісно-силової підготовки в бігунів на короткі дистанції на етапі початкової підготовки. Показники швидкісно-силових якостей бігунів ЕГ статистично вищі в бігу на 30 м і 60 м, бігу на 20 м з ходу, ніж в бігунів КГ ($p < 0,05$).

Список використаної літератури

1. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : Логос, 2019. 192 с.

2. Висоцька О. М., Сергієнко В. М. Показники розвитку швидкісно-силових здібностей юних бігунів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених, 14 жовт. 2014 р. Суми, 2014. С. 254–258.

3. Павленко В. О., Насонкіна О. Ю., Павленко Є. Є. Особливості підготовки бігунів на короткі дистанції на етапі початкової спеціалізації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 84. Т. 2. С. 40–44.

4. Свищ Я. С., Дунець-Лесько А. В., Дух Т. І. та ін. Легка атлетика : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського. 2022. 306 с.

5. Ханікянц О., Свищ Я., Конестяпін В., Артемович А. Аналіз фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції на різних етапах багаторічного тренування. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. Вип. 29. Т. 1. С. 115–116.

Зарубіна А. В.,
кандидат географічних наук, доцент, доцент кафедри
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький, Україна
Коломієць Н. А.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри
Зарубін Д. С.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба,
м. Харків, Україна

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ В ЗАКРИТИХ ПРИМІЩЕННЯХ ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМ УРБАН-СПОРТУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Вступ. В сучасних умовах трансформації міського простору та зростання уваги до фізичної активності населення особливого значення набуває розвиток урбан-спорту як складової здорового способу життя та рекреаційної діяльності. Одним із перспективних напрямів є спортивне орієнтування, що поєднує рухову активність, інтелектуальне навантаження, просторове мислення та пізнання території. Особливої актуальності набуває індор-орієнтування як різновид спортивного орієнтування, що проводиться в закритих приміщеннях. Цей формат активно розвивається в світовій практиці, поступово інтегруючись у національний спортивний простір України. Його перевагами є незалежність від погодних умов, доступність для різних вікових груп та можливість проведення змагань у міжсезонний період [1; 5].

Для Кіровоградської області, яка характеризується помірним рівнем туристичної привабливості, індор-орієнтування виступає важливим інструментом активізації рекреаційно-туристичного потенціалу та формування позитивного іміджу регіону [3; 4].

Метою дослідження є обґрунтування ролі спортивного орієнтування в закритих приміщеннях як сучасного напряму урбан-спорту в системі фізичної активності та здорового способу життя (на прикладі м. Кропивницького).

Методи дослідження. Методологічну основу дослідження становили аналіз наукових публікацій з проблем урбан-спорту та спортивного орієнтування; оцінка спортивного картографування як елемента туристичної та спортивної інфраструктури; аналіз урбанізованих ландшафтів і внутрішніх просторів будівель як середовища рекреаційної діяльності; узагальнення досвіду організації змагань із індор-орієнтування на базі закладів вищої освіти м. Кропивницький; аналіз результатів проведення ІІ Чемпіонату України зі спортивного орієнтування в закритих приміщеннях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивне орієнтування в приміщеннях – це один із найновіших та найбільш динамічних напрямів цього виду спорту. Учасників очікують випробування на вміння швидко читати спортивні карти, логічно мислити та миттєво ухвалювати рішення – навички, що є актуальними в будь-який час, а особливо в сучасних умовах. Спортивне орієнтування в приміщеннях активно розвивається в багатьох європейських країнах. Зокрема, у Латвії в 2025 році відбувся Чемпіонат світу, який проходив у будівлі Національної бібліотеки. В Україні перший чемпіонат такого масштабу був проведений в 2025 році в місті Києві й уже продемонстрував високий інтерес спортсменів та організаторів. Особливої актуальності цей формат змагань набув в умовах воєнного стану. На сьогодні Україна є однією з найбільш замінованих країн світу, а значна частина лісових та природних територій залишається небезпечною для перебування. Проведення традиційних змагань зі спортивного орієнтування в лісах і лісопаркових зонах суттєво обмежене. Змагання в приміщеннях дозволяють забезпечити високий рівень безпеки. Учасники не перебувають на відкритій місцевості та не є видимими з повітря, відсутні масові скупчення людей на відкритих просторах. Крім того, змагання проходять в будівлях, обладнаних укриттями: в разі оголошення повітряної тривоги старт одразу призупиняється, а всі учасники та судді оперативно переходять до бомбосховищ, після чого змагання можуть бути продовжені. Раніше орієнтування в приміщеннях використовувалося переважно як форма залучення дітей молодшого віку, проведення тренувань в зимовий період та безпечних сімейних стартів. Сьогодні ж цей формат стає повноцінною альтернативою класичним лісовим дистанціям і відкриває нові можливості для розвитку спортивного орієнтування в Україні навіть в умовах війни. Важливою подією для розвитку індор-орієнтування в Україні стало проведення 20 – 22 лютого 2026 року в місті Кропивницькому II Чемпіонату України зі спортивного орієнтування в закритих приміщеннях. Змагання відбулися на базі двох провідних закладів вищої освіти міста та об’єднали близько 300 учасників із 12 регіонів України та міста Києва. Це найбільші університети регіону, будівлі яких мають складну, розгалужену конфігурацію, що дозволяє створити технічно цікаві та різноманітні дистанції. Особливістю чемпіонату стало використання спеціалізованих спортивних карт закритих приміщень, відредагованих відповідно до оновлених міжнародних вимог Міжнародною федерацією спортивного орієнтування (IOF). Карти характеризувалися високим рівнем деталізації внутрішнього простору будівель, відображенням багаторівневої структури, переходів між поверхами, сходових клітин, зон обмеженого та дозволеного руху, що суттєво ускладнювало навігацію та підсилювало інтелектуальну складову змагань. В Кіровоградській області сформовано значну базу спортивних карт різних типів від природних ландшафтів до урбанізованих об’єктів. Зростання частки карт закритих приміщень створило передумови для розвитку індор-орієнтування як доповнення до класичних форм цього виду спорту. Тривала практика проведення університетських змагань в Кропивницькому стала

експериментальною платформою для апробації дистанцій, карт та організаційних рішень і засвідчила готовність міста до прийому стартів всеукраїнського рівня [2].

Висновки. Індор-орієнтування є актуальним і перспективним напрямом урбан-спорту, що поєднує фізичне виховання, інтелектуальну діяльність та використання міського простору як середовища для рекреаційної активності. Проведення ІІ Чемпіонату України зі спортивного орієнтування в закритих приміщеннях підтвердило високий організаційний і картографічний потенціал Кіровоградської області та її спроможність інтегруватися в загальнонаціональний і міжнародний спортивний простір.

Перспективи подальших досліджень. Перспективними напрямами подальших досліджень є удосконалення методики організації змагань та тренувань зі спортивного орієнтування в закритих приміщеннях, а також розширення практики спортивного картографування внутрішніх просторів будівель. Важливим також є вивчення впливу індор-орієнтування на розвиток просторового мислення, когнітивних здібностей та навичок швидкого прийняття рішень у молоді. Актуальним напрямом залишається дослідження можливостей інтеграції цього виду активності в систему фізичного виховання закладів освіти та рекреаційно-туристичну діяльність міст. Подальші наукові дослідження також слід спрямувати на обґрунтування потенціалу індор-орієнтування як інструменту підготовки здобувачів вищої освіти, курсантів та військовослужбовців до дій в урбанізованому середовищі. Отримані результати сприятимуть розвитку урбан-спорту та популяризації активних форм фізичної активності населення.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66.

2. Зарубіна А. В., Кирпенко В. М., Коломієць Н. А., Полтавець А. І., Данилішин І. М. Роль активного туризму та фізичної підготовки в реабілітації та відновленні боєздатності військовослужбовців. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 199–207.

3. Зарубіна А. В., Сільченко Ю. Ю., Щербатюк Н. І. Формування компетентностей з топографії та орієнтування у студентів вищих навчальних закладів. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки*. 2024. № 214. С. 161–165.

4. Зарубіна А. В., Щербатюк Н. І. Спортивне орієнтування як складова рекреаційно-туристичного потенціалу Кіровоградської області. *Географія та туризм* : наук. зб. Київ : Альфа-ПІК. 2020. С. 45–51.

5. Зарубіна А., Сільченко Ю., Зарубін С. Спортивне орієнтування як чинник розвитку рекреаційно-туристичного потенціалу Кіровоградської області: сучасні практики та перспективи. *Регіон – 2025: стратегія оптимального розвитку* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 20 листоп. 2025 р. / гол. ред. кол. Л. М. Нємець. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. С. 144–146.

Каневський Н. Ю.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рожков В. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Вступ. У вільній боротьбі швидкість одна з ключових фізичних якостей, від якої залежить успіх на килимі. Вона проявляється в здатності борця миттєво реагувати на дії суперника, швидко змінювати позиції, виконувати кидки, переведення в партер і контр-прийоми. Борцям без достатнього рівня розвитку швидкісних здібностей складно ефективно комбінувати техніко-тактичні дії особливо під тиском змагальних обставин [1; 2].

Високий рівень швидкісної підготовки дозволяє спортсмену виконувати технічні прийоми з максимальною швидкістю, реагувати на дії суперника та змінювати напрямок руху. Від так проблема швидкісної підготовки завжди залишається актуальною.

Мета дослідження: дослідити особливості підвищення рівня розвитку швидкісних здібностей у борців вільного стилю.

Методи дослідження: аналітичний збір інформаційних матеріалів, теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Швидкісна підготовка є однією з ключових компонентів системи тренування борців і визначає ефективність змагальної боротьби.

Швидкісні вправи слід виконувати в стані повного відпочинку з максимальною концентрацією [5]**.**

Основними засобами підвищення рівня швидкісних здібностей борців є:

1) спринтерські відрізки 10 – 60 м з максимальною інтенсивністю;

2) швидкі пересування в борцівській стійці: зміна напрямку, ривкові рухи вперед-назад;

3) вправи з миттєвим стартом: стрибкові старти, старт із різних вихідних положень (лежачи, сидячи, спиною вперед);

4) швидкі технічні дії без опору та з легким опором: кидки на манекені, проходи в ноги, перевороти на швидкість;

5) вправи на швидкість реакції: реагування на сигнал тренера, зміну позиції партнера [3; 5].

Різні форми швидкісних здібностей такі як: швидкість реакції, частота рухів, стартова швидкість – розвиваються за допомогою вправ на координацію, прискорення, ігрові естафети, відпрацювання рухів із мінімальним силовим опором.

Основними методами розвитку швидкісних здібностей повинні бути: повторний, повторно-серійний, ігровий [4; 5].

Висновки. Швидкісні здібності необхідно розвивати на тлі повного відпочинку. Основними засобами повинні бути вправи, в яких проявляється швидкість одиночного руху, частота рухів, швидкість рухової реакції, стартова швидкість.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на пошук шляхів підвищення рівня розвитку швидкісних здібностей у борців вільним стилем.

Список використаної літератури

1. Лукіна О., Вороний В. Фізичний розвиток і фізична підготовленість борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 4. С. 64–73.
2. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців протягом макроциклу в умовах вищого навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 86–88.
3. Окопний А. М., Ткач Ю. А., Вовк І. В., Черкасова А. К., Мельник О. Розвиток фізичних якостей борців вільного стилю які відвідують секційні заняття у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 60–63.
4. Орлов А. А., Парій С. Б., Хімченко С. В. Особливості комплексного підходу до фізичної підготовки борців вільного стилю. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. № 20. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15869582.
5. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навч. посіб. Львів : Тріада плюс, 2008. 864 с.

Касарда Д. Я.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Касарда О. З.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступ. Значення емоцій під час формування та розвитку особистості є надзвичайно вагомим. Емоційно розвинена людина – це освічений гуманіст, професіонал, здатний до саморефлексії, внутрішньо вільний та відкритий до нового мислення. Формування емоційної культури є складним і тривалим процесом, що потребує від педагога великого рівня педагогічного такту, чутливості, уважності та глибокого розуміння внутрішнього світу кожної особистості [5].

У спортивній діяльності емоції виступають специфічними реакціями спортсмена на внутрішні й зовнішні чинники, які виникають під час тренувань і змагань та характеризуються яскраво вираженою суб'єктивною забарвленістю. Емоційні переживання та почуття спортсмена є важливим чинником досягнення високих спортивних результатів, оскільки вони формують психологічний фон багаторічної роботи, спрямованої на досягнення фізичної досконалості. Впевненість у власних можливостях або сумніви в своїх здібностях, радість перемоги чи розчарування після невдалого виступу, позитивне ставлення до обраного виду спорту чи негативні емоції щодо тренувального процесу – все це різноманітні форми емоційних переживань, які супроводжують спортсмена впродовж його спортивної діяльності [1].

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей прояву негативних емоцій в спортивній діяльності спортсменів та визначенні основних причин їх виникнення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. В сучасних умовах, коли вплив емоційних стресорів на людину суттєво посилився, актуалізувалися проблеми вивчення емоційних станів та шляхів їх регуляції. Соціально-політичні трансформації, економічна нестабільність, наслідки пандемії, а також умови воєнного стану в Україні негативно вплинули на психічне й фізичне здоров'ї різних верств населення, зокрема й спортсменів.

Одним із поширених негативних явищ у сучасному суспільстві є зростання рівня агресивності. Зарубіжні спортивні оглядачі неодноразово звертали увагу на збільшення кількості конфліктних ситуацій та бійок під час

змагань, до того ж у студентському спорті. Частина спортсменів не здатна контролювати агресивні імпульси в межах спортивних правил і норм поведінки. Хоча деякі фахівці вважають агресивність чинником, що сприяє досягненню результату. Однак, більшість дослідників наголошує, що надмірне збудження негативно впливає на ефективність діяльності, відволікаючи увагу спортсмена від виконання техніко-тактичних завдань.

З огляду на зростання фізичних і психічних навантажень у сучасному спорті особливої актуальності набуває проблема збереження спортивного довголіття. Важливо, щоб висококваліфіковані спортсмени, які протягом багатьох років інвестували значні ресурси в підготовку, не завершували спортивну кар'єру передчасно через втрату мотивації чи психічне виснаження. Одним із ключових чинників зниження спортивної працездатності є синдром емоційного вигоряння. Схильність до емоційного вигоряння проявляється не в усіх спортсменів і залежить від комплексу індивідуально-психологічних характеристик, зокрема рівня реактивності, віку, статі, спортивного стажу, самооцінки, типу реагування на стрес, сили нервової системи, емпатійності, мотивації, стилю керівництва, рівня тривожності, особливостей поведінки в стресових ситуаціях та локусу контролю [6].

На основі узагальнення даних наукових джерел [2; 4] і положень теорії Джеймса-Ланге можна припустити, що здатність людини вольовими зусиллями впливати на зовнішні прояви емоцій, зменшувати їх інтенсивність і приводити до оптимального рівня, сприяє підвищенню стійкості психічних і рухових функцій. Дослідники наголошує на необхідності формування під час тренувального процесу спеціальних умінь, спрямованих на подолання зовнішніх ознак емоційної напруженості. До таких умінь належать навички максимально можливого розслаблення м'язів та встановлення рівномірного дихального ритму, характерного для стану емоційного спокою.

З метою швидкого відновлення оптимального ритму дихання рекомендується виконувати серію глибоких вдихів і видихів. Рівномірне дихання з дещо подовженою фазою видиху позитивно впливає на зниження м'язового тонусу та сприяє загальному розслабленню. Під час тренувальних занять для формування навичок повного м'язового розслаблення доцільно використовувати спеціально підібрані фізичні вправи, зокрема: почергове напруження і розслаблення окремих м'язових груп, послідовне та диференційоване розслаблення м'язів, поєднання напруження одних м'язів із одночасним розслабленням інших, а також різноманітні ритмічні та дихальні вправи. Вдосконалення навичок глибокого м'язового розслаблення та підтримання заданого дихального ритму є особливо ефективним під час виконання циклічних вправ помірної інтенсивності, таких як тривалий повільний біг або плавання. В цих умовах увага спортсмена спрямовується на розслаблення м'язів, які безпосередньо не залучені до виконання рухових дій.

На основі сформованих в спеціальних вправах навичок з'являється можливість здійснювати довільне розслаблення м'язів у різноманітних

професійних і спортивних ситуаціях. Високий рівень володіння такими навичками значно підвищує ефективність застосування методів автогенного тренування, яке доцільно використовувати як завершальний етап вправ, спрямованих на довільне напруження й розслаблення м'язів. Закріплення результатів такого тренування може здійснюватися за допомогою ідеомоторних уявлень, спрямованих на усунення м'язової скутості в різних емоційно напружених умовах. Для повноцінного відновлення, порушеного внаслідок надмірного емоційного напруження, доцільно застосовувати вправи в стані повного м'язового розслаблення в поєднанні з елементами автогенного тренування. Використання цієї системи сприяє формуванню навичок саморегуляції емоційного стану, суттєвому підвищенню здатності до довільного розслаблення м'язів, подоланню м'язової скутості та встановленню рівномірного, спокійного ритму дихання [3].

Висновки. Узагальнення наукових джерел і власного практичного досвіду дало змогу дійти висновку, що здатність людини за допомогою вольових дій контролювати зовнішні прояви емоцій, зменшувати їх інтенсивність і нормалізувати емоційний стан, є важливим чинником підвищення стійкості психічних і рухових функцій. Нетипові для спортсмена ситуації, зокрема поразка команди, суб'єктивне сприйняття суддівства як несправедливого, тривожність, фізичний біль або виступ нижче власних можливостей, нерідко зумовлюють агресивні форми поведінки. Це пов'язано з перебуванням спортсмена в стані фрустрації та підвищеного психоемоційного збудження.

Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці психорегуляційних методик (дихальні вправи, м'язова релаксація, автогенне тренування) під час тренувальної та змагальної діяльності.

Список використаної літератури

1. Багрій В. В., Івасів С. Р. Роль спорту у формуванні емоційних та вольових якостей. *Габітус*. 2025. Вип. 73. С. 44–49.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
3. Найчук В. В. Феномен оптимізму у системі емоційно-вольової регуляції спортивної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 84–89.
4. Тімченко О. В., Снісаренко А. Г., Шаріпова Д. С. Особливості психічної ригідності в системі емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби : монографія. Черкаси : Видавець : Третяков О. М., 2016. 236 с.
5. Пугач Я. І. Вплив емоційного стану спортсмена різної кваліфікації на успішність змагальної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків : ХДАФК, 2014. 22 с.
6. Чернявська Т. П. Емоційне благополуччя та успішність у командних видах спорту. *Спортивні ігри.* № 1 (31). 2024. С. 79–89.

Корягін В. М.,
доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри, заслужений тренер України
Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів, Україна

ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ КОНТРОЛЮ ТРЕНОВАНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ: АВТОМАТИЗОВАНИЙ АНАЛІЗ СТРИБКА

Вступ. Контроль стану тренованості баскетболістів є важливою складовою управління тренувальним процесом і підвищення ефективності підготовки спортсменів. Вагоме місце в структурі спеціальної підготовленості займають стрибучість і стрибкова витривалість, які суттєво впливають на результативність ігрових дій в змаганнях. Водночас у практиці підготовки зберігається потреба в більш об'єктивних, оперативних та автоматизованих засобах їх вимірювання і моніторингу, придатних для використання в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих закладів спортивного профілю та підготовки спортсменів високого класу [1; 2; 3].

Мета дослідження: розробити спосіб моніторингу стрибучості та стрибкової витривалості спортсменів (на прикладі баскетболу) шляхом створення автоматизованої системи моніторингу.

Матеріали і методи дослідження. Для вирішення поставленої завдання використано ємнісні сенсорні пристрої моніторингу, що поєднують сучасні нанотехнології та мікропроцесорні системи (смартфони, планшетні комп'ютери тощо). Основою запропонованого підходу є електронні вимірювальні системи просторового положення об'єктів. У системі вимірювання параметрів стрибка застосовано матрицю ємнісних електродів, яка формує набір сигналів для визначення найвищої та найнижчої точок тіла суб'єкта моніторингу, положення частин тіла та динаміки рухів. Ємнісні електроди виконано у вигляді гнучких тонкопровідних стрічок, що фіксуються на «індикаційній стіні» висотою до 4 м; ширина стрічок і відстань між ними становлять 5 мм, що визначає просторову роздільну здатність вимірювань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стрибучість і стрибкова витривалість належать до ключових якостей, що забезпечують ефективність дій баскетболістів під час змагальної діяльності [4].

Запропонований сенсорний підхід дає змогу здійснювати автоматизований моніторинг параметрів стрибка на основі сигналів, сформованих матрицею ємнісних електродів. Розроблений метод оцінювання висоти стрибка та стрибкової витривалості забезпечує високу точність вимірювання зазначених показників, що є особливо важливим у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів, а також у підготовці спортсменів високої кваліфікації [5].

Використання досягнень науково-технічного прогресу в фізичному вихованні та спорті розглядається як практична необхідність для підвищення об’єктивності контролю і якості тренувальних рішень.

Висновки. Обґрунтовано доцільність застосування автоматизованого контролю стрибучості та стрибкової витривалості баскетболістів як складової управління тренувальним процесом. Запропоновано сенсорну систему на основі ємнісних електродів для вимірювання параметрів стрибка та моніторингу динаміки рухів. Розроблений метод дозволяє з високою точністю оцінювати висоту стрибка і стрибкову витривалість, що підвищує об’єктивність контролю в підготовці спортсменів різного рівня.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним є розширення експериментальної перевірки методики на різних вікових і кваліфікаційних групах, а також розроблення програмного забезпечення для автоматизованого аналізу даних і формування індивідуальних профілів стрибкової підготовленості.

Список використанихджерел

1. Голяка Р. Л., Мельник О. М., Гельжинський І. І. Компенсація паразитного впливу лінії передачі сигналу в мікроелектронних сенсорах ємнісного типу. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»: Елементи теорії та прилади твердотільної електроніки*. 2004. № 512. С. 71–79.

2. Мітова О. О., Івченко О. М. Сучасний стан контролю рівня інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2014. № 3. С. 72–76.

3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підруч. для студ. вищих навч. закладів фіз. вих. і спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 446 с.

4. Koryahin V. Assessment of training loads of highly qualified basketball players. *Physical education theory and methodology*. 2022. Vol. 22 (3s). P. 137–141.

5. Koryahin V., Hrebinka H. Content and structure of competitive activities of young basketball players aged 13–14. *Physical education theory and methodology*. 2023. Vol. *23* (1). P. 143–147.

Левченко О. С.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рожков В. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

Вступ. Координаційні здібності є одними з найважливіших рухових якостей у підготовці борця.

Достатній рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє борцям під час поєдинку ефективно розв'язувати рухові завдання, які виникають під час змагальної діяльності. Від рівня розвитку координаційних здібностей залежить точність й адекватність виконання рухів, оперативність реагування та виконання дії, економність, доцільність рухової техніки, ініціативність, тактична кмітливість, вміння адаптуватися [5].

У боротьбі одним із найголовніших завдань є вміння зберігати та відновлювати рівновагу, незважаючи на активну протидію суперника, від так питання розвитку координаційних здібностей завжди є актуальним.

Мета дослідження: дослідити особливості підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у борців греко-римського стилю.

Методи дослідження: аналітичний збір інформаційних матеріалів, теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методика розвитку координаційних здібностей у борців греко-римського стилю повинна передбачати вправи на:

– балансування;
– роботу з нестабільними опорами;
– комбіновані рухи рук і ніг;
– швидкість реагування на зміну ситуації та контроль над рухами суперника [3; 4].

Ефективним засобом є спаринг поєдинки з різними суперниками, поєдинки в обмеженому просторі, з обмеженим часом, із ускладненою діяльністю зорового аналізатору [2].

Основними засобами розвитку координаційних здібностей є:

1. Смуги перешкод, вправи на зміну напрямку руху.
2. Координаційні драбини, пересування з високою частотою кроків.

3. Рухові завдання з партнером: ухилення від атак, захисні маневри, виходи з небезпечного положення.

4. Акробатичні елементи: перекати, стійки, гімнастичний «міст», перекиди.

5. Спеціальні техніко-тактичні ігри на реакцію та маневреність [4].

Основними методи підвищення рівня розвитку координаційних здібностей повинні бути:

1. Ігровий метод – естафети, рухливі ігри, тренувальні ситуації з непередбачуваними діями;

2. Метод ускладнених завдань – зміна темпу, амплітуди, напрямку рухів; тренування проти різних партнерів; вправи на нестійкій опорі [1].

Висновки. В основі методики розвитку координаційних здібностей у борців необхідно включати вправи зі зміною амплітуди, зміною швидкості реагування і напрямку руху, застосовувати спаринг поєдинки в ускладнених умовах.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на пошук шляхів підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у борців греко-римського стилю.

Список використаної літератури

1. Востроκнутов Л. Д., Голенкова Ю. В., Русанов Р. О. Методика фізичної підготовки юних борців греко-римського стилю. *Actual scientific research in the modern world*. 2022. Iss. 9 (89). P. 110–118.

2. Корольчук А., Гимбель В., Настрога В. Удосконалення фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування*. 2016. № 2 (6). С. 26–30.

3. Лукіна О. В., Вороний В. О. Фізичний розвиток і фізична підготовленість борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 4. С. 64–73.

4. Обрезан А., Востроκнутов Л., Цимбалюк Ж. Розвиток координаційних здібностей юних борців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. № 2. С. 109–116.

5. Русанов Р., Востроκнутов Ю., Голенкова Л. Особливості фізичної підготовки юних борців греко-римського стилю. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. ст. за результатами II наук.-практ. конф., присвяч. 300-річчю з дня народж. Г. С. Сковороди, 27–28 жовт. 2022 р. / редкол. : Ю. Бойчук (голов. ред.) та ін. Харків : Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2022. С. 110–117.

Лях-Породько О. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Щербашин Я. С.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Лях-Породько С. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ З НАУКИ, ОСВІТИ, ТЕХНОЛОГІЙ ТА МИСТЕЦТВА: 100 РОКІВ ТОМУ І ЗАРАЗ

Вступ. Зимові Олімпійські ігри 2026 року привернули увагу численних глядачів, вболівальників або й звичайних громадян, які навіть можливо й не займаються спортом, однак цікавляться глобальними міжнародними форумами. Звісно, що представники різних сфер життєдіяльності суспільства хочуть асоціюватись із олімпійським рухом. Тому вони долучаються до олімпізму в часі проведення змагань, починаючи з 1924 року [1].

Поєднання Олімпійських ігор із мистецтвом, наукою, освітою, технологією упродовж всього часу їх існування є гарною міжнародною традицією. Тому аналіз минулого є актуальним сьогодні в нашому досліджені.

Мета дослідження: здійснити аналіз і з'ясувати особливості організації та проведення Олімпійських ігор із науки, освіти, технологій та мистецтва 1926 та 2026 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальненні наукової і методичної літератури та мережі Інтернет, першоджерел і архівних фондів, описовий та історико-порівняльний метод.

Виклад основного матеріалу дослідження. З 6 лютого по 22 лютого 2026 року в Мілані та Кортіна-д'Ампеццо (Італія) відбулись XXV зимові Олімпійські ігри. В ці ж самі дні, 2026 року, відбувся науковий захід – II Олімпійські ігри з науки, освіти, технологій та мистецтва в Мілані. Припускаємо, що організатори не випадково обрали ті ж самі дні. Це було зроблено для того, щоб асоціюватись із поточними зимовими Олімпійськими іграми. Таким чином, долучитися до олімпійських ідеалів сучасності.

Перш ніж здійснити аналіз цьогорічних наукових Олімпійських ігор, варто зазирнути в минуле. Виявляється, що сто років тому, в 1926 році, в Італії (Рим) вже намагалися організувати подібний захід. Він мав назву – Міжнародна олімпіада з мистецтва, науки та спорту [2]. Інформацію про цей захід знаходимо в часопису «Свобода». Цитуємо: «Згідно побажання останнього Конгресу С. І. Е. в Варшаві, відбудеться в Римі, в Італії в місяцях серпню – вересню 1926 року, Перша Міжнародня Університетська Олімпіяда штуки, науки та спорту. Ціль яку собі ставить ця велика маніфестація, це створити

удосконалену людину в фізичнім та духовнім відношенню. Ця маніфестація буде епотеозою студентської молоді цілого світа, яка знов приверне традицію великих старинних Греків, які голосили, що треба виховувати тіло та душу в цілковитій гармонії, щоби можливо було і в такий спосіб осягнути досконаліть людського роду» [2].

Тобто, у Римі в Італії сто років тому планувалось організувати заходи подібні до тих, які сьогодні відбулись у 2026 році. Цікаво, чи знають про це організатори цьогорічних наукових змагань? Припускаємо, що навряд. Оскільки вони зазначають наступне: «Конкурси мистецтв на Олімпійських іграх проходили з 1912 до 1948 року. Цю ідею висунув барон П'єр де Кубертен, засновник сучасного олімпійського руху, який наголошував на важливості первісної краси Олімпійських ігор античності. Сам П'єр де Кубертен став Олімпійським Чемпіоном, беручи участь уконкурсі мистецтв на V Олімпійських іграх у Стокгольмі в 1912 році. П'єр де Кубертен виборов золоту медаль за «Оду спорту» (номінація – література). На конгресі МОК 1954 року остаточно вирішили замінити мистецькі конкурси виставками. Спроби переглянути це питання виявились безрезультатними. Ми вирішили відродити історичну традицію, поставивши, проте на чільне місце не тільки Мистецтво, включаючи і Літературу, але й значно розширити підхід, зробивши основний акцент на Науку, Освіту та Технології» [5]. Отже, організатори за мірою своїх знань історії олімпійського спорту вирішили відродити Конкурси мистецтв, які діяли з 1912 по 1948 роки, додавши науку, освіту й технологію. Такий підхід дуже подібний до ідеї 1926 року.

Нам слід проаналізувати програму заходів 1926 року. Отже, вона була наступна: *мистецтво*, пластика – 1) малярство, 2) графіка, 3) орнаментика, 4) скульптура; архітектура; *література* – 1) проза, 2) поезія, 3) драматична музика (кімнатна, оркестрова); *наука* – 1) хімія, 2) філософія, 3) фізика, 4) юриспруденція, 5) інженерія, 6) філологія, 7) математика, 8) медицина, 9) педагогіка, 10) торгівельні науки, 11) природознавство, 12) економічні та господарські науки; *спорт* – 1) легка атлетика, 2) футбол, 3) плавання, 4) фехтування, 5) теніс, 6) веслувальний спорт, 7) велосипедний спорт.

Таким чином, ми бачимо, що організатори Міжнародної олімпіади з мистецтва, науки та спорту передбачили в програмі змагань майже все те, що є в програмі 2026 року.

З приємністю зазначаємо, що українських представників також було запрошено для участі в змаганнях 1926 року в Римі [3]. Також українські спортсмени брали участь у Зимових Олімпійських іграх 2026 року [4].

Для цілісного аналізу та порівняння ми пропонуємо основні положення заходів 2026 року. Серед журі обов'язково є експерти та навіть Нобелівські лауреати. Наукові змагання для фізиків, математиків, художників, мистецтвознавців, медиків, біологів, хіміків, економістів, філологів, лінгвістів, юристів, істориків, політологів, інженерів, технологів, психологів,

міжнародників, географів, філософів, фахівців із держуправління, технічних, спортивних, природничих та педагогічних наук тощо.

Надзвичайно цікавим, унікальним та водночас певною мірою двозначним та дискусійними є положення про те, що дає українцям участь в II Олімпійських іграх із науки, освіти, технологій та мистецтва. Наводимо почергово пункти: 1) Звання Олімпійського чемпіона Світу/срібного чи бронзового призера на II Олімпійських іграх із науки, освіти, технологій та мистецтва. 2) Солідні грошові винагороди від Ваших університетів та країн. 3) Виконання положень Закону України «Про внесення змін до деяких законів України щодо підтримки наукової роботи в закладах вищої освіти», підписаного Президентом України 8 квітня 2025 року. 4) Гордість за Вашу країну. 5) Отримання Вами Візи Талантів із будь-якої країни світу. 6) Просування Вашої установи в міжнародних рейтингах. 7) Дозволить Вам успішно податися і пройти позачергову атестацію та отримати наступні кваліфікаційні категорії та вчені і педагогічні звання (відповідно до п. 6,10 нового Положення про атестацію педагогічних працівників, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 09.09.2022), оскільки приймаючі участь в II Олімпійських Іграх із науки, освіти, технологій та мистецтва, Ви підтверджуєте свій міжнародний науковий та освітній досвід, що призведе до відчутного підвищення зарплати та появі перспектив стрімкого кар'єрного зростання, дозволить Вам реалізувати Ваші амбіції щодо зростання, розвитку та досягнень. 8) Лідерство у Вашому науковому напрямку чи галузі науки. Перемогою на Іграх Ви яскраво продемонструєте, що Ви – № 1 в своїй сфері. Ви станете гордістю Вашої установи. 9) Кар'єрне зростання та престижну роботу у Вашій країні або за кордоном. 10) Визнання, авторитет і значимість в очах колег, родини, коханих, дітей та згодом онуків. Ви станете легендою. 11) Виконання пунктів 10 і 14 Ліцензійних умов провадження освітньої діяльності [5].

Отже, згідно тексту заявленому вище, організатори обіцяють багато чого цікавого, корисного, а подекуди навіть нездійсненного напевно. Тут вже кожен сам має приймати рішення щодо участі в таких заходах.

Висновки. Олімпійські змагання привертають увагу мільйонів людей по всій планеті. Ігри є глобальними та масштабними заходами не лише спортивного напряму, а й культурного, освітнього, соціального, економічного розвитку суспільства. Водночас олімпійський рух є предметом наукових досліджень, а олімпізм це філософія життя. Тому єднання олімпійських змагань та суспільних цінностей є природним гармонійним розвитком людини. Цьому є приклад численних заходів, як у минулому (1926 рік), так і в сьогоденні (2026 рік).

Перспективи подальших досліджень передбачають детальний аналіз минулого в контексті поєднання олімпійських традицій, науки, мистецтва, освіти тощо та сучасних заходів.

Список використаної літератури

1. Булатова М. М., Єрмолова В. М., Лях-Породько О. О. XXIII зимові Олімпійські ігри. Пхьончхан-2018 : навч. посіб. Київ : НОК України, 2017. 64 с.
2. Лях-Породько О. Для збереження спорту в діаспорі. *Свобода*. 2025. 20 березня. С. 4.
3. Лях-Породько О. О., Лях-Породько С. О., Горбаченко А. М. Участь українців у міжнародних студентських змаганнях 1920–1930-х років. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді* : матеріали Всеукр. наук. конф. Тернопіль : Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2025. С. 118–123.
4. Лях-Породько О. О., Щербашин Я. С., Лях-Породько С. О. До питання коли українці почали брати участь у Зимових Олімпійських іграх. *Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення* : матеріали Всеукр. наук. конф. Тернопіль : ТНПУ ім. Володимира Гнатюка, 2026. С. 178–184.
5. II Olympic games in science, education, technology and art : *офіційний сайт події*. Мілан, Італія, 6 лютого – 22 лютого 2026 р. URL: https://icwcog.org/ii-olympic-game-in-science-education-art-and-technology/ (дата звернення: 01.02.2026).

Міщук Д. М.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»,
м. Київ, Україна
Коробейнікова Л. Г.,
доктор біологічних наук, професор, професор кафедри
Цзоу Тяньхао,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИЦЬ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Вступ. Підготовка спортсменів в спорті вищих досягнень відбувається на межі людських можливостей, що передбачає максимальне напруження фізичних, емоційних і психічних здібностей [4; 6; 7]. Повною мірою це твердження стосується і фехтування, яке на сучасному етапі представляється як синтез інтелектуальної і фізичної діяльності спортсмена [1; 2]. До фехтувальників пред'являються високі вимоги щодо точності виконання складнокоординаційних рухів, швидкості, сприйняття та переробки інформації, вміння протистояти значному психологічному напруженню.

Зміни в правилах змагань із фехтування призвели до підвищення інтенсивності змагальних поєдинків, зростання дефіциту часу і простору, підвищення вимог до своєчасного і точного виконання дій, що, в свою чергу, вимагає від спортсменів вміння зберігати високий рівень стійкості до зовнішніх подразників [1; 2; 3; 6]. Стійкість до стресових ситуацій, якими насичена спортивна діяльність є одним із найважливіших показників психофізіологічних станів спортсмена, і особливо велика необхідність у цій якості проявляється на високому рівні спортивної майстерності [3; 5; 7].

Мета дослідження: вивчити рівень стресостійкості у фехтувальниць високої кваліфікації.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженнях брали участь 21 фехтувальниця високої кваліфікації (кандидати в майстри спорту, майстри спорту), вік яких становить 18 – 20 років.

Рівень стресостійкості вивчався за допомогою апаратно-програмного комп'ютерного комплексу «Мультипсихометр-05». Стрес-тест заснований на оцінці можливості подолання перешкод до досягнення мети предметної діяльності. В основу тесту покладено швидкісні психомоторні/когнітивні завдання, які виконуються в адаптивному темпі (адаптивний темп передбачає виконання тесту на швидкості, коли в другій частині тесту пред'явлені сигнали коливаються на більш-менш постійному рівні (в залежності від індивідуальних

особливостей досліджуваного), що дозволяє отримувати статистично більш надійні показники і створює високу операційну та емоційну напругу.

За допомогою тесту визначалися показники психоемоційної стійкості: стресостійкість (здатність людини підтримувати рівень пропускної спроможності в умовах емоційного та інформаційного навантаження), пропускна здатність (число сигналів, перероблене в одиницю часу), імпульсивність (оцінка параметра індивідуального діяльнісного стилю). Отримані результати оброблялися за допомогою Excel та Statistyca 10.0. Визначалися показники непараметричної статистики: медіана, нижній/верхній квартиль, коефіцієнт варіації, які порівнювалися з уніфікованими тестовими нормами, запропонованими розробниками «Мультипсихометр-05».

Методи дослідження. Рівень стресостійкості вивчався за допомогою апаратно-програмного комп'ютерного комплексу «Мультипсихометр-05». Стрес-тест заснований на оцінці можливості подолання перешкод до досягнення мети предметної діяльності. В основу тесту покладено швидкісні психомоторні/когнітивні завдання, які виконуються в адаптивному темпі (адаптивний темп передбачає виконання тесту на швидкості, коли в другій частині тесту пред'явлені сигнали коливаються на більш-менш постійному рівні (в залежності від індивідуальних особливостей досліджуваного), що дозволяє отримувати статистично більш надійні показники і створює високу операційну та емоційну напругу.

За допомогою тесту визначалися показники психоемоційної стійкості: стресостійкість (здатність людини підтримувати рівень пропускної спроможності в умовах емоційного й інформаційного навантаження), пропускна здатність (число сигналів, перероблене в одиницю часу), імпульсивність (оцінка параметра індивідуального діяльнісного стилю). Отримані результати оброблялися за допомогою Excel та Statistyca 10.0. Визначалися показники непараметричної статистики: медіана, нижній/верхній квартиль, коефіцієнт варіації, які порівнювалися з уніфікованими тестовими нормами, запропонованими розробниками «Мультипсихометр-05».

Викладач основного матеріалу дослідження. В групі фехтувальниць високої кваліфікації зареєстровані показники стресостійкості, які дозволяють зробити висновок про високий рівень стресостійкості Me = 107,2 ум. од., розкид квартилів знаходиться в межах 8 – 10 стенів, що свідчить про високий рівень стресостійкості в цілому в групі, група однорідна (CV = 7,28 %).

Таблиця 1

Показники стресостійкості фехтувальниць високої кваліфікації (n = 21)

Тест	Показник	Медіана	Нижній квартиль	Верхній квартиль	Коефіцієнт варіації, %
Стрес-тест	Стресостійкість, ум. од.	107,2	104,2	113,2	7,82
	Пропускна здатність, сигнал/с	1,1	1,0	1,2	11,52
	Імпульсивність, ум. од.	0,0	-0,1	0,0	

Пропускна здатність, яка характеризує швидкість переробки сигналів в одиницю часу, в апробованій групі знаходиться на середньому рівні Me = 1,1 сигнал/с. Розкид квартилів свідчить, що група є однорідною (нижній квартиль – 1,0 сигнал/с; верхній квартиль – 1,2 сигнал/с), група однорідна (CV = 11,52 %).

За показником імпульсивності стрес-тесту можна зробити висновок, що в групі фехтувальниць високої кваліфікації імпульсивність знаходиться на середньому рівні Me = 0,0 ум. од., тобто процеси імпульсивності-рефлексивності збалансовані.

Вважається, що високі показники стресостійкості є характерними для фехтувальниць високої кваліфікації та їх можна використовувати в якості діагностичних та прогностичних критеріїв під час контролю та відбору перспективних спортсменів.

Висновки. В групі фехтувальниць високої кваліфікації зареєстровані показники стрес-тесту, які дозволяють зробити висновок про високий рівень стресостійкості, при середній швидкості переробки сигналів в одиницю часу та збалансованих процесах імпульсивності-рефлексивності.

Перспективи подальших досліджень полягає у вивченні кореляційних зв’язків нейродинамічних характеристик та когнітивно-діяльнісних стилів.

Список використаної літератури

1. Бусол В. Фехтування в Україні: історія та сучасний стан : навч. посіб. Київ : Б. в., 2013. Ч. 1. 72 с.
2. Горбачук Є., Кривенцова І. Аналіз проблематики навчально-тренувального процесу з підготовки шпажистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2021. С. 36–40.
3. Деркач А., Кривенцова І. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : зб. тез доп. XX наук.-практ. конф., 9 лют. 2024 р. Харків : ХДАФК, 2024. С. 47–51.
4. Коробейніков Г., Приступа Є, Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК; 2013. 312 с.
5. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини : монографія. Черкаси : Вертикаль, 2011. 256 с.
6. Рощін І. Г. Фактори результативності змагальної діяльності фехтувальників високої кваліфікації. *Молода спортивна наука України :* зб. наук. пр. Львів : ЛДУФК, 2003. Вип. 7. Т. 3. С. 186–187.
7. Макарчук М. Ю., Куценко Т. В., Кравченко В. І., Данілов С. А. Психофізіологія : навч. посіб. Київ : ООО «Інтерсервіс», 2011. 329 с.

Політько О. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СИНХРОНІСТОК УКРАЇНИ ТА ШВЕЦІЇ

Вступ. Сучасний етап розвитку артистичного плавання характеризується стрімким ускладненням змагальних програм та суттєвим зростанням частки акробатичних елементів. Це зумовлює гостру потребу в розробці об'єктивних модельних характеристик підготовленості спортсменок, що є важливим для вдосконалення системи селекції в підлітковому віці, коли закладається фундамент для переходу до спорту вищих досягнень.

Попри наявність досліджень [1; 2; 5] щодо окремих аспектів спеціальної підготовленості та морфофункціональних параметрів синхроністок, у науковій літературі бракує комплексних даних для порівняльного аналізу закордонних систем підготовки. В Україні підготовка базується на державній системі дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ) з жорстким відбором та орієнтиром на спортивний результат [4], тоді як у Швеції функціонує клубна модель, спрямована на масовість і гармонійний розвиток [3].

Порівняльний аналіз зазначених полярних підходів дозволяє встановити модельні характеристики юних спортсменок та об'єктивно оцінити ефективність національних методик підготовки. Виявлення сильних і слабких сторін вітчизняної системи в зіставленні з європейським досвідом створює підґрунтя для її подальшої оптимізації. Це передбачає інтеграцію перевірених часом вітчизняних стандартів підготовки із сучасними практиками, що забезпечить не лише високу змагальну результативність, а й сталий розвиток і збереження здоров'я спортсменок у довгостроковій перспективі.

Мета дослідження: провести порівняльний аналіз показників морфофункціональних характеристик та рівня спеціальної підготовленості юних синхроністок України та Швеції.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі басейну «Локомотив» (м. Харків) та спортивного клубу «Simklubben Neptun» (м. Стокгольм). Контингент дослідження склали 13 юних спортсменок (13 – 14 років), які представляють резервний склад національних збірних команд України (n = 8) та Швеції (n = 5).

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження, тестування; антропометричні вимірювання (оцінювалися тотальні, поздовжні, поперечні та

обхватні розміри тіла, розрахункові індекси фізичного розвитку, а також показники функції зовнішнього дихання); методи математичної статистики.

Викладач основного матеріалу дослідження. На основі антропометричного обстеження проведено порівняльний аналіз морфофункціонального статусу та пропорцій тіла спортсменок України та Швеції. Встановлено статистично значущі відмінності за низкою морфологічних параметрів. Українські спортсменки достовірно вищі ($p < 0,001$), мають довшу гомілку ($p < 0,01$), більший обхват грудної клітки в спокої та на вдиху ($p < 0,05$), а також більшу екскурсію грудної клітки ($p < 0,01$). Виявлено достовірну різницю за співвідношенням «ширина плечей/ширина тазу» ($p < 0,01$): для української групи характерний більш виражений атлетичний тип тілобудови з переважанням ширини плечей над тазом. Шведські спортсменки характеризуються більшою масивністю кісткової системи (достовірно більший обхват зап'ястя, $p < 0,05$) та вищою варіативністю антропометричних показників, що може свідчити про менш жорсткий селекційний відбір.

За більшістю індексів фізичного розвитку (Кетле, Брока, Піньє, Вервека, Ерісмана) достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Для обох груп характерний астенічний, доліхоморфний соматотип із тенденцією до дефіциту маси тіла, що відповідає специфіці естетичних видів спорту.

Аналіз функції зовнішнього дихання показав відсутність достовірних відмінностей за показниками життєвої ємності легень, відсотка використання відносної життєвої ємності легень та гіпоксичних проб ($p > 0,05$), проте українські спортсменки мають кращі показники екскурсії грудної клітки ($p < 0,01$), тоді як шведські демонструють тенденцію до триваліших затримок дихання за умов значної індивідуальної варіативності.

Отримані дані свідчать про формування в українській системі підготовки більш спеціалізованого морфотипу, максимально адаптованого до біомеханічних та естетичних вимог сучасного артистичного плавання, тоді як шведська модель характеризується більш різнорідними антропометричними характеристиками спортсменок.

Порівняльний аналіз спеціальної підготовленості синхроністок 13 – 14 років різних шкіл засвідчив загалом подібний рівень розвитку провідних рухових здібностей за більшістю тестів ($p > 0,05$). Водночас виявлено окремі статистично значущі відмінності, що відображають специфіку національних підходів до підготовки.

Найбільш виражені розбіжності встановлено в показниках гнучкості та статичної рівноваги. Українські спортсменки продемонстрували достовірно кращий результат у вправі «Гімнастичний міст» ($6,63 \pm 1,77$ см проти $23,60 \pm 8,53$ см; $p < 0,01$), що свідчить про вищий рівень вертебральної гнучкості та пріоритет розвитку пластичності у вітчизняній школі. Натомість шведські синхроністки показали достовірно кращий результат у тесті «Стійка на руках»

(8,40 ± 1,14 с проти 5,88 ± 1,25 с; $p < 0,01$), що характеризує вищий рівень статичної силової рівноваги та сили м'язів-стабілізаторів плечового пояса.

За швидкісно-силовими показниками, силою м'язів черевного преса, вибуховою силою ніг та більшістю координаційних тестів достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$), однак простежуються тенденції: українська група демонструє дещо кращі результати у вправах для м'язів черевного преса та ніг, тоді як шведська – у вправах для м'язів плечового пояса («Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с»). Це створює добру базу для акробатичної підготовки, проте дефіцит гнучкості лімітує оцінку за артистизм та техніку фігур. Інтегральна оцінка технічної майстерності засвідчила тенденцію до вищих балів українських спортсменок за виконання змагального комплексу фігур та вправи «Еггбітер», що відображає більший акцент на спеціальну технічну підготовку. Показники спеціальної підготовленості (плавання 50 м вільним стилем та пірнання у довжину) в обох групах ідентично високі. Проте українські спортсменки характеризуються меншою варіативністю результатів, що є важливою перевагою для досягнення синхронності в командних виступах.

Отже, українська модель підготовки у віці 13 – 14 років орієнтована переважно на розвиток гнучкості та технічної підготовленості, тоді як шведська – на силову підготовку та стабілізаційні можливості. Виявлена відсутність чітко визначених маркерів перспективності в обох системах зумовлює необхідність розроблення науково обґрунтованих критеріїв відбору та контролю спеціальної підготовленості.

Висновки. Порівняльний аналіз антропометричних характеристик та рівня спеціальної підготовленості синхроністок 13 – 14 років різних національних шкіл засвідчив наявність як спільних закономірностей, так і специфічних відмінностей, зумовлених особливостями системи відбору та спрямованістю тренувального процесу.

Антропометричні показники в обох групах загалом відповідають модельним вимогам сучасного артистичного плавання: відносна стрункість, гармонійний розвиток та сприятливі пропорції тіла для виконання фігур і акробатичних елементів. Водночас у межах української системи ДЮСШ простежується більш виражена селекційна спрямованість на відповідність морфологічним критеріям, що забезпечує однорідність групи та стабільність технічного виконання. В шведській клубній моделі спостерігається більша варіативність показників, що, ймовірно, зумовлено особливостями організації підготовки, де клуби функціонують переважно на комерційних засадах, тому тренери, як правило, не практикують жорсткого відбору та відрахування спортсменок на ранніх етапах. Такий підхід передбачає більш індивідуалізоване й лояльне ставлення до кожної дитини, однак водночас зумовлює неоднорідність рівня фізичної та спеціальної підготовленості в межах групи.

Аналіз спеціальної підготовленості показав, що за базовими показниками швидкісно-силових якостей і плавальної витривалості групи є близькими. Результати свідчать про різну спрямованість тренувального процесу: українська система характеризується акцентом на розвиток гнучкості та вдосконалення техніки виконання змагальних фігур, тоді як шведські – в показниках статичної сили та рівноваги. Це свідчить про різну структуру акцентів у тренуванні: в Україні – пріоритет гнучкості та технічності фігур, у Швеції – загальної фізичної підготовленості та розвитку статичної сили м'язів-стабілізаторів.

Отже, комплексний аналіз антропометричних показників і параметрів спеціальної підготовленості дає змогу окреслити модельні характеристики перспективних спортсменок та обґрунтувати необхідність системного підходу до відбору й контролю підготовленості під час багаторічного спортивного вдосконалення.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні взаємозв'язків морфофункціональних показників і змагальної результативності та розробці модельних критеріїв відбору в системі багаторічної підготовки.

Список використаної літератури

1. Алексіїва В., Політько О. В. Особливості морфофункціональних характеристик та фізичної підготовленості юних спортсменок 13 – 16 років в артистичному плаванні. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків : ХДАФК, 2024. № 10. С. 9–13.

2. Петренко А. С., Камаєв О. І. Аналіз рівня фізичної підготовленості та змагальної діяльності спортсменок у артистичному плаванні різних вікових груп. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5. С. 135–139.

3. Політько О., Носова А. Порівняльний аналіз систем підготовки в артистичному плаванні України та Швеції. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в Україні та їх розв'язання в контексті наближення українського населення до європейських стандартів життя* : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 26–27 листоп. 2025 р. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2025. С. 272–275.

4. Синхронне плавання : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2011. 145 с.

5. Шинкарук О. Особливості олімпійської підготовки спортсменів у зарубіжних країнах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №. 1 (17). С. 126–130.

Полоницький М. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рожков В. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ

Вступ. Силові здібності є одними з основних фізичних якостей борців. За рахунок силових здібностей відбувається проведення кидків, утримання суперника, контролю за його рухами та боротьби в партері.

Оскільки дзюдо є складно-координаційним і силовим видом спорту, силові здібності визначають можливості спортсмена в освоєнні складних технічних дій, підвищенні рівня працездатності та стійкості до стресових навантажень у змаганнях [5].

Належний рівень розвитку силових здібностей дозволяє створити міцний фундамент для досягнення високих спортивних результатів у дзюдо, від так проблема силової підготовки дзюдоїстів завжди залишається актуальною.

Мета дослідження: дослідити особливості підвищення рівня силових здібностей дзюдоїстів.

Методи дослідження: аналітичний збір інформаційних матеріалів, теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Силова підготовка дзюдоїстів повинна включати вправи з обтяженням, вправи з власною вагою та вправи на тренажерах. Вправи повинні сприяти формуванню гармонійної мускулатури, поліпшенню стабілізації тіла під час виконання технічних прийомів [2].

До основних засобів розвитку сили борців належать:

1. Вправи з обтяженнями: присідання зі штангою, станова тяга, жим лежачи, тяга штанги до поясу, поштовх та ривок гирі. Ці вправи розвивають максимальну та відносну силу, необхідну для утримання, піднімання та переміщення суперника.

2. Вправи з власною вагою: підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, перевороти на перекладині, виходи силою, різні варіанти присідань. За рахунок даних вправ підвищується рівень силової витривалості, зміцнюються м’язи спини, рук, плечового поясу.

3. Стрибкові вправи: стрибки на тумбу, вистрибування, багатоскоки, стрибки з присіду. За рахунок даних вправ підвищується рівень розвитку вибухової сили, що визначає ефективність різних технічних прийомів.

4. Вправи з партнерами: піднімання та носіння партнера, боротьба в захватах, силові ігри [1; 3; 4].

Підвищуючи рівень розвитку силових здібностей слід надавати перевагу вправам максимально адаптованим до специфіки боротьби, оскільки такі вправи сприяють підвищенню силових здібностей в умовах максимально наближених до змагальних [2].

Висновки. Силова підготовка дзюдоїстів повинна бути строго дозованою, відповідати віку, рівню підготовки спортсменів. З метою розвитку силових здібностей слід застосовувати вправи з обтяженням, вправи з власною вагою та вправи на тренажерах, які б залучали в роботу м’язові групи, задіяні під час боротьби

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на пошук шляхів підвищення рівня розвитку силових здібностей дзюдоїстів.

Список використаної літератури

1. Алексєєв А. Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. *Єдиноборства.* 2018. № 1. С. 4–12.

2. Кривенцова І., Огарь Г., Паніна О. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2020. № 1 (15). С. 13–21.

3. Кріцак Ю., Римик В., Римик Р., Маланюк Л. Швидкісно-силова підготовленість юних дзюдоїстів. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку* : зб. тез доп. І Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 23–25 трав. 2025 р. Івано-Франківськ : Редакційна колегія, 2025. С. 87–89.

4. Омельяненко Г. А., Фіберг А. О. Особливості виховання силових здібностей дзюдоїстів на етапі базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* 2016. № 1. С. 121–127.

5. Хачатурян А., Церковна О. Вдосконалення підготовки дзюдоїстів 12–15 років до змагань. *Universum. 2024.* № 4. С 186–196.

Рачок О. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Нестерчук Н. Є.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри
Національний університет водного господарства
та природокористування,
м. Рівне, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ІЗОКІНЕТИЧНИХ ТА ЕКСЦЕНТРИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНИХ ТРАВМ

Вступ. Галузь дитячого та юнацького спорту характеризується зростаючими фізичними навантаженнями на тлі незавершених процесів росту й формування опорно-рухового апарату, що зумовлює підвищений ризик виникнення ушкоджень, насамперед ніг [3; 10]. Травми колінного суглоба, м'язів стегна та зв'язкового апарату в дітей і підлітків не лише обмежують можливості повноцінної участі в тренувальному процесі, а й можуть негативно впливати на подальший фізичний розвиток і спортивну перспективу [2; 7; 9]. В цьому контексті особливої актуальності набуває обґрунтування ефективних, безпечних та віковоvідповідних методів відновлення функціональної спроможності, а також профілактики повторних ушкоджень у дитячо-юнацькому спорті [3; 6; 10].

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність ексцентричних та ізокінетичних тренувань у відновленні м'язової сили, стабільності колінного суглоба та профілактиці повторних травм у спортивній діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з проблематики відновлення і профілактики травматизму в дитячо-юнацькому спорті; аналіз біомеханічних і функціональних показників колінного суглоба, що застосовуються в дослідженнях ефективності різних режимів м'язової роботи; порівняльний аналіз результатів тренувальних программ із використанням ізокінетичних, ексцентрично-ізотонічних і традиційних навантажень у структурі відновлювально-тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дітей та підлітків дисбаланс м'язової сили, недостатній розвиток ексцентричної сили, а також порушення нейром'язової координації є одними з провідних чинників ризику виникнення та повторення спортивних травм. З огляду на вікові особливості росту й дозрівання опорно-рухового апарату, застосування тренувальних засобів, які забезпечують точне дозування навантаження та контроль рухів, набуває особливого значення. Ексцентрично-ізотонічні й ізокінетичні

тренування дозволяють керовано стимулювати адаптаційні механізми м'язів і сухожиль, що робить їх перспективними в системі відновлення та профілактики травматизму в дитячо-юнацькому спорті [3; 4; 6; 7].

В проаналізованих наукових публікаціях [4; 5; 9] представлено результати експериментальних досліджень, спрямованих на порівняльну оцінку ефективності різних типів тренувальних програм, інтегрованих у відновлювально-тренувальний процес юних спортсменів. Узагальнення отриманих даних свідчить про те, що ізокінетичні тренування, які передбачають виконання рухів за умов жорстко контрольованої швидкості, забезпечують безпечний і рівномірний розвиток м'язової сили та позитивно впливають на формування міжкінцівкової симетрії. Зокрема, в дослідженнях зафіксовано підвищення сили квадрицепса в межах 18 – 20 % та досягнення симетрії ніг на рівні близько 88 %, при середній тривалості відновлення 5 – 6 днів. Разом із тим, автори зазначають, що за короткострокового застосування ізокінетичні навантаження мають обмежений потенціал щодо зниження ризику повторних ушкоджень, попри їхню високу керованість і відповідність принципам безпеки для дітей та підлітків.

Аналіз досліджень [2; 3; 7], в яких застосовувалися ексцентричні тренування, демонструє інший напрям адаптаційних змін, більш орієнтований на структурнее зміцнення м'язово-зв'язкового апарату. Робота м'язів у режимі подовження під навантаженням сприяє підвищенню еластичності м'язових волокон і сухожиль, що в дитячо-юнацькому віці має важливе значення для відновлення та профілактики повторних травм. У зазначених дослідженнях приріст сили квадрицепса становив 15 – 18 %, а показники симетрії ніг досягали близько 87 %, при скороченні середнього часу відновлення до 4 – 5 днів. Хоча темпи зростання максимальної сили були дещо нижчими порівняно з ізокінетичними навантаженнями, ексцентричний режим виявився більш ефективним із позиції формування функціональної стійкості в юних спортсменів [1; 8].

Найбільш виражені позитивні ефекти зафіксовано в дослідженнях, де застосовувався поєднаний підхід, що інтегрував ізокінетичні та ексцентричні режими м'язової роботи. Така комбінація забезпечувала синергетичний ефект, який проявлявся в більшому прирості сили квадрицепса (22 – 25 %), вищих показниках симетрії ніг (91 – 92 %) та скороченні часу відновлення до 3 – 5 днів. Отримані результати свідчать про доцільність комплексного використання різних типів навантажень у процесі відновлення та підготовки дітей і підлітків, особливо на етапах повернення до тренувальної діяльності після травм.

На основі проведеного аналізу наукових досліджень доцільно запропонувати поетапну модель побудови відновлювально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому спорті. Початковий етап має бути орієнтований на застосування ізокінетичних вправ як найбільш контрольованих і безпечних засобів для формування базового рівня м'язової сили та корекції функціональних асиметрій. На наступному етапі доцільним є поступове

включення ексцентричних навантажень, спрямованих на підвищення стійкості м'язово-зв'язкового апарату та профілактику повторних ушкоджень. Завершальний етап, пов'язаний з поверненням до повноцінного тренувального процесу, доцільно будувати на поєднанні ізокінетичних і ексцентричних тренувань, що забезпечує оптимальний баланс між розвитком сили, безпечним відновленням та зниженням травматизму в дитячому та юнацькому спорті.

Висновки. Аналіз наукових досліджень показав, що ізокінетичні та ексцентрично-ізотонічні тренування є ефективними й безпечними засобами відновлення та профілактики травматизму в дитячо-юнацькому спорті. Ізокінетичні навантаження забезпечують контрольовані умови виконання вправ, сприяють рівномірному розвитку м'язової сили та корекції міжкінцівкової асиметрії, однак за короткострокового застосування мають обмежений вплив на зниження ризику повторних ушкоджень. Ексцентричний режим м'язової роботи позитивно впливає на еластичність м'язово-зв'язкового апарату, скорочує терміни відновлення та сприяє формуванню функціональної стійкості в юних спортсменів. Найбільш виражені позитивні результати досягаються за поєднаного використання ізокінетичних і ексцентричних навантажень, що забезпечує вищий приріст сили, кращу симетрію ніг і оптимальні умови для безпечного повернення до тренувальної діяльності. Отримані дані підтверджують доцільність поетапної побудови відновлювально-тренувального процесу з урахуванням вікових і функціональних особливостей дітей та підлітків.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні вікових та функціональних меж застосування ізокінетичних і ексцентрично-ізотонічних навантажень у дитячо-юнацькому спорті з урахуванням етапів біологічного дозрівання. Подальшого наукового аналізу потребують адаптаційні реакції м'язово-сухожильного апарату за різних режимів фізичного навантаження, зокрема в умовах варіювання обсягу, інтенсивності та швидкісних параметрів рухової діяльності. Актуальним напрямом є вивчення взаємозв'язку між характером м'язової роботи та показниками рухової координації, стабільності суглобів і нейром'язового контролю під час відновлення після травм. Окрему перспективу становить оцінка ефективності індивідуалізованих програм, що поєднують різні режими м'язової роботи, в довгостроковому аспекті, з метою підвищення наукової обґрунтованості профілактики травматизму та оптимізації тренувального процесу в дитячо-юнацькому спорті.

Список використаної літератури

1. Aagaard P., Simonsen E. B., Andersen J. L., Magnusson P., Dyhre-Poulsen P. Increased rate of force development and neural drive of human skeletal muscle following resistance training. *Journal of applied physiology*. 2002. P. 1318–1326.

2. Brasileiro J. S., Pinto O. M., Avila M. A., Salvini T. F. Functional and morphological changes in the quadriceps muscle induced by eccentric training after ACL reconstruction. *Revista Brasileira de fisioterapia*. 2011. Vol. 15. № 4. P. 284–290.

3. Bright T. E., Handford M. J., Mundy P., Lake J., Theis N., Hughes J. D. Building for the future: a systematic review of the effects of eccentric resistance training on measures of physical performance in youth athletes. *Sports medicine*. 2023. Vol. 53. № 6. P. 1219–1254.

4. Eapen C., Nayak C., Madhavan S. Effect of eccentric isotonic quadriceps muscle exercises on pain and functional status in individuals with patellofemoral pain syndrome. *Journal of musculoskeletal research*. 2011. Vol. 14. № 2. P. 119–125.

5. Isokinetic Exercise. Physiopedia. 2025 : *official website*. URL: https://www.physio-pedia.com/Isokinetic_Exercise (дата звернення: 02.02.2026).

6. LaStayo P. C., Woolf J. M., Lewek M. D., Snyder-Mackler L., Reich T., Lindstedt S. L. Eccentric muscle contractions: their contribution toinjury, prevention, rehabilitation, andsport. *Journal of orthopaedic & sports physical therapy*. 2003. Vol. 33. № 10. P. 557–571.

7. Ong M. T.-Y., Chan J. S.-Y., Man G. C.-W., et al. Effect of eccentric isokinetic exercise on muscle strength and functional recovery after anterior cruciate ligament reconstruction. *Asia-pacific journal of sports medicine, arthroscopy, rehabilitation and technology*. 2024. Vol. 36. P. 20–26.

8. Smith J., Brown L., et al. Adaptations to eccentric and concentric training in young adults: structural and functiona lchanges in muscle fibers. *Journal of strength and conditioning research*. 2023. Vol. 37. № 8. P. 2150–2159.

9. Vidmar M. F., Baroni B. M., Michelin A. F., et al. Isokinetic eccentric training is more effective than constant load eccentric training for quadriceps rehabilitation following anterior cruciate ligament reconstruction: a randomized controlled trial. *Brazilian journal of physical therapy*. 2020. Vol. 24. № 5. P. 424–432.

10. Vila-Chã C., Bovolini A., Francisco C. et al. Acute effects of isotonic eccentric exercise on the neuromuscular function of knee extensors vary according to the motor task: impact on muscle strength profiles, proprioception and balance. *Frontiers in sports and active living*. 2023. Vol. 5. Art. 1181234. DOI: 10.3389/fspor.2023.1181234.

Рожков В. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ІЗ ЗМАГАЛЬНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Біг на короткі дистанції вимагає від спортсменів високого рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості [1; 2]. Виконуючи змагальну діяльність перед спортсменами ставиться завдання подолання дистанції за мінімальний проміжок часу, що вимагає високого рівня технічної підготовленості, прояву силових і швидкісних здібностей [3; 4; 5].

Формування технічної майстерності спринтерів розпочинається з початкових етапів багаторічного вдосконалення, від так з метою формування ефективної технічної майстерності спортсменів, визначення впливу спеціальної фізичної підготовки юних спринтерів на їх змагальну діяльність є актуальним.

Мета дослідження: визначити вплив рівня спеціальної фізичної підготовленості на змагальний результат спринтерів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь 8 легкоатлетів-спринтерів, які перебували на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою оцінки впливу показників спеціальної фізичної підготовленості на змагальний результат було проведено кореляційний аналіз за методом парної кореляції Пірсона, таблиця 1.

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовленості із змагальним результатом досліджуваних спортсменів (n = 8)

Показники спеціальної фізичної підготовленості	Час бігу на 100 м
Біг 30 м з високого старту	0,731
Біг 300 м	0,826
Стрибок у довжину з місця	- 0,678
Біг на місці з максимальною частотою ніг за 15 с	- 0,723

Примітки: r > r критичне, при r > (0,710).

Результати кореляційного аналізу показали достатньо високий взаємозв'язок між рівнем спеціальної витривалості та змагальним результатом

r = 0,826. Отримані дані вказують на поліпшення змагального результату із збільшенням рівня спеціальної витривалості.

Високий ступінь взаємозв'язку був зафіксований між рівнем розвитку швидкісних здібностей та змагальним результатом r = 0,731. Отримані дані вказують на поліпшення змагального результату із збільшенням рівня швидкісних здібностей.

Аналіз отриманих даних виявив відсутність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем швидкісно-силових здібностей та змагальними результатами r = - 0,678.

Високий ступінь взаємозв'язку спостерігався між частотою ніг та змагальним результатом r = - 723. Отримані дані вказують, що збільшення частоти кроків сприятиме зменшенню часу бігу змагальної дистанції.

Висновки. Аналіз кореляційного взаємозв'язку встановив: з метою поліпшення часу бігу змагальної дистанції в спеціальні фізичній підготовці спринтерів слід в першу чергу підвищувати рівень спеціальної витривалості, а також рівень розвитку швидкісних здібностей.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на пошук шляхів удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спринтерів на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури

1. Єрьоменко В. М., Єварницький І. А., Криворучко С. М., Самохін О. О. Особливості спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук.пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 50–54.

2. Шаверський В., Чорний О. Покращення тренувального процесу легкоатлетів спринтерів. *Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи*. 2024. № 1. С. 64–70.

3. Alina I., Liliana N., Luminița G. Aurelia C. Alexandrina M. A study on the key predictors of 100 m sprint performance: identification and ranking. *Pedagogy of physical culture and sports*. 2025. Vol 29 (2). P. 142–50.

4. Bolger R., Lyons M., Harrison A., Kenny C. Sprinting performance and resistance-based training interventions: a systematic review. *Journalof strength and conditioning research*. 2015. Vol. 29 (4). P. 1146–1156.

5. Valamatos M., Abrantes J., Carnide F., Valamatos M., Monteiro C. Biomechanical performance factors in the track and field sprint start: a systematic review. *International journal of environmental research and public health.* 2022. Vol. 19 (7). P. 4074.

Русанова О. М.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри
Майстренко С. А.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

Вступ. Дослідження присвячено пошуку нових можливостей збільшення спеціалізованої спрямованості тренувального процесу кваліфікованих веслувальників. За основу прийнято концепцію A. M. Jones, A. Vanhatalo [3], яка формує потужність навантаження, що відповідає функціональній спрямованості спеціальної витривалості та стійкості працездатності в умовах сталого розвитку і компенсації втоми [1; 2; 5]. Добре відомо, що фізіологічні і функціональні стани, які супроводжують перехідні процеси змагальної діяльності веслувальників на другій половині змагальної дистанції 2000 м потребують проведення спеціального дослідження, що дозволить виявити ергометричні індивідуальні параметри роботи [4]. В основі концепції визначення порогових рівней навантаження на рівні фізіологічного напруження змагального навантаження веслувальників, умовно названого «поріг втоми».

Мета дослідження: виявити взаємозв'язок між працездатністю на рівні порога втоми та середніми показниками ергометричної потужності під час симуляції змагальної діяльності у веслуванні академічному.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 12 кваліфікованих веслувальників (чоловіки, відкрита категорія, 23,2 ± 1,7 років). У роботі використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування із застосуванням методів ергометрії, пульсометрії, біохімічних методів дослідження для визначення показників спеціальної фізичної працездатності, енергозабезпечення та реакцій кардіореспіраторної системи спортсменів.

Тестування здійснювали на ергометрі Concept Row Erg під час моделювання змагальної дистанції 2000 м із реєстрацією потужності в режимі реального часу (дискретність 5 с). Визначено поліноміальні тренди зміни потужності та проведено кореляційний аналіз між початком лінійного відхилення гіперболи та середньою ергометричною потужністю. Рівень концентрації латату крові визначено на 3 – 5 хвилині відновлення (реєстрували найбільші показники).

Виклад основного матеріалу дослідження. Отримано виражені трендові залежності (R^2 = 0,7 – 0,9) і встановлено сильний позитивний зв'язок між показниками (r = 0,99; p < 0,001) лінійного відхилення поліноміальної ліній тренду і точки переходу на дистанційну роботу під час симуляції змагальної дистанції 2000 м в веслуванні академічному. Відмічено тенденцію до зв'язку між модельними показниками лінії тренду і ємністю гліколітичних реакцій. Показано, що різниця між моделлю і реальним переходом на дистанційний хід (≈ 20 – 40 Вт) може бути розглянута в якості потенційного резерву розвитку спеціальної працездатності веслувальників.

Висновки. Поліноміальна лінія тренду показала високий рівень детермінації (R^2 = 0,7 – 0,9), що свідчить про виражену тенденцію зміни потужності на дистанції 2000 м з характерним переходом «зростання → плато → спад».

1. Виявлено сильний кореляційний зв'язок (r = 0,99; p < 0,001) між рівнем потужності в точці початку лінійного відхилення гіперболи після стартового прискорення та середньою ергометричною потужністю на дистанції, що дозволяє використовувати цей показник як прогностичний критерій.
2. Взаємозв'язок між експериментально визначеним нормативом порогу втоми та рівнем анаеробної гліколітичної ємності (r ≈ 0,50) вказує на помірно позитивну лінійну залежність між цими характеристиками працездатності веслувальників. Це означає, що підвищення порогу втоми сприяє зростанню енергетичного забезпечення змагальної діяльності.
3. Визначена різниця між моделлю та фактичним переходом на дистанційний хід (20 – 40 Вт) може вважатися потенційним резервом розвитку спеціальної працездатності спортсменів.
4. Отримані результати дозволяють обґрунтовано формувати модель навантажень на рівні «порогу втоми» та створюють передумови для удосконалення індивідуального нормування тренувальних впливів, спрямованих на розвиток функціонального забезпечення змагальної діяльності у веслуванні академічному.

Перспективи подальших досліджень: розробка тренувальних засобів, спрямованих на розвиток функціонального забезпечення змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному**.**

Список використаної літератури

1. Diachenko A., Guo Pengcheng, Wang Weilong, Rusanova O., Kong Xianglin, Shkrebtiy Yu. Characteristics of the power of aerobic energy supply for paddlers with high qualification in China. *Journal of physical education and sport*. 2020. Vol. 20. Suppl. 1. Art. 43. P. 312–317.
2. Huang Chun-Jung, Nesser T., Edwards J. Strength and power determinants of rowing performance. *Journal of exercise physiology*. 2007. Vol. 10. P. 43–50.
3. Jones A. M., Vanhatalo A. The «Critical Power» concept: applications to sports performance with a focus on intermittent high-intensity exercise. *Sports medicine*. 2017. Vol. 47. Suppl. 1. P. 65–78.

4. Poole D. C., Burnley M., Vanhatalo A., Rossiter H. B., Jones A. M. Critical power: an important fatigue threshold in exercise physiology. *Medicine and science in sports and exercise*. 2016. Vol. 48. № 11. P. 2320–2334.

5. Schäfer L. U., Hayes M., Dekerle J. The magnitude of neuromuscular fatigue is not intensity dependent when cycling above critical power but relates to aerobic and anaerobic capacities. *Experimental physiology*. 2019. Vol. 104. № 2. P. 209–219.

Симонік А. В.,
кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри
Запорізький національний університет,
м. Запоріжжя, Україна
Сватьєв А. В.,
доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри
Запорізький національний університет,
м. Запоріжжя, Україна
Воронкова Т. В.,
старший викладач
Запорізький національний університет,
м. Запоріжжя, Україна

ОСВІТНІЙ ВИБІР МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК ЧИННИК ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Сучасні трансформації системи вищої освіти зумовлюють посилення уваги до принципів студентоцентрованості, гнучкості та індивідуалізації освітнього процесу. Одним із ключових інструментів реалізації цих принципів у закладах вищої освіти є вибіркові освітні компоненти, які створюють умови для формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів вищої освіти та уможливлюють персоналізацію професійної підготовки [1; 5].

У підготовці магістрів фізичної культури і спорту значення освітнього вибору посилюється багатоваріантністю майбутньої професійної діяльності, що поєднує педагогічні, тренерські, організаційно-управлінські та науково-методичні функції [2; 3]. Водночас формальна наявність вибіркових дисциплін не завжди гарантує усвідомлений і професійно орієнтований вибір, що знижує потенціал персоналізації професійної підготовки [1; 4].

Мета дослідження: проаналізувати особливості реалізації освітнього вибору магістрів фізичної культури і спорту в контексті персоналізації їхньої професійної підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження ґрунтувалося на аналізі результатів анкетування випускників магістерської освітньої програми зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», які мали практичний досвід формування індивідуального навчального плану шляхом обрання вибіркових освітніх компонентів.

Методи дослідження: методи анкетування, узагальнення та якісного аналізу отриманих даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження засвідчили, що можливість вибору освітніх компонентів освітньої програми сприймається здобувачами як значущий елемент освітньої автономії та

індивідуальної відповідальності за власну професійну підготовку. Більшість опитаних магістрів розглядають вибіркові дисципліни як інструмент наближення змісту навчання до власних професійних інтересів, майбутньої сфери діяльності та особистих освітніх запитів, що узгоджується з положеннями студентоцентрованого підходу у вищій освіті [1; 5].

Водночас виявлено, що процес освітнього вибору не завжди супроводжується достатнім рівнем усвідомлення його довгострокового впливу на професійне становлення. Частина здобувачів вищої освіти орієнтується на зовнішні чинники (доступність дисципліни, рекомендації одногрупників, організаційні міркування), що знижує потенціал вибіркових компонентів як засобу цілеспрямованої персоналізації професійної підготовки [1; 4]. Це свідчить про наявність розриву між задекларованими можливостями освітнього вибору та реальними практиками його реалізації.

Аналіз відповідей магістрів показав, що інформаційне забезпечення процесу вибору вибіркових дисциплін часто має фрагментарний характер і не завжди містить чітке пояснення зв’язку між освітніми компонентами та майбутніми професійними ролями фахівця з фізичної культури і спорту. За таких умов освітній вибір реалізується переважно як формальна процедура, а не як елемент усвідомленого проєктування індивідуальної освітньої траєкторії [4; 5].

Встановлено, що за наявності консультативної підтримки з боку викладачів та чіткого позиціонування вибіркових дисциплін у структурі освітньої програми освітній вибір міг би набувати персоналізованого характеру та міг би сприяти професійному самовизначенню здобувачів вищої освіти. У такому випадку вибіркові освітні компоненти виконують функцію механізму персоналізації професійної підготовки, що дозволяє узгоджувати освітні рішення магістрів із їхніми професійними цілями та очікуваннями [2; 3].

Висновки. Освітній вибір магістрів фізичної культури і спорту виступає важливим чинником персоналізації професійної підготовки. Ефективність цього механізму значною мірою залежить від якості інформаційного та педагогічного супроводу, який забезпечує усвідомленість освітніх рішень і їхню узгодженість із професійними цілями здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення моделей освітнього (академічного) консультування та вдосконалення механізмів підтримки індивідуальної освітньої траєкторії магістрів фізичної культури і спорту в умовах вибірковості навчання.

Список використаної літератури

1. Батечко Н. Г. Академічне консультування як чинник забезпечення якості вищої освіти. *Педагогічні науки*. 2019. № 3. С. 45–52.

2. Імас Є. В., Костюкевич В. М. Сучасні підходи до професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту. *Наука в олімпійському спорті*. 2017. № 2. С. 23–30.

3. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні засади підготовки спортсменів ігрових видів спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 12–18.

4. Луговий В. І. Студентоцентроване навчання у вищій школі. *Педагогіка і психологія*. 2015. № 3. С. 5–14.

5. Сисоєва С. О. Індивідуальна освітня траєкторія як механізм студентоцентрованого навчання. *Вища освіта України*. 2016. № 4. С. 18–25.

Стасюк Р. М.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Маханьов О. Л.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Сумський державний університет,
м. Суми, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступ. Ефективність змагальної діяльності у волейболі значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями спортсмена, рівнем розвитку його мотиваційної сфери, емоційної стійкості, саморегуляції та комунікативних якостей [2; 4]. Формування цілісної психолого-педагогічної моделі особистості волейболіста забезпечує оптимізацію процесів адаптації до тренувальних і змагальних навантажень, сприяє підвищенню стабільності результатів та ефективності ігрової взаємодії в команді [1; 3; 5].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та охарактеризувати психолого-педагогічну модель особистості спортсменів-волейболістів як основу ефективної адаптації до змагальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Сумського державного університету за участю спортсменів-волейболістів збірної команди університету, які беруть участь у змаганнях Вищої ліги України.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, психодіагностичне тестування (визначення рівня мотивації досягнення, тривожності, стресостійкості, комунікативних та лідерських якостей), педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів, отриманих після проведення психодіагностичного тестування, дозволив виокремити структурні компоненти психолого-педагогічної моделі особистості волейболіста: мотиваційно-ціннісний, емоційно-вольовий, когнітивний та соціально-комунікативний. Встановлено, що високий рівень змагальної адаптації пов’язаний із сформованістю внутрішньої мотивації, здатністю до самоконтролю, емоційною стабільністю та ефективною командною взаємодією. Спортсмени з більш розвиненими показниками саморегуляції та відповідальності демонструють вищу стабільність техніко-тактичних дій в стресових умовах змагань. На рисунку 1 представлена психолого-педагогічна модель особистості волейболістів, де провідну роль відіграють мотивація (28 %) та стресостійкість (24 %). Комунікативні якості становлять 20 %,

лідерські – 18 %, а рівень тривожності – 10 %, що визначає цілісну структуру професійної підготовки спортсмена.

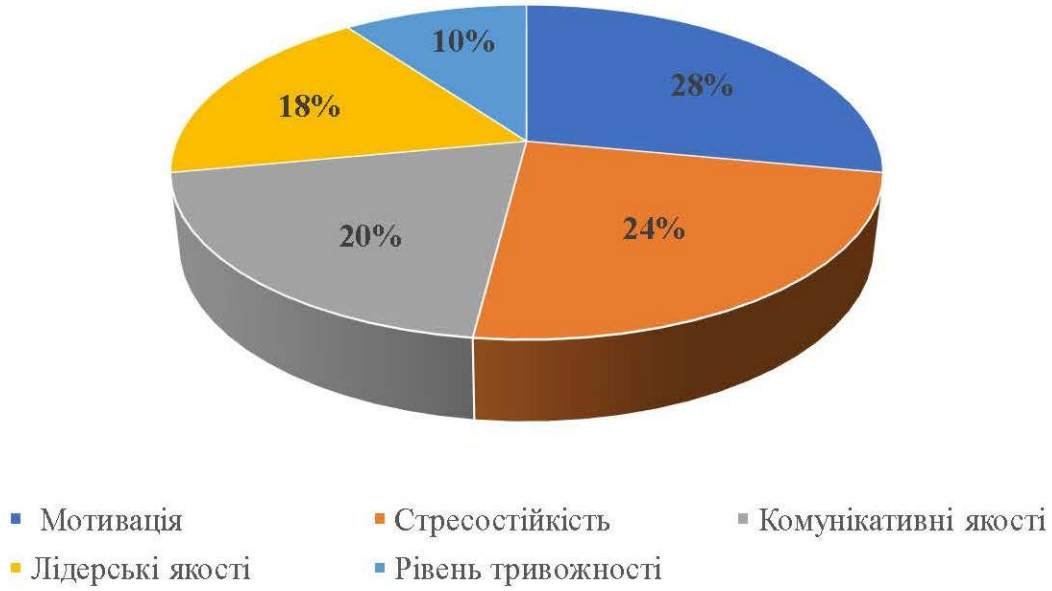


Рис. 1. Розподіл психологічних показників волейболістів за результатами психодіагностичного тестування (%)

Висновки. Психолого-педагогічна модель особистості спортсменів-волейболістів є важливою складовою адаптаційного механізму до змагальної діяльності та передумовою досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та впровадженні корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування особистісних якостей, що забезпечують ефективну змагальну адаптацію волейболістів різного ігрового амплуа та рівня підготовленості.

Список використаної літератури

1. Вербіцький С., Пітин М., Каратник І. Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. *Спортивні ігри.* 2022. № 3 (25). С. 4–16.

2. Грінченко І., Коваленко С., Воронов Ю. Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів. *Спортивні ігри.* 2019. № 4 (14). С. 13–23.

3. Носко М., Дейкун М., Куртова Г., Філіпов В. Удосконалення навчально-тренувального процесу волейболістів на етапі початкової підготовки. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2025. Вип. 31 (187). С. 70–75.

4. Стасюк Р. М., Маханьов О. Л., Король С. А. Використання методу суперсерій для розвитку сили із застосуванням силових тренажерів на етапі

спеціалізованої базової підготовки волейболістів. *Академічні візії*. 2025. Вип. 48. URL: https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2290/2155.

5. Шльонська О. Л., Борисова О. В., Воронова В. І., Якушева Ю. І., Федорчук С. В. Передзмагальна тривожність у кваліфікованих волейболісток різних ігрових амплуа. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : зб. ст. XXII Міжнар. наук. конф., 06 лют. 2026 р. Харків, 2026. Т. 1. С. 156–159.

Шахліна Л. Г.,
доктор медичних наук, професор, професор кафедри
Ярошенко В. Є.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ЕВОЛЮЦІЯ ЖІНОЧОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ (ПАРИЖ-1900 – ПАРИЖ-2024)

Вступ. Проблема формування здорового способу життя (ЗСЖ) та забезпечення високого рівня якості життя людини в сучасному суспільстві набуває особливої актуальності в умовах глобальних трансформацій. ЗСЖ розглядається не лише як відсутність шкідливих звичок, а й як активна життєва позиція, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я через мотивовану діяльність в усіх сферах життя. Олімпійський спорт виступає найвищою формою прояву рухової активності та водночас моделлю соціальних відносин, де питання рівності, справедливості та біологічної безпеки стають визначальними для якості життя мільйонів людей [1].

Історичний шлях жінок до олімпійського визнання тривав понад століття – від повної заборони до досягнення 50 % гендерного паритету на Іграх у Парижі 2024 року. Проте цей шлях супроводжувався і продовжує супроводжуватися серйозними проблемами, зумовленими специфікою жіночого організму, соціокультурними стереотипами та складними питаннями гендерної ідентифікації. В сучасному світі якість життя спортсменки безпосередньо залежить від того, наскільки спортивне середовище є безпечним, справедливим та науково обґрунтованим у своїх вимогах до організму [2].

Аналіз досвіду періоду Париж-1900 – Париж-2024 дозволяє простежити, як змінювалося ставлення до жіночого спорту: від «неестетичного видовища» до потужного інструменту емансипації та зміцнення здоровя. Водночас поява нових викликів, пов'язаних із трансгендерністю та порушеннями статевого диференціювання (DSD), ставить під загрозу саму ідею жіночої спортивної категорії як безпечного простору для розвитку біологічних жінок [3].

Мета дослідження: здійснити комплексний аналіз історичних, медико-біологічних та соціально-правових аспектів шляху жінок-спортсменок до олімпійського п'єдесталу за період 1900 – 2024 років, виявити ключові проблеми, що перешкоджають формуванню здорового способу життя та забезпеченню якості життя спортсменок в сучасному олімпійському русі, та обґрунтувати необхідність захисту жіночої спортивної категорії.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження базується на аналізі наукової літератури, офіційних документів Міжнародного олімпійського комітету (МОК), міжнародних спортивних федерацій, даних мережі Інтернет

та результатах бібліометричного аналізу. Використано методи систематизації, узагальнення та критичного аналізу статистичних даних щодо участі жінок в Олімпійських іграх, а також результатів гендерних тестів та медичних консенсусів.

Виклад основного матеріалу дослідження. *Історична ретроспектива: від Олімпії до відродження ігор.* Коріння дискримінації жінок у спорті сягає античності. В Стародавній Греції Олімпійські ігри були суто чоловічим релігійно-спортивним святом на честь Зевса. Жінкам заборонялося брати участь у змаганнях і навіть бути глядачами під страхом смертної кари. Єдиним винятком була Спарта, де панувала культура фізичної досконалості обох статей. Спартанці вірили, що міцна жінка здатна народити сильного воїна, тому дівчата тренувалися нарівні з хлопцями. Першою жінкою-чемпіонкою стала Кініска, донька спартанського царя, проте її перемога була зафіксована як власниці коней в змаганнях колісниць, а не особистий атлетичний здобуток.

Відродження Олімпійських ігор наприкінці XIX століття П'єром де Кубертеном також відбувалося під гаслом патріархату. Кубертен вважав олімпізм «тріумфом чоловічої сили», а участь жінок називав «неестетичною та неправильною». На перших Іграх 1896 року в Афінах жінки не були представлені. Лише у 1900 році в Парижі 11 сміливих учасниць змагалися в тенісі та гольфі – видах спорту, що вважалися соціально прийнятними для дам.

Протягом наступних десятиліть жінки виборювали право на участь у «чоловічих» дисциплінах. Важливим етапом стала діяльність Хуана Антоніо Самаранча, який з 1980 року почав активно інтегрувати жінок в олімпійський рух. Це призвело до того, що на Іграх 2000 року в Сіднеї жінки вже становили 38,2 % учасників, а в 2012 році в Лондоні вперше змагалися у всіх представлених видах спорту, включаючи бокс [1; 4].

Динаміка гендерного паритету: шлях до Парижа-2024. Париж-2024 став історичною віхою, де було досягнуто 50 % гендерної рівності серед 10500 атлетів. Це стало можливим завдяки системним реформам МОК «Олімпійський порядок денний 2020».

Дані демонструють стрімке зростання залученості жінок, що є показником поліпшення якості життя та соціальної інтеграції.

Проте формальна рівність не усунула глибинних проблем. Важливі рішення в галузі олімпійського спорту досі приймають переважно чоловіки, що часто веде до нехтування специфічними потребами жіночого здоров'я [5].

Медико-біологічні аспекти статевого диморфізму. В основі поділу спорту на чоловічі та жіночі категорії лежить біологічна реальність – статевий диморфізм. Він генетично детермінований і зумовлений гормональним фоном, насамперед рівнем тестостерону. Тестостерон має потужний анаболічний ефект: він стимулює синтез білка, збільшує масу скелетних м'язів, зміцнює кістки та підвищує рівень гемоглобіну, що забезпечує кращий транспорт кисню.

Різниця в концентрації тестостерону між статтями є десятикратною, що забезпечує чоловікам перевагу в силі, швидкості та витривалості від 10 % до 60 % залежно від виду спорту.

Будь-яке збільшення рівня тестостерону в організмі жінки (через патології яєчників, наднирників, порушення статевого диференціювання або прийом препаратів) автоматично надає їй фізичну перевагу над здоровими жінками. Це порушує принцип «чесної гри» (fairplay), що є основою спортивної етики та якості життя атлетів [4].

Порушення статевого диференціювання (DSD) та трансгендерність. Сучасний спорт зіткнувся з викликом участі людей, чия біологічна стать не є однозначною або була змінена. В 2006 році медицина перейшла до терміну DSD (Disorders of Sex Development). Це стани, за яких спостерігається невідповідність між хромосомним набором, гонадами та анатомічною статтю. Найбільш дискусійним є випадок наявності Y-хромосоми та високого рівня тестостерону в людей, які ідентифікують себе як жінки.

Трансгендерність – це невідповідність гендерної ідентичності статі, присвоєній при народженні. Трансгендерні жінки (біологічні чоловіки, які здійснили перехід) зберігають чоловічу структуру скелета, масу серця та легень навіть після гормональної терапії.

Першим прецедентом стала участь Лорел Хаббард в Токіо-2021. Будучи чоловіком до 35 років, Хаббард отримала дозвіл змагатися в жіночій важкій атлетиці. Хоча вона не здобула медалі, її допуск відкрив «скриню Пандори».

Політика міжнародних федерацій: захист жіночої категорії. Різні спортивні організації обрали різні шляхи вирішення цієї кризи. Світова легка атлетика (World Athletics) та Світова федерація плавання (FINA/World Aquatics) у 2022 – 2023 роках заборонили участь трансгендерних жінок у міжнародних змаганнях, якщо вони пройшли пубертат як чоловіки (тобто після 12 років).

Найбільш прогресивний крок зробила організація World Boxing, яка готується до Олімпіади 2028 року. Вона впровадила обов'язкове генетичне тестування (ПЛР) на наявність гена SRY (Y-хромосоми) для всіх учасників жіночих змагань. Аналіз політики показує тенденцію до повернення до біологічних критеріїв задля збереження справедливості [2; 3].

В таблиці 1 подано особливості контролю на гендерну приналежність в сучасному олімпійському спорті.

Таблиця 1

Особливості контролю на гендерну приналежність
в сучасному олімпійському спорті

Федерація	Критерій допуску до жіночої категорії	Метод контролю
World Athletics	Тільки ті, хто не проходив чоловічий пубертат	Генетичний тест / Гормональний профіль
World Aquatics	Перехід до 12 років, тестостерон < 2,5 нмоль/л	Моніторинг та медична історія
World Boxing	Тільки біологічні жінки від народження (XX)	Обов'язковий ПЛР-тест на ген SRY
МОК (Париж-2024)	Паспортна стать / Відсутність універсальних правил	Юридичні документи

Якість життя та RED-s: прихована загроза. Формування ЗСЖ у спортсменок нерозривно пов'язане з адекватним енергетичним забезпеченням. Низька енергетична доступність (LEA) є побічним явищем надмірних тренувань при недостатньому харчуванні. Це призводить до синдрому відносного енергетичного дефіциту (RED-s), що негативно впливає на всі системи організму.

Симптоми та наслідки RED-s у жінок-спортсменок: порушення менструального циклу (аменорея); зниження мінеральної щільності кісток (остеопороз) та ризик стресових переломів; погіршення імунної відповіді та метаболічні збої; психологічні розлади, депресія та розлади харчової поведінки [1; 2].

Висновки. Досвід 124 років участі жінок в Олімпійських іграх демонструє колосальний шлях від дискримінації до паритету. Однак сьогодні жіночий спорт стоїть на порозі екзистенційної кризи. Жіноча спортивна категорія була створена для захисту людей з жіночою біологією. Допуск людей з чоловічим типом розвитку (трансгендери, DSD з XY-хромосомами) робить конкуренцію нерівною та небезпечною. Справедлива боротьба можлива лише між біологічно рівними суперниками. Рішення МОК Париж-2024 щодо допуску боксерів на основі паспортів є кроком назад від наукової медицини. Необхідно впровадити уніфіковані правила, засновані на генетичному тестуванні (ПЛР на SRY-ген), як це пропонують World Boxing та World Athletics. Для людей з порушеннями статевого диференціювання та трансгендерів доцільно створювати окремі «відкриті» категорії змагань, що дозволить зберегти їхні права на спорт, не порушуючи прав біологічних жінок. Проблема здоров'я спортсменок не обмежується гендером. Необхідно посилити контроль за енергетичним балансом (запобігання RED-s) та забезпечити якісний медичний моніторинг мінеральної щільності кісток. Світовий олімпійський рух має захистити жіночу категорію від політичного тиску. Тільки через повагу до біологічної специфіки жіночого організму можна забезпечити справжню якість життя та мотивацію для майбутніх поколінь дівчат займатися спортом.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку ефективних скринінгових інструментів для виявлення ризиків RED-s та вдосконалення правових механізмів захисту спортивної цілісності.

Список використаної літератури

1. Шахліна Л. Г., Котко Д. М., Журомський С. В. Сучасний стан питання щодо участі трансгендерів в олімпійському спорті. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф., 22 берез. 2024 р. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 293–295.

2. Шахліна Л. Я.-Г. Шлях жінок-спортсменок до олімпійського п'єдесталу. Париж-1900 – Париж-2024. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 2. С. 60–65.

3. Шахліна Л.-Г., Футорний С., Владимирова Н. та ін. Трансгендерність у сучасних олімпійських видах спорту: проблеми та шляхи їх вирішення: огляд літератури. *Репродуктивна ендокринологія*. 2023. № 70. С. 46–53.

4. González-García I., Leale I., Battaglia G., Gómez-López M. Gender differences in fairplay behaviours in elite handball: evidence from World Championship teams. *Journal of human sport and exercise*. 2025. Vol. 21. № 1. P. 299–314.

5. Nunes R. Women athletes in the Olympic Games. *Journal of human sport and exercise*. 2019. Vol. 14, № 3. DOI: https://doi.org/10.14198/jhse.2019.143.17.

Шерганов В. О.,
головний спеціаліст департаменту цифрової трансформації
Міністерство молоді та спорту України,
м. Київ, Україна

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ТЕХНОЛОГІЧНОМУ СПОРТІ ЯК БАЗА ДЛЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ОПЕРАТОРІВ БЕЗПІЛОТНИХ АПАРАТІВ ПОДВІЙНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Вступ. Інтенсивний розвиток безпілотних систем управління та стрімка еволюція технологічних видів спорту (зокрема, спортивного дрон-рейсингу) вимагають впровадження стандартизованих підходів до підготовки спортсменів та операторів подвійного призначення [3]. Традиційні методи перевірки навичок пілотування здебільшого базуються на візуальному контролі, що створює високий ризик суб'єктивізму та знижує загальну ефективність відбору. Проблематика когнітивного навантаження та психомоторної діяльності під час управління FPV-дронами активно вивчається як у технологічному спорті, так і в оборонній сфері [5]. У вітчизняному науковому просторі розглядаються апаратно-програмні комплекси моніторингу психофізіологічного стану [4], а також обґрунтовується доцільність перенесення методів оцінювання сенсомоторних реакцій з кіберспорту та складнокоординаційних видів на підготовку фахівців подвійного призначення [1; 2]. Незважаючи на актуальність цих розробок, не вирішеною залишається проблема формування єдиного національного стандарту кваліфікації. Відсутній комплексний підхід, який би об'єднав методологію тестування в технологічних видах спорту з об'єктивним програмним контролем психофізичних метрик операторів.

Мета дослідження: обґрунтувати психофізичні критерії та розробити концептуальну архітектуру програмно-апаратного комплексу для об'єктивного оцінювання рівня підготовки операторів безпілотних апаратів подвійного призначення.

Матеріал і методи дослідження. Під час розробки концепції використовувалися методи системного аналізу (зокрема, моделювання процесів), теоретичний аналіз нормативно-правової бази та наукової літератури. Дослідження базується на інтеграції протоколів апаратного вимірювання швидкості реакції та сенсомоторної координації, що традиційно застосовуються в спорті вищих досягнень, у системі професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективність підготовки операторів безпілотних апаратів прямо залежить від рівня розвитку їхніх когнітивних та психомоторних навичок. Спортивна методологія, що застосовується в складнокоординаційних та технологічних видах спорту (кіберспорт, спортивний дрон-рейсинг), є фундаментальною базою для формування стійких навичок пілотування та фізичної підготовки відповідних фахівців [1; 3]. Для усунення суб'єктивного фактора під час кваліфікаційного

оцінювання спортсменів та фахівців подвійного призначення запропоновано архітектуру апаратно-програмного комплексу (цифровий аудитор). Комплекс збирає телеметричні дані з пульта керування та аналізує їх у режимі реального часу за допомогою спеціалізованого програмного інтерфейсу [4]. Основними психофізичними метриками, що підлягають автоматизованому контролю, визначено: латентний час простої та складної сенсомоторної реакції; коефіцієнт точності мікрорухів; здатність до збереження просторової орієнтації під час критичних навантажень. Програмний модуль порівнює індивідуальні показники оператора з еталонними значеннями, формуючи об'єктивний рейтинг. Такий підхід дозволяє оптимізувати тренувальний макроцикл у технологічних видах спорту, вчасно коригувати програму підготовки та валідувати професійну придатність кандидата без втручання інструктора. Це створює технологічні передумови для формування єдиного національного стандарту сертифікації фахівців цього профілю.

Висновки. Впровадження програмно-апаратного контролю психофізичних метрик усуває проблему суб'єктивного оцінювання навичок пілотування. Застосування методології технологічних видів спорту для вимірювання сенсомоторних реакцій дозволяє створити прозорий та вимірюваний стандарт підготовки, що суттєво скорочує час навчання операторів та підвищує загальний рівень ефективності виконання поставлених завдань.

Перспективи подальших досліджень: інтеграція розробленої системи оцінювання в програми підготовки закладів вищої освіти та спортивних федерацій для проведення масштабних емпіричних досліджень та формування масиву даних, необхідного для затвердження національного кваліфікаційного стандарту.

Список використаної літератури

1. Бойко В. М., Коваленко О. С. Оцінювання сенсомоторних реакцій у кіберспорті та складнокоординаційних видах спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 45–51.

2. Петренко С. І. Використання апаратних методів контролю координації у підготовці фахівців подвійного призначення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3. С. 112–118.

3. Смірнов О. В. Сучасні підходи до підготовки операторів безпілотних авіаційних комплексів в умовах бойових дій. *Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони*. 2022. № 1. С. 78–84.

4. Ткаченко М. П. Апаратно-програмні комплекси моніторингу психофізіологічного стану операторів. *Системи обробки інформації*. 2023. № 4. С. 55–61.

5. Johnson A., Smith R. Cognitive load and psychomotor performance in FPV drone operation. *Journal of unmanned vehicle systems*. 2021. Vol. 9. № 3. P. 145–159.

СЕКЦІЯ 3

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ; ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Булгакова Т. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ-СПОРТСМЕНІВ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

Вступ. Сучасні соціально-економічні та політичні трансформації, спричинені повномасштабними воєнними подіями, суттєво змінюють умови життя населення, формуючи постійний психоемоційний тиск і відчуття невизначеності. Воєнний стан виступає потужним травматичним фактором, що порушує адаптаційні механізми особистості, спричиняє зростання рівня тривожності, емоційного виснаження та зниження загального психологічного благополуччя [3].

В цих умовах проблема збереження здорового способу та якості життя молоді набуває особливої актуальності. Якість життя розглядається не лише як рівень фізичного благополуччя, а як комплексна характеристика, що включає психоемоційний стан, соціальну адаптацію та здатність до самореалізації [6].

Особливої уваги потребують здобувачі спортивних закладів вищої освіти, які перебувають у ситуації подвійного навантаження – освітнього та спортивного. Інтенсивні тренування, змагальний тиск і високі очікування щодо результатів у поєднанні з воєнними загрозами створюють підвищений ризик психоемоційних порушень [2; 5].

Наукові дослідження в галузі спортивної психології [1; 2; 3; 5] доводять, що хронічний стрес негативно впливає на функціонування нервової системи, знижує когнітивні ресурси та сприяє розвитку синдрому емоційного вигорання. Психоемоційна стійкість у цьому контексті виступає ключовим психологічним ресурсом, що забезпечує здатність особистості ефективно долати труднощі та підтримувати високий рівень функціонування.

Психологічна підготовка здобувачів вищої освіти-спортсменів традиційно спрямована на формування навичок самоконтролю, концентрації уваги та подолання стресу під час змагань. Проте сучасні умови вимагають розширення її функцій в напрямі підтримки психічного здоров’я в ситуації тривалого соціального стресу [4; 6].

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень щодо психологічної підготовки здобувачів вищої освіти-спортсменів, недостатньо вивченим залишається її вплив в умовах воєнних подій. Особливо актуальним є емпіричне обґрунтування ефективності комплексних програм психологічної підтримки в формуванні психоемоційної стійкості та збереженні якості життя здобувачів вищої освіти-спортсменів.

Мета дослідження: визначити ефективність програми психологічної підготовки здобувачів вищої освіти-спортсменів в умовах воєнного стресу щодо підвищення психоемоційної стійкості, зниження тривожності та профілактики емоційного вигорання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України. В ньому взяли участь 48 здобувачів вищої освіти-спортсменів віком від 18 до 20 років, які спеціалізувалися в різних видах спорту (плавання, футбол, легка атлетика).

Було сформовано експериментальну та контрольну групи по 24 учасника в кожній.

Програма психологічної підготовки для експериментальної групи тривала 12 тижнів і включала:

- тренінги стрес-менеджменту;
- вправи когнітивно-поведінкової саморегуляції;
- дихальні техніки для зниження фізіологічного напруження;
- методи прогресивної м’язової релаксації;
- візуалізаційні техніки;
- групові обговорення стресових ситуацій.

Контрольна група продовжувала тренування за стандартною програмою.

Для оцінки психоемоційного стану використовували:

- шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна;
- шкалу психологічної стійкості Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC);
- методику діагностики емоційного вигорання К. Маслач.

Статистичний аналіз здійснювали за допомогою t-критерію Стьюдента при рівні значущості $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку експерименту в здобувачів вищої освіти I – IV курсів університету обох груп зафіксовано високі показники тривожності та емоційного вигорання, що свідчить про значний психоемоційний вплив воєнних подій. Показники психоемоційної стійкості перебували на середньому або зниженому рівні.

Після завершення програми психологічної підготовки в спортсменів експериментальної групи спостерігалося достовірне поліпшення всіх досліджуваних параметрів (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка психоемоційних показників
здобувачів вищої освіти-спортсменів (M ± m)

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	p
Тривожність	Експериментальна група	50,1 ± 1,8	34,7 ± 1,5*	< 0,05
	Контрольна група	49,6 ± 1,7	47,8 ± 1,9	> 0,05
Психоемоційна стійкість (CD-RISC)	Експериментальна група	58,3 ± 2,0	78,9 ± 1,7*	< 0,05
	Контрольна група	59,1 ± 1,9	61,2 ± 2,1	> 0,05
Емоційне вигорання	Експериментальна група	56,0 ± 2,2	37,5 ± 1,8*	< 0,05
	Контрольна група	55,7 ± 2,1	53,8 ± 2,3	> 0,05

Отримані результати підтверджують ефективність програми психологічної підготовки. Зростання показників за шкалою CD-RISC свідчить про розвиток здатності спортсменів до адаптації в умовах стресу, формування внутрішніх ресурсів та підвищення впевненості у власних можливостях.

Значне зниження емоційного вигорання за методикою К. Маслач демонструє зменшення психоемоційного виснаження та відновлення мотивації до спортивної діяльності.

Характеристика психологічних вправ програми

Програма психологічної підготовки передбачала систематичне використання вправ на розвиток саморегуляції.

Зокрема застосовували:

- техніку «Дихання за квадратом», спрямовану на стабілізацію вегетативних реакцій;
- вправу «Безпечне місце» для зниження рівня тривожності;
- метод прогресивної релаксації Джекобсона;
- візуалізацію успішного виконання спортивних дій;
- когнітивне переосмислення стресових ситуацій.

Використання цих технік сприяло формуванню навичок емоційного контролю та підвищенню психологічної стійкості.

Отже, отримані дані підтверджують гіпотезу про позитивний вплив психологічної підготовки на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти-спортсменів у кризових умовах. Воєнний стан як тривалий стресогенний фактор значно посилює психоемоційне навантаження, що може негативно відображатися на спортивній результативності та якості життя молоді.

Запропонована програма сприяла активізації внутрішніх психологічних ресурсів, розвитку здатності до саморегуляції та зменшенню негативних емоційних проявів.

Зазначене вище свідчить про необхідність інтеграції психологічної підтримки в систему підготовки здобувачів вищої освіти-спортсменів у сучасних соціальних умовах.

Висновки:

1. Воєнні події суттєво підвищують рівень тривожності та емоційного вигорання в здобувачів вищої освіти-спортсменів
2. Психологічна підготовка є ефективним інструментом формування психоемоційної стійкості.
3. Реалізація програми сприяє збереженню психічного здоров'я та якості життя спортсменів.
4. Комплексний підхід до психологічної підтримки є необхідним елементом сучасної спортивної освіти.

Перспективами подальшого дослідження є вивчення довготривалого впливу психологічних програм, їх адаптація до різних спортивних спеціалізацій та розроблення індивідуалізованих підходів до психологічної підтримки спортсменів в умовах соціальних криз.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О., Бишевець Н., Плєшакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 32–36.
2. Петровська Т., Арнаутова Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 105–113.
3. Терещенко Л. А. Психологічні механізми подолання стресу та збереження здоров'я особистості в умовах воєнного стану. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни* : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф., 20 листоп. 2025 р. / за заг. ред. проф. О. В. Бацилєвої. Київ, 2025. С. 142–145.
4. Терещенко Л. А., Секерін Я. А. Психолого-педагогічний супровід баскетболістів з метою підвищення психологічних ресурсів, спрямованих на подолання у них негативних емоційних станів. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., 14 берез. 2024 р., Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка». Київ, 2024. С. 158–164.
5. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Бондаренко О. О. Стресостійкість студентів-спортсменів у кризових умовах воєнного часу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 4 (190) 25. С. 170–177.
6. Фотинюк В. Організаційні засади процесу формування здорового способу життя студентів ЗВО. *Наука і техніка сьогодні.* 2024. № 2 (30). С. 693–703.

Власенко К. А.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Костюк Є. В.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Петрухнов О. Д.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Харківський національний медичний університет,
м. Харків, Україна

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА СТАН ПАЦІЄНТІВ ІЗ СЕРЦЕВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ

Вступ. Серцева недостатність є однією з найпоширеніших патологій серцево-судинної системи, чим обумовлюється важливе значення пошуку та впровадження підходів, здатних поліпшувати стан та якість життя пацієнтів. Одним із таких підходів є дозовані фізичні навантаження, яким приділяється недостатньо уваги в клінічній практиці. Це підкреслює необхідність розробки та впровадження індивідуальних програм фізичної реабілітації, що визначає актуальність даної теми для сучасної кардіології.

Мета дослідження: з'ясувати вплив фізичної реабілітації на стан і самопочуття пацієнтів із серцевою недостатністю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична активність є важливою частиною комплексного лікування пацієнтів із стабільною серцевою недостатністю (СН) за рекомендаціями європейських та американських кардіологічних спільнот [6].

Тренування мають позитивний вплив на пікове споживання кисню (VO_2), показники центральної гемодинаміки, стан вегетативної нервової системи, функцію периферичних судин та скелетної мускулатури [1].

Регулярні навантаження сприяють адаптації організму: пацієнти переносять вищі рівні навантаження за меншої частоти серцевих скорочень [2].

Фізичні навантаження поліпшують м'язовий та судинний тонус у пацієнтів із СН, сприяють збільшенню щільності мітохондрій та активації окисного метаболізму. В дослідженнях [5; 4] показано поліпшення периферичного кровотоку та ендотелій-залежної вазодилатації, що корелює зі зростанням пікової VO_2 та підвищенням рівня фізичної працездатності.

Регулярна фізична активність знижує ангіотензин II-опосередковану вазоконстрикцію, посилює продукцію оксиду азоту та підвищує антиоксидантний захист судин. Також відмічається зменшення симпатичної

активності та посилення впливу блукаючого нерва, що відображає позитивний вплив тренувань на нейрогормональну регуляцію [1; 4].

У пацієнтів із СН часто може спостерігатися ендотеліальна дисфункція, розвиток якої можна зменшити за рахунок фізичних вправ [2].

У дослідженні [5] також виявили, що фізична активність позитивно впливає на когнітивні здібності в пацієнтів похилого віку, зокрема при хворобі Альцгеймера та інших дегенеративних захворюваннях.

Фізичні навантаження у пацієнтів із СН підвищують переносимість навантаження, поліпшують якість життя та знижують частоту госпіталізацій. Також відзначається тенденція до зниження смертності при регулярній фізичній активності. У пацієнтів зі зниженою фракцією викиду вправи сприяють поліпшенню фізичної працездатності, показників пікового споживання кисню (VO_2) та діастолічної функції. Наразі пацієнтам із СН, незалежно від фракції викиду лівого шлуночка, рекомендовано індивідуально підібрані програми фізичних навантажень [1; 4].

Фізична реабілітація також позитивно впливає на ліпідний обмін, сприяючи зниженню серцево-судинних ускладнень та підвищенню ефективності комплексної терапії пацієнтів із хронічною серцевою недостатністю [3; 2].

Перед призначенням індивідуальної фізичної реабілітації пацієнт із СН обов’язково повинен пройти обстеження, враховуючи можливі протипоказання [6].

Методика проведення фізичної реабілітації залежить від стадії захворювання, вираженості недостатності кровообігу та стану коронарного кровотоку [3].

При хронічній серцевій недостатності чи порушенні коронарного кровопостачання заняття проводять із пріоритетом профілактики ускладнень завдяки поліпшенню дихання та периферичного кровообігу, компенсації зниженої скоротливої здатності серця шляхом активації позасерцевих механізмів кровообігу, а також стимуляції трофічних процесів. У таких випадках застосовуються вправи низької інтенсивності та швидкості із залученням невеликих груп м’язів, а також дихальні та релаксаційні вправи [3; 2].

Програма тренувань має включати дозовані аеробні та дихальні вправи тривалістю не менше 30 хвилин 5 днів на тиждень із індивідуальним підбором інтенсивності, тривалості та частоти за функціональними показниками. Зазвичай навантаження проводять на рівні 70 – 80 % пікової ЧСС за даними тесту навантаження з урахуванням появи симптомів [6; 1].

Дослідження [6] показує, що високоінтенсивні тренування можуть давати додаткові переваги порівняно з низькою та середньою інтенсивністю.

Висновки. Фізична реабілітація є необхідною складовою комплексного лікування пацієнтів із серцевою недостатністю, оскільки здатна поліпшувати функціональні показники, переносимість навантажень, якість життя та загальне

самопочуття. При цьому програми тренувань повинні підбиратися індивідуально з урахуванням стану пацієнта та можливих протипоказань.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженню ефективних індивідуальних програм фізичної реабілітації для пацієнтів із серцевою недостатністю.

Список використаної літератури

1. Михайловська Н. С., Кулинич Т. О. Реабілітація пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи в практиці сімейного лікаря : навч. посіб. для студ. VI курсу мед. ф-ту за програмою навч. дисципліни «Загальна практика – сімейна медицина», спец. «Медицина» і «Педіатрія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. 188 с.

2. Решетник Д. М. Фізична терапія при хронічній серцевій недостатності : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Київ : НУФВСУ, 2025. 74 с.

3. Рогаля Ю. Л., Куртяк І. Б. Реабілітація хворих із хронічною серцевою недостатністю на тлі метаболічного синдрому. *Rehabilitation and recreation*. 2023. № 17. С. 129–134.

4. Стасюк О. М. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної системи. Недостатність кровообігу. Гіпертонічна і гіпотонічна хвороба : лекція № 2 з навч. дисципліни «Фізична реабілітація в педіатрії» для студентів IV курсу (денна форма) та V курсу (заочна форма) спец. 227 «Фізична терапія та ерготерапія». Львів, 2019. 21 с.

5. Buchman A. S., Yu L., Wilson R. S. Physical activity, common brain pathologies, and cognition in community-dwelling older adults. *Neurology*. 2019. Vol. 92. № 11. P. e1312–e1323.

6. McDonagh T. A., Metra M., Adamo M. et al. 2021 ESC guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure : developed by the task force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) with the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. *European Journal of Heart Failure*. 2022. Vol. 24. Iss. 1. P. 4–131.

Гопей М. М.,
старший викладач
Гопей А. М.,
старший викладач
Слободянюк В. А.,
старший викладач
Національний університет фізичного виховання
і спорту України, м. Київ, Україна

КРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ВИКЛИКІВ

Вступ. Сучасний етап розвитку вітчизняної системи освіти характеризується глибокою ревізією підходів до виховання дітей з особливими освітніми потребами. Фізичне виховання в цьому контексті розглядається не лише як засіб зміцнення здоров'я або корекції фізичних вад, але й як фундаментальний інструмент соціальної адаптації та успішної інтеграції особистості в соціум. Для дітей з вадами слуху фізична культура виступає чи не єдиним універсальним засобом комунікації, що дозволяє нівелювати наслідки сенсорної депривації та розвивати життєво необхідні компетентності [3].

Протягом останнього десятиліття (2015 – 2025 роки) в Україні відбулася кардинальна зміна векторів державної політики – від сегрегованого навчання в спеціалізованих закладах-інтернатах до впровадження інклюзивної моделі в рамках концепції Нової української школи (НУШ). Цей перехід був продиктований гуманістичними ідеями рівного доступу до освіти, проте практична реалізація реформ зіштовхнулася з низкою системних викликів, які суттєво обмежили очікувану ефективність змін. Традиційна система адаптивного фізичного виховання, маючи потужну науково-методичну базу, сформовану десятиліттями, часто виявлялася неспроможною забезпечити достатній рівень соціальної автономії випускників. Водночас швидке впровадження інклюзії в масові школи відбувалося без належної підготовки матеріально-технічного та методичного середовища [4].

Ситуація була значно ускладнена впливом непередбачуваних зовнішніх чинників. Пандемія та подальший воєнний стан змусили освітні заклади перейти на дистанційні форми роботи, що для категорії дітей із сенсорними порушеннями стало критичним випробуванням. Специфіка навчання дитини з вадами слуху полягає в необхідності постійного зорового контакту та часто – тактильної корекції рухів з боку педагога. Втрата цих компонентів у цифровому середовищі призвела до суттєвого зниження якості освітнього процесу та актуалізувала необхідність критичного аналізу існуючих моделей.

Мета дослідження. Мета даного дослідження полягає в проведенні комплексного порівняльно-історичного аналізу трансформації моделей фізичного виховання дітей з вадами слуху в Україні протягом 2015 – 2025 років та оцінці їхньої ефективності в контексті гармонійного поєднання фізичного розвитку з успішною соціалізацією школярів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження базувалося на матеріалах, зібраних у рамках науково-дослідної роботи кафедри медицини, громадського здоров'я та екології спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури дозволили відстежити еволюцію поглядів на адаптивне фізичне виховання та концепції здоров'яформуючих технологій. Порівняльно-історичний метод було застосовано для вивчення динаміки педагогічних підходів у хронологічному розрізі турбулентного десятиліття (2015 – 2025 роки).

Герменевтичний аналіз нормативно-правової бази й освітніх стандартів дозволив зіставити задекларовані цілі інклюзивної реформи з реальними можливостями їх впровадження в спортивну практику. Метод кейс-стаді було використано для вивчення конкретних прикладів організації уроків фізичної культури в умовах спеціалізованих шкіл-інтернатів та інклюзивних класів загальноосвітніх шкіл. Бібліометричний аналіз інформаційних ресурсів через наукометричні бази даних, зокрема Scopus, дозволив виокремити найбільш актуальні світові тенденції в галузі адаптивного спорту та фізичної реабілітації людей із сенсорними вадами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукового дискурсу за останнє десятиліття свідчить про глибоку трансформацію поглядів на проблему фізичного виховання дітей з порушеннями слуху. І. М. Григус, О. Я. Андрійчук, О. І. Бичук, Р. Б. Іваніцький [2] акцентують увагу на необхідності переходу від суто корекційних методик до цілісної системи здоров'яформуючих технологій. Фахівцями встановлено, що у дітей із сенсорною депривацією спостерігається специфічна дисгармонія фізичного розвитку: значне відставання за показниками статичної та динамічної рівноваги, знижений рівень координаційних здібностей та витривалості. На думку авторів, це зумовлено не лише дефектом слухового аналізатора, а й супутніми порушеннями вестибулярного апарату, що часто супроводжують дану нозологію.

Традиційна модель, що історично базувалася на мережі спеціальних шкіл-інтернатів, тривалий час була єдиним безальтернативним варіантом для дітей з вадами слуху. В її основі лежить медико-корекційна парадигма, де дитина розглядається насамперед через призму її нозології (дефекту), який підлягає виправленню або компенсації.

Організаційна структура цієї моделі передбачає сегреговане навчання в закритих закладах. Ключовою перевагою тут є висока концентрація

спеціалізованих ресурсів: малокомплектні класи (8 – 10 дітей), наявність сурдопедагогів, специфічного обладнання та чітко регламентованих корекційних програм. Такий підхід забезпечує відмінну щільність занять та високу якість формування технічних навичок рухів.

Однак критичний аналіз результатів цієї моделі виявив глибоку системну ваду: випускники спеціальних шкіл часто залишалися соціально ізольованими. Перебування в «тепличному» середовищі закладу-інтернату призводило до формування психології споживацтва та залежності від сурдоперекладача. У відкритому суспільстві такі молоді люди стикалися з непереборними комунікативними труднощами, що нівелювало їхні успіхи в фізичній реабілітації [5].

Перехід на дистанційне навчання, спричинений пандемією та воєнним станом, став для системи фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами найбільшим викликом століття. Для учнів із сенсорною депривацією фізична культура онлайн фактично втратила свій корекційний складник.

Головною проблемою стала неможливість адекватного контролю техніки виконання рухів через екран монітора. В дидактиці навчання глухих критично важливим є тактильний контакт: вчитель повинен мати змогу фізично направити руку або ногу дитини для правильного положення тіла. Крім того, виник феномен «дзеркальної помилки» – через затримку сигналу або специфіку відеозображення діти неправильно інтерпретували рухи вчителя, що призводило до закріплення помилкових навичок та підвищувало ризик травматизму.

Впровадження інклюзивної моделі фізичного виховання стало відповіддю на запит суспільства щодо деінституалізації та соціалізації дітей з ООП. Соціальна парадигма інклюзії передбачає, що дитина з вадами слуху має навчатися разом із чуючими однолітками, отримуючи рівний доступ до всіх освітніх активностей [1; 4].

Проте аналіз практичного досвіду впровадження інклюзії на уроках фізичної культури в Україні за останні роки висвітлив критичні бар’єри. Однією з найгостріших проблем є акустичне середовище шкільних спортзалів. Через великий об’єм приміщень, бетонні стіни та відсутність звукопоглинаючих матеріалів виникає сильне ехо (реверберація), яке дезорієнтує дитину зі слуховим апаратом або кохлеарним імплантом. У таких умовах голос вчителя змішується зі сторонніми шумами (стукіт м’яча, крики інших дітей), що робить сприйняття інструкцій неможливим.

Часто інклюзія набуває рис «формальної присутності». Вчитель масової школи, не володіючи навичками дактилю або специфічними методиками, схильний ігнорувати дитину з вадами слуху під час командних естафет або спортивних ігор, аби не сповільнювати темп уроку для всього класу. Це створює ситуацію «соціальної самотності» всередині колективу, що є ще більш травматичним, ніж навчання в спеціальній школі [2; 4].

Порівняльний аналіз трьох моделей дозволяє констатувати наявність глибокої системної суперечності у вітчизняному освітньому просторі. Жодна з проаналізованих стратегій в своєму чистому вигляді не спроможна вирішити подвійне завдання: забезпечити високоякісну медико-педагогічну корекцію фізичного розвитку (сильна сторона традиційної моделі) та гарантувати повноцінну соціальну інтеграцію особистості (мета інклюзії).

Традиційна сегрегована система, попри свою методичну довершеність, вичерпала свій ресурс як інструмент підготовки людини до життя у відкритому демократичному суспільстві. Вона консервує особливості дитини, роблячи її залежною від спеціалізованої підтримки. Водночас сучасна інклюзивна школа часто виявляється «акустично ворожою» та методично непідготовленою до потреб дітей із сенсорною деривацією [1].

Щодо дистанційного навчання, то досвід 2020 – 2022 років показав, що цифрові технології можуть бути ефективними лише як допоміжний засіб для самостійної роботи або для теоретичної підготовки. Для дітей із сенсорними вадами фізичне виховання має залишатися максимально очним, з акцентом на групову взаємодію та безпосередній контакт із педагогом.

Висновки. В результаті проведеного критичного аналізу встановлено, що трансформація системи фізичного виховання дітей з вадами слуху в Україні (2015 – 2025 роки) відбувалася під тиском потужних соціальних та екзогенних викликів, які виявили неготовність існуючих моделей до забезпечення балансу між корекцією та соціалізацією.

Традиційна адаптивна модель, хоча і залишається еталоном у питаннях фізичної реабілітації, дедалі більше входить у суперечність із вимогами часу щодо соціальної автономії особистості. Вона потребує відкритості та інтеграції елементів інклюзії в свій простір.

Інклюзивна модель в існуючому стані часто носить декоративний характер. Для її реального успіху критично необхідним є створення безбар’єрного акустичного середовища в спортивних залах та оволодіння педагогами засобами невербальної комунікації (дактиль, жестова мова).

Дистанційна модель визнана найменш придатною для системного фізичного виховання дітей даної категорії. Її використання має бути обмежене виключно надзвичайними ситуаціями та супроводжуватися розробкою специфічних цифрових асистентських технологій.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом розвитку галузі адаптивного спорту та фізичної реабілітації людей із сенсорними вадами є розробка гібридних, спортивно-орієнтованих стратегій. Необхідно дослідити потенціал переходу від традиційної урочної форми до клубної (секційної) роботи, де спорт виступає природною платформою для інтеграції. Подальші наукові розвідки мають бути спрямовані на обґрунтування «двоколійної» моделі, яка б поєднувала потужну корекційну підтримку спеціалізованих центрів із активною участю дітей в спільних змаганнях і тренуваннях із чуючими однолітками. Застосування SWOT-аналізу для

стратегічного планування впровадження таких моделей в освітній простір України дозволить створити систему, яка дійсно відповідатиме принципам рівних можливостей та максимальної реалізації потенціалу кожної дитини.

Список використаної літератури

1. Гопей М. М. Інформаційно-модульна програма «Баскетбол 3x3» в практиці фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 1 (129) 21. С. 23–27.

2. Григус І., Андрійчук О., Бичук О., Іваніцький Р. Особливості моторики молодших школярів з депривацією слуху. *Природнича освіта та наука*. 2024. № 6. С. 52–56.

3. Футорний С. М., Маслова О. В., Гопей М. М., Гопей А. М. Ефективність новітніх засобів оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 16. С. 135–142.

4. Barboza C. F. S. et al. Physical education: adaptations and benefits for deaf students. *Creative education*. 2019. Vol. 10. № 04. P. 714–725.

5. Kryventsova I. V., Klymenchenko V. G., Ivanov O. V. Distance education in physical education during the quarantine period. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*. 2020. Vol. 5. № 2. P. 98–103.

Громак Н. В.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Хлус Н. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка,
м. Глухів, Україна

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА МОТИВАЦІЮ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ 10 – 11 КЛАСІВ

Вступ. Сучасні умови навчання, зумовлені пандемією та воєнним станом в Україні, призвели до масового переходу на дистанційну та змішану форми організації освітнього процесу. Це суттєво вплинуло на рівень рухової активності учнів старшої школи, зокрема 10 – 11 класів. Тривале сидіння за комп'ютером спричиняє гіподинамію, порушення постави, проблеми із зором, ризик м'язової атрофії, а також зростання рівня стресу, тривожності та депресивних проявів [2].

Уроки фізичної культури в цих умовах набувають особливої ролі, оскільки саме вони можуть компенсувати дефіцит руху, формувати стійку мотивацію до здорового способу життя та підтримувати психічне здоров'я підлітків. Водночас традиційні форми організації занять втрачають ефективність, що вимагає впровадження інноваційних підходів: гейміфікації, групових онлайн-челенджів та цифрових інструментів відстеження прогресу [1; 4]. Актуальність теми зумовлена необхідністю науково обґрунтованого вирішення проблеми зниження мотивації та погіршення показників здоров'я учнів старшої школи в умовах дистанційного навчання.

Метою дослідження є аналіз впливу дистанційного навчання на мотивацію учнів 10 – 11 класів до занять фізичною культурою та формування здорового способу життя, а також розробка практичних рекомендацій щодо організації уроків фізичної культури з акцентом на збереження постави, зору, запобігання м'язовій атрофії та зниження психоемоційного напруження.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували наукові статті, навчальні програми та інструктивно-методичні документи. Серед проаналізованих джерел: наукові публікації про вплив дистанційного навчання на фізичну активність [1; 2; 6]; міжнародне дослідження щодо ефективності фізкультурних пауз [7]; офіційна навчальна програма з фізичної культури для 10 – 11 класів [5]; методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України [3].

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, синтез, порівняння, узагальнення практичного досвіду.

Дослідження має аналітико-узагальнювальний характер.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дистанційне навчання призводить до значного зниження рівня фізичної активності учнів. За даними дослідження [2], час помірної рухової активності зменшується приблизно на третину порівняно з очним навчанням через тривале сидіння, психологічний стрес та обмежений доступ до спортивної інфраструктури. Це підвищує ризики порушення постави, викликає проблеми із зором, провокує м'язову атрофію та ожиріння. Паралельно зростає рівень стресу та тривожності, що негативно впливає на мотивацію до самостійних занять [2; 7].

Уроки фізичної культури стають ключовим інструментом протидії зазначеним негативним явищам. Згідно з навчальною програмою для 10 – 11 класів рівня стандарту, основними завданнями учителя фізичної культури є формування стійкої мотивації до здорового способу життя, розвиток рухових умінь і навичок, а також виховання ціннісного ставлення старшокласників до власного здоров'я [5]. Програма передбачає модульний підхід, що дозволяє адаптувати зміст уроків до дистанційних умов.

Ефективним засобом підвищення мотивації підлітків є гейміфікація. Введення ігрових елементів (бали, рівні, значки, лідерборди) перетворює рутинні вправи на захопливий процес. Групові онлайн-челенджі (наприклад, «10000 кроків на клас», спільні марафони чи змагання в додатках) сприяють соціальній взаємодії, яка є особливо важливою для підлітків у період ізоляції [1; 4]. Відстеження прогресу через мобільні додатки (Google Fit, Strava, спеціальні шкільні платформи) дає учням можливість бачити реальні результати, що суттєво підвищує внутрішню мотивацію [2; 6].

Особливе значення мають короткі фізкультурні паузи (exercise breaks) тривалістю 8 – 10 хвилин. Дослідження [7] серед учнів upper secondary school (аналог 10 – 11 класів) показало, що динамічні розтяжки для всього тіла й активні рухи зменшують біль у шиї та спині, поліпшують поставу, запобігають головному болю, зменшують втому, підвищують концентрацію та настрій. Такі перерви безпосередньо впливають на психічне здоров'я: регулярна фізична активність знижує рівень стресу та тривожності завдяки виробленню ендорфінів і поліпшенню емоційного стану.

Практичні рекомендації для вчителів включають:

1. Інтеграцію гейміфікованих онлайн-уроків із використанням платформ Microsoft Teams, Google Classroom та фітнес-додатків.

2. Проведення щоденних рухливих перерв із вправами для очей (рухи за годинниковою стрілкою, фокусування), постави («кішка-корова», розтягування плечового поясу) та дихальними практиками.

3. Організацію групових челенджів для запобігання гіподинамії та м'язовій атрофії.

4. Використання самоконтролю (щоденники активності) для формування свідомого ставлення до здорового способу життя [1; 3; 6].

Офіційні методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України наголошують на необхідності адаптації уроків фізичної культури до дистанційних умов із акцентом на індивідуальний підхід і мотивацію [3].

Висновки. Дистанційне навчання негативно впливає на мотивацію учнів 10 – 11 класів до фізичної активності та формування здорового способу життя, підвищуючи ризики гіподинамії, м'язової атрофії, порушення постави, зору та загострення психоемоційних проблем. Водночас уроки фізичної культури за умови впровадження гейміфікації, групових онлайн-челенджів, цифрових інструментів відстеження прогресу та регулярних фізкультурних пауз стають ефективним засобом компенсації цих ризиків. Запропоновані практичні підходи сприяють не лише збереженню фізичного здоров'я, а й зниженню рівня стресу, тривожності та формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення впливу інноваційних методик, зокрема довготривалих онлайн-челенджів, на психічне здоров'я підлітків для підвищення мотивації в умовах дистанційного та змішаного навчання.

Список використаної літератури

1. Блошенко О. І., Ширяєва С. В., Кучеренко Г. Г. Дистанційна організація навчальних занять з фізичного виховання у період воєнного стану. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 27 – 28 квіт. 2023 р. / гол. ред. А. В. Кіпенський. Харків : НТУ «ХПІ», 2023. С. 241–247.

2. Бурковський В., Варивода О., Усатенко О. Вплив дистанційних форм навчання на рівень фізичної активності здобувачів освіти. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності :* тези V Всеукр. наук.-практ. конф., 21 листоп. 2025 р. Житомир, 2025. С. 47–50.

3. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації навчання з фізичної культури в умовах дистанційного навчання. МОН України, 2022. 32 с. URL: https://surl.lt/exeran (дата звернення: 10.02.2026).

4. Лелека В., Гузенко Я. Гейміфікація як інноваційний метод навчання фізичної культури в контексті Нової української школи. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи* : зб. наук. пр. / гол. ред. С. В. Совгіра. Умань : Візаві, 2024. Вип. 2 (12). С. 13–19.

5. Тимчик М. В., Алексєйчук Є. Ю., Деревянко В. М., Єрмолова В. М., Сілкова В. О. та ін. Навчальна програма «Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту» для закладів загальної середньої освіти. 2022. URL: https://surl.li/kuiyuv (дата звернення: 10.02.2026).

6. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

7. Fred N., Mikkonen K., Pramila-Savukoski S. et al. Upper secondary school students' experiences of how exercise breaks affect their well-being and ability to study. *International journal of research in education and science.* 2023. Vol. 9 (4). P. 715–731.

Дідо Ю. М.,
доктор філософії з фізичної терапії, ерготерапії, фізичний терапевт
Комунальне некомерційне підприємство «Ужгородська міська багатопрофільна клінічна лікарня» Ужгородської міської ради, м. Ужгород, Україна
Стешкіна К. Г.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Лазарєва О. Б.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри
Коротенко М. В.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Романишин М. Я.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

РЕЗУЛЬТАТИ АНАЛІЗУ ПОКАЗНИКІВ ТЕСТУВАННЯ ЗА ШКАЛОЮ КЛІНІЧНОЇ ОЦІНКИ СИНДРОМУ ВІДШТОВХУВАННЯ В ЛЮДЕЙ ПІСЛЯ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ, УСКЛАДНЕНОГО PUSH-СИНДРОМОМ І НЕГЛЕКТОМ

Вступ. Інсульт залишається однією з найпоширеніших причин смерті та інвалідизації в світі, а його тягар продовжує зростати через старіння населення та поширеність модифікованих факторів ризику, насамперед артеріальної гіпертензії [6; 8]. Лише за 2021 рік у світі сталося близько 11,9 млн нових інсультів, а кількість людей, які живуть із наслідками інсульту, перевищила 93,8 млн, що підкреслює масштаб проблеми та потребу в ефективній системі відновлення [9].

Своєчасне виявлення та корекція неглекту є критично важливими для повернення людей після інсульту до активної участі в соціальному житті. Неглект вирізняється серед постінсультних наслідків комплексним впливом на когнітивні процеси, психічні, зорові та сенсорні функції, а також на тривимірну організацію рухів [3]. Водночас значна кількість пацієнтів із неглектом залишається неідентифікованою й, відповідно, не отримує цілеспрямованого лікування [3; 4]. Причини цієї ситуації остаточно не з’ясовані: можливим є порушення міждисциплінарної комунікації [5], а також те, що просторові порушення як «прихована інвалідність» складно систематично розпізнавати в рутинній клінічній практиці. Навіть після виявлення однобічного просторового ігнорування в пацієнтів не сформовано єдиного підходу до вибору лікувальної тактики [3].

Сучасні підходи до відновлення рухової функції в пацієнтів після ішемічного інсульту, ускладненого неглектом і PUSH-синдромом, орієнтуються

на інтегровані міждисциплінарні втручання, в структурі яких важливе місце посідає фізична терапія [1; 7]. Пріоритет надається завданням, спрямованим на активацію ураженої півкулі мозку за допомогою специфічних методів, зокрема подвійних завдань [2], методики призматичної адаптації [4] та стимуляції контралатеральних кінцівок [10]. Очікуваний терапевтичний ефект цих підходів пов'язують зі зменшенням гальмівного впливу неураженої півкулі, поліпшенням пропріоцепції, зниженням вираженості сенсомоторних порушень і посиленням нейропластичності. Фізична терапія при цьому зосереджується на поступовому відновленні моторного контролю та поліпшенні рівноваги на основі індивідуалізованих програм безпечної активності [11].

Мета дослідження: дослідити зміни за шкалою клінічної оцінки синдрому відштовхування під впливом програми фізичної терапії в людей після гострого порушення мозкового кровообігу, ускладненого push-синдромом і неглектом.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь 58 людей після гострого порушення мозкового кровообігу, ускладненого push-синдромом і неглектом, які виконали всі умови програми. Середній вік пацієнтів із ішемічним інсультом, ускладненим неглектом становив 68,62 ± 10,06 (69,5 (61,75; 77) років. Пацієнти були поділені методом рандомізованої вибірки на основну групу (ОГ) (29 людей) та групу порівняння (ГП) (29 людей).

Для пацієнтів ОГ було сформовано програму втручань, адаптовану до індивідуальних можливостей і запитів кожного пацієнта. Цілі реабілітації формулювали за форматом COAST, а для структурування й планування терапії застосовували алгоритм SOAP. У межах програми ОГ використовували терапевтичні вправи, елементи пропреоцептивної нервово-м'язової фасілітації (ПНФ-терапії), рухову терапію вимушеним обмеженням (CIMT) і тренування з подвійними завданнями. Окремий блок втручань був спрямований на корекцію проявів неглекту.

Пацієнти ГП отримували стандартну програму відновлення, що включала ПНФ, тренування рівноваги, ерготерапевтичні втручання та вправи для розвитку дрібної моторики. Перше вимірювання за шкалою SCP відбулося через 2 тижні після інсульту. Через тримісяці проводили повторне, підсумкове обстеження.

Методи дослідження. Здійснено аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з проблем фізичної терапії людей після перенесеного мозкового інсульту; проведено аналіз історій хвороб і збір анамнезу; застосовано шкалу клінічної оцінки синдрому відштовхування Scale of Contraversive Pushing (SCP).

Виклад основного матеріалу дослідження. Шкала SCP використовується для кількісної оцінки тяжкості синдрому відштовхування в пацієнтів після інсульту та інших неврологічних уражень. Клінічно синдром проявляється стійкою тенденцією до нахилу або активного «відштовхування» в бік ураженої сторони під час сидіння, стояння або ходьби. Оскільки

дослідження проводили на 2 тиждень після встановлення діагнозу інсульт, показники оцінювалися тільки в положенні сидячі. Максимальний бал становив – 3 бали. Статистичні результати аналізу за шкалою клінічної оцінки синдрому відштовхування становили 1,90 ± 0,42 (2,0 (1,75; 2,25) балів.

Через місяць після гострої події показники за шкалою SCP зазнали суттєвих змін. У групі порівняння середнє значення становило 4,01 (3,5; 4,25) бали, тоді як в основній групі – 2,61 (1,75; 3,25) бали. Порівняльний аналіз здатності утримувати вісь тіла за цей період у ГП та ОГ виявив значущу різницю за критерієм Манна–Уїтні ($p < 0,05$; $U = 119$). Отже, пацієнти ОГ демонстрували кращу спроможність до балансування та точніше відновлювали вісь тіла, ніж пацієнти ГП (зменшення балів відображає зростання точності виконання). Впродовж двох тижнів результати в ОГ були на 35 % кращими, ніж у ГП. Отримані дані вказують на можливість безпечного розширення реабілітаційних втручань у положенні сидячи, що, в свою чергу, дозволило суттєво збільшити спектр впливів на функцію верхньої кінцівки.

Через 3 місяці динаміка показників SCP у ГП та ОГ також була вираженою. В групі порівняння середнє значення становило 2,95 (2; 3,25) бали, тоді як в основній групі – 1,22 (0,75; 1,75) бали. Для ГП застосування t-критерію для залежних вибірок підтвердило статистично значущі зміни ($p < 0,05$): $t = 7,56$, різниця середніх значень дорівнювала 1,39 бала. В ОГ також встановлено статистично значущі зміни ($p < 0,05$): $t = 14,78$, різниця середніх – 1,72 бала. Порівняння показників утримання осі тіла через 3 місяці продемонструвало значущу різницю між ГП та ОГ ($p < 0,05$; $U = 132$), що свідчить про швидше та точніше відновлення контролю положення тіла в пацієнтів ОГ. Зростання здатності зберігати баланс у положенні сидячи та стоячи закономірно відобразилося на самообслуговуванні за шкалою Бартел: за цей період показники у ГП зменшилися на 26 %, а в ОГ – на 53 %, при цьому результат в ОГ був на 58 % кращим через 3 місяці, ніж у ГП.

Висновок. Динаміка показників за шкалою SCP підтверджує ефективність реабілітації в обох групах, однак у пацієнтів основної групи відновлення контролю осі тіла відбувалося швидше й точніше. Вже через місяць зафіксовано статистично значущу міжгрупову різницю ($p < 0,05$; $U = 119$) на користь основної групи, а через три місяці перевага зберігалася ($p < 0,05$; $U = 132$) на тлі значущих внутрішньогрупових змін ($p < 0,05$). Це обґрунтовує доцільність цілеспрямованих втручань фізичної терапії в пацієнтів після гострого порушення мозкового кровообігу, ускладненого push-синдромом і неглектом, для прискорення відновлення постурального контролю та безпечного розширення активності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у необхідності визначення прогностичних чинників, що впливають на темпи нормалізації постурального контролю в людей з неглектом та синдромом відштовхування, а також оцінювання стійкості ефекту та його зв’язку з функціональною незалежністю в цієї категорії пацієнтів.

Список використаної літератури

1. Дідо Ю. М. Відновлення рухової функції верхньої кінцівки у осіб з правопівкульним ішемічним інсультом, ускладненим неглектом, засобами фізичної терапії та ерготерапії : дис. … д-ра філософії : спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2025. 236 с.
2. Рокошевська В. В., Ковалик А. Б. Вплив подвійних і потрійних завдань на відновлення рівноваги під час ходи в осіб із черепно-мозковою травмою. *ArtMed*. 2022. Т. 3. № 23. С. 106–110.
3. Barrett A. M., Houston K. E. Update on the clinical approach to spatial neglect. *Current neurology and neuroscience reports*. 2019. Vol. 19. № 5. P. 25.
4. Barrett A. M., Muzaffar T. Spatial cognitive rehabilitation and motor recovery after stroke. *Current opinion in neurology*. 2014. Vol. 27. № 6. P. 653–658.
5. Chen P., McKenna C., Kutlik A. M. Interdisciplinary communication in inpatient rehabilitation facility: evidence of under-documentation of spatial neglect after stroke. *Disability and rehabilitation*. 2013. Vol. 35. № 12. P. 1033–1038.
6. De Assis G. G., Murawska-Ciałowicz E. Brain-derived neurotrophic factor and stroke: perspectives on exercise as a health care strategy. *Human movement*. 2024. Vol. 25. № 1. P. 1–14.
7. Dido Yu., Dulo O. Dynamic of upper limb sensorimotor recovery assessed on the fugl-meyer scale in post-stroke patients with neglect syndrome receiving combined physical therapy and ergotherapy. *Wiadomości lekarskie*. 2021. Vol. 74. № 4. P. 849–855.
8. Fan J. et al. Global burden, risk factor analysis, and prediction study of ischemic stroke, 1990–2030. *Neurology*. 2023. Vol. 101. № 32. P. e137–e150.
9. Feigin V. L. et al. World stroke organization: global stroke fact sheet 2025. *International journal of stroke*. 2025. Vol. 20. № 2. P. 132–144.
10. Gammeri R., Iacono C., Ricci R. Unilateral spatial neglect after stroke: current insights. *Neuropsychiatric disease and treatment*. 2020. Vol. 16. P. 131–152.
11. Winstein C. J. et al. Guidelines for adult stroke rehabilitation and recovery: a guideline for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. *Stroke*. 2016. Vol. 47. № 6. P. e98–e169.

Жук Н. В.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Вітомська М. В.,
доктор філософії з фізичної терапії та ерготерапії, доцент кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

АДАПТАЦІЯ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ТА ВТРАТОЮ ЗОРУ

Вступ. Порушення та втрата зору є однією з провідних причин обмеження життєдіяльності та зниження якості життя в сучасному суспільстві. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у світі понад 2,2 млрд людей мають різні форми зорових порушень, значна частина з яких супроводжується труднощами у виконанні повсякденних занять та соціальній участі [2; 4]. В Україні проблема зорової дисфункції набуває особливої актуальності в умовах воєнних дій, що супроводжуються зростанням кількості травматичних ушкоджень органу зору, а також недостатньою адаптованістю житлового й громадського середовища до потреб людей з інвалідністю, чисельність яких, за оцінками міжнародних організацій, має тенденцію до зростання [3; 5]. Це зумовлює необхідність впровадження ерготерапевтичних підходів, спрямованих на модифікацію середовища з урахуванням функціональних можливостей людей з порушенням зору, що відповідає сучасним глобальним підходам до профілактики та компенсації зорових порушень [1].

Мета дослідження: аналіз існуючих підходів до адаптації навколишнього середовища для людей з порушенням зору і сліпотою, розробка практичних рекомендацій з модифікації простору для підвищення доступності та зручності життєвого середовища людей цієї категорії населення.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось в форматі *multiple case study* та здійснювалося в реальному життєвому середовищі пацієнтів – в індивідуальних домашніх умовах в межах поза інституційної ерготерапевтичної практики. Вибірку склали три людини з різними формами порушення зору: жінка зі слабозорістю (55 років), чоловік з монокулярним зором (50 років) та молодий пацієнт з невритом зорового нерва на тлі розсіяного склерозу (24 роки). Ерготерапевтичне втручання тривало чотири місяці та включало індивідуальну оцінку домашнього середовища, визначення пріоритетних труднощів у виконанні повсякденних активностей і впровадження заходів із адаптації простору. У дослідженні застосовувалися стандартизовані інструменти оцінки: Canadian Occupational Performance Measure (COPM), Home Environment Assessment Protocol (HEAP) та Functional Independence Measure

(FIM). Оцінювання проводилося індивідуально з урахуванням малої вибірки учасників із застосуванням методів описової статистики (визначення середніх значень та динаміки показників «до – після»). Теоретичною основою дослідження слугували положення Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я і модель Human Activity Assistive Technology (HAAT).

Виклад основного матеріалу дослідження. Порівняльний аналіз показників стандартизованих ерготерапевтичних інструментів оцінювання до та після втручання проводився з метою визначення динаміки функціонального стану, рівня безпеки навколишнього середовища та суб'єктивної ефективності виконання повсякденних активностей учасників дослідження з порушеннями зору. Узагальнені результати подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників функціонування учасників дослідження до та після ерготерапевтичного втручання

Показник	Пацієнт № 1 (24 роки)		Пацієнт № 2 (50 років)		Пацієнт № 3 (55 років)		Середнє значення (М)	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
COPM, бали (0 – 10)	4	7	5	8	6	9	5,0	8,0
	Δ + 3		Δ +3		Δ + 3		Δ + 3,0	
HEAP, бали (0 – 3)	2	0,9	2	0,7	2	1,0	2	0,87
	Δ – 1,1		Δ – 1,3		Δ – 1,0		Δ – 1,13	
FIM, бали (18 – 126)	90	108	108	124	96	114	98	115
	Δ +18		Δ + 16		Δ + 18		Δ + 17	

**Примітки: описова статистика при малій вибірці; М – середнє значення; Δ – абсолютна динаміка показника.*

Аналіз показників за шкалою COPM свідчить про підвищення ефективності виконання повсякденних завдань у всіх учасників, що підтверджує значущість адаптації житлового середовища як інструменту компенсації зорового дефіциту. У пацієнта з розсіяним склерозом поліпшення було зумовлене оптимізацією освітлення та організацією робочого простору, що сприяло зменшенню зорової втоми під час тривалої роботи за комп'ютером. У пацієнта з монокулярним зором, який тривалий час функціонує в умовах однобічної втрати зору, середовищна адаптація мала характер не первинної корекції, а оптимізації вже сформованих компенсаторних стратегій шляхом просторового структурування та контрастного маркування. У пацієнтки зі слабозорістю найбільший ефект мали підвищення рівня освітленості, контрастності поверхонь та доступності предметів побуту, що полегшило виконання завдань, пов'язаних із читанням і дрібною моторикою. Зниження показників за протоколом HEAP відображає зменшення потенційних ризиків у житловому середовищі та підвищення його безпеки. Зростання показників FIM свідчить про поліпшення функціональної незалежності та ефективності самообслуговування у всіх учасників.

Висновки. Отримані результати свідчать, що ерготерапевтична адаптація навколишнього середовища є ефективною для людей з різними типами та ступенем порушень зору, сприяючи підвищенню рівня функціональної незалежності, безпеки та ефективності виконання повсякденних активностей. Модифікація середовища з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей є важливим компонентом комплексної реабілітації даної категорії пацієнтів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на залучення більшої вибірки учасників та кількісну оцінку ефективності окремих видів допоміжних технологій в ерготерапевтичній практиці.

Список використаної літератури

1. Burton M. J., Ramke J., Marques A. P., Bourne R. R. A., Congdon N., Jones I. et al. The Lancet global health commission on global eye health: vision beyond 2020. T*he lancet global health*. 2021. Т. 9. № 4. P. e489–e551.
2. GBD 2019 Blindness and vision impairment collaborators. Causes of blindness and visual impairment in 2020 and trends over 30 years, and the prevalence of avoidable blindness in relation to VISION 2020: the right to sight: an analysis to investigate the global burden of disease study. The lancet global health. 2021. Т. 9. № 2. С. e144–e160. DOI: https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30489-7.
3. United Nations Development Programme. Кількість людей з порушенням зору в Україні зростає: як ініціативи UNDP сприяють якісній реабілітації. 2023. URL: https://www.undp.org/uk/ukraine/news/kilkist-lyudey-z-porushennyam-zoru-v-ukrayini-zrostaye-yak-initsiatyvy-undp-spryyayut-yakisniy-reabilitatsiyi (дата звернення: 03.12.2025).
4. World Health Organization. Blindness and vision impairment. Fact sheet. Geneva : WHO, 2019. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment (дата звернення: 30.01.2026).
5. World Health Organization. Roundtable dialogue on humanitarian support for persons with disabilities in Ukraine. Geneva : WHO, 2023. URL: https://www.who.int/europe/news/item/23-05-2023-roundtable-dialogue-on-humanitarian-support-for-persons-with-disabilities-in-ukraine (дата звернення: 30.01.2026).

Задорожна В. І.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Саражинська К. О.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Лазарєва О. Б.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАННЯ ХОДЬБИ ВИСОКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ В ПІСЛЯГОСТРОМУ ПЕРІОДІ ПЕРЕНЕСЕНОГО ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ

Вступ. Гостре порушення мозкового кровообігу (ГПМК) одне з найтяжчих форм судинних порушень в головному мозку. Інсульт займає друге місце серед причин смерті в усьому світі та є основною причиною інвалідності [2; 7]. Інсульт накладає значний фінансовий тягар через витрати, пов'язані з до госпітальною, госпітальною та після госпітальною допомогою [11]. Одним із ключових факторів якісного відновлення функціональної незалежності пацієнтів та зниження ризику розвитку ускладнень є ранній початок реабілітаційних заходів. Міждисциплінарні комплексні реабілітаційні втручання є основою відновлення після інсульту [12; 13].

Мета дослідження: визначити сучасні аспекти застосування тренування ходьби високої інтенсивності для людей, які перенесли гостре порушення мозкового кровообігу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з ключових в реабілітації після інсульту є фізична терапія, яка, в першу чергу, спрямована на відновлення та підтримку повсякденної життєвої активності та зазвичай починається в перші дні після інсульту. Аеробні навантаження сприяють поліпшенню аеробної здатності та ходьби в людей, які перенесли інсульт [1; 8; 9]. Однак традиційна фізична терапія після інсульту часто не досягає порогу інтенсивності, необхідної для розвитку кардіореспіраторної витривалості та значущого функціонального поліпшення [1; 8].

Дослідження науковців [3; 4; 6; 5] свідчать про те, що впровадження тренування ходьби високої інтенсивності (HIT) в стаціонарну реабілітацію після ГПМК було безпечним та ефективним. Застосування HIT призвело до більших успіхів у виконанні завдань, пов'заних із ходьбою та інших функціональних завдань не пов'язаних напряму з ходьбою (через біомеханічну

подібність між окремими змінними завданнями на крокування та завданнями, що не пов'язані з ходьбою) [3].

HIT має позитивний вплив на швидкість ходи, дистанцію ходи, кардіореспіраторну витривалість у пацієнтів після інсульту та рівень їх функціональної незалежності. Виконання HIT є ефективним в різних контекстах у порівнянні з менш інтенсивними або більш традиційними втручаннями [4; 6; 5; 10].

Під час застосовування HIT дефіцит рухів пацієнта оцінюється з точки зору функціональних субкомпонентів ходи (пропульсія, переніс кінцівки, контроль опори стоячи та постуральна стабільність), із урахуванням метаболічних витрат або серцево-судинного попиту [5]. Ключовими аспектами під час HIT є специфічність практики ходьби (тренування в різних напрямках руху, зі змінними завданнями, в різних місцях тощо), велика кількість повторів, висока інтенсивність (70 – 85 % від максимальної частоти серцевих скорочень, яка визначається за формулою 211 – (0,64 вік), а при прийомі бета-блокаторів коригується на 15 одиниць, та 14 – 17 балів за шкалою Борга під час заняття), варіативність та допуск помилок (з метою провокування пацієнта вчитися на цих помилках і самостійно виправляти їх) шляхом урізноманітнення умов тренування, а саме збільшенням складності завдань, зміною середовища та додаванням зовнішніх впливів, що готуватиме пацієнта до викликів у реальному житті [6; 5; 7; 10].

Висновки. Сукупність сучасних наукових даних переконливо свідчить про високу ефективність та клінічну доцільність застосування тренування ходьби високої інтенсивності в реабілітації пацієнтів після інсульту. Більшість досліджень не повідомляють про серйозні побічні ефекти під час або після тренування HIT, не виявляється суттєвих відмінностей між групами високоінтенсивних тренувань та групами низькоінтенсивних тренувань щодо падінь, болю та травм. Високоінтенсивні фізичні навантаження після інсульту є безпечними за умови відповідного скринінгу, моніторингу та запобіжних заходів.

Перспективи подальших досліджень. Необхідно спрямовувати подальші дослідження для вивчення стратегій впровадження HIT, визначення перешкод та сприяючих факторів для того, щоб забезпечити високу вірність HIT при його впровадженні в практику реабілітації після інсульту.

Список використаної літератури

1. Billinger S. A. et al. Aerobic exercise in subacute stroke improves cardiovascular health and physical performance. *Journal of neurologic physical therapy.* 2012. Vol. 36. № 4. P. 159–165.

2. Ding C. Et al. Global, regional, and national burden and attributable risk factors of neurological disorders: the global burden of diseasestudy 1990–2019. *Frontiersin Public Health.* 2022. Vol. 10. P. 952161.

3. Henderson C. E. Et al. Increasing the amount and intensity of stepping training during inpatient stroke rehabilitation improves locomotor and non-locomotor outcomes. *Neurorehabilitation and neural repair*. 2022. Vol. 36. № 9. P. 621–632.

4. Hornby T. G. Et al. Clinical practice guideline to improve locomotor function following chronic stroke, incomplete spinal cordinjury, and braininjury. *Journal of neurologic physical therapy*. 2020. Vol. 44. № 1. P. 49–100.

5. Hornby T. G. Et al. Taking the next step in neurologic rehabilitation: contributions of intensity and variability of stepping tasks during locomotor training. *Physical therapy*. 2025. Vol. 105. № 3. P. pzaf005.

6. Hornby T. G. Et al. Variable intensive early walking poststroke (VIEWS): a randomized controlled trial. *Neurorehabilitation and neural repair*. 2016. Vol. 30. № 5. P. 440–450.

7. Katan M., Luft A. Global burden of stroke. *Seminarsin neurology*. 2018. Vol. 38. № 2. P. 208–211.

8. Luo L. Et al. Effect of high-intensity exercise on cardiorespiratory fitness in stroke survivors: a systematic review and meta-analysis. *Annals of physical and rehabilitation medicine*. 2020. Vol. 63. № 1. P. 59–68.

9. MacKay-Lyons M. et al. Dual effects of body-weight supported treadmill training on cardiovascular fitness and walking ability early after stroke: a randomized controlled trial. *Neurorehabilitation and neural repair*. 2013. Vol. 27. № 7. P. 644–653.

10. Moore J. L. Et al. Implementation of high-intensity stepping training during inpatient stroke rehabilitation improves functional outcomes. *Stroke*. 2020. Vol. 51. № 2. P. 563–570.

11. Rochmah T. N. et al. Economic burden of stroke disease: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*. 2021. Vol. 18. № 14. P. 7552.

12. Todhunter-Brown A. et al. Physical rehabilitation approaches for the recovery of function and mobility following stroke. *Cochrane database of systematic reviews*. 2025. № 2. P. CD001920.

13. Veerbeek J. M. et al. What Is the evidence for physical therapy poststroke? A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2014. Vol. 9. № 2. P. e87987.

Заржецький О. С.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені І. Сікорського», м. Київ, Україна;
Універсальна клініка «Оберіг»,
м. Київ, Україна
Гонтар Ю. В.,
кандидат біологічних наук, завідувач діагностичної лабораторії
Товариство з обмеженою відповідальністю «Медичний центр ІГР»,
м. Київ, Україна
Науковий керівник: Косякова Г. В.,
кандидат біологічних наук, доцент кафедри,
завідувач відділу біохімії ліпідів
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені І. Сікорського», м. Київ, Україна;
Інститут біохімії ім. О. В. Палладіна Національної академії наук України,
м. Київ, Україна

ГЕНЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Вступ. Сучасні соціальні та політичні виклики, військові дії та високий рівень стресу суттєво впливають на якість життя населення України. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, стрімке старіння світової популяції супроводжується зростанням поширеності хронічних захворювань і мультиморбідності, що обмежує функціональні можливості населення та підвищує навантаження на систему охорони здоров'я [1]. В умовах воєнного стану ця проблема посилюється зростанням кількості військовослужбовців і цивільних осіб із травмами, які потребують ефективних реабілітаційних заходів.

Фізична активність є одним із ключових чинників відновлення фізичних і психічних функцій, профілактики хронічних неінфекційних захворювань та зниження ризику передчасної смертності. Водночас стає очевидним, що універсальні програми фізичних навантажень не завжди забезпечують очікуваний ефект, оскільки не враховують міжіндивідуальні відмінності в переносимості навантажень, ризику травм та швидкості відновлення, особливо за наявності хронічних станів.

У зв'язку з цим актуальним є підхід до персоналізації програм фізичної активності та реабілітації з урахуванням біологічних особливостей організму. Дані дослідження [4] свідчать про те, що індивідуальні генетичні варіанти можуть модифікувати фізіологічну відповідь на навантаження, здатність до відновлення та ризик травмування. Поєднання генетичної інформації

з характеристиками способу життя створює передумови для більш обґрунтованого підбору персоналізованих програм фізичної активності та реабілітаційних заходів у контексті поліпшення якості життя та підтримки здорового способу життя.

Мета дослідження: проаналізувати взаємозв'язок між окремими генетичними варіантами та реабілітаційно значущими фізіологічними показниками з метою підвищення рівня індивідуалізації програм фізичної активності та реабілітації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на вибірці з 22 людей, які брали участь у комерційному проєкті з генетичного тестування, спрямованого на оцінку індивідуальних схильностей, пов'язаних зі способом життя, фізичною активністю та відновленням. До дослідження увійшли 15 жінок (середній вік 33,3 ± 9,0 року; діапазон 25 – 57 років) та 7 чоловіків (середній вік 35,7 ± 9,5 року; діапазон 24 – 56 років), які відрізнялися за рівнем фізичної активності та особливостями способу життя. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на використання знеособлених даних, а дослідження виконано відповідно до положень Гельсінської декларації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз анкетних даних виявив наявність реабілітаційно значущих скарг у частини учасників. Зокрема, травми, пов'язані з фізичною активністю, відмічали 6 із 22 людей (27,3 %), а суб'єктивні симптоми під час навантаження (запаморочення, задишка, тахікардія) – 7 із 22 людей (31,8 %). Для оцінки можливого зв'язку цих скарг із генетичними особливостями було проаналізовано поліморфізми генів FTO та SOX21/GPR180, які, за даними літератури [2; 3; 5], пов'язані з переносимістю фізичних навантажень, відновленням та ризиком травмування (табл. 1).

Таблиця 1

Поліморфізми, включені до аналізу, та їх потенційне значення для індивідуалізації реабілітаційних програм

Ген	Референтний варіант	Проміжний варіант	Варіант із ризиковим ефектом	Значення для індивідуалізації реабілітації
FTO	TT	TC	CC	Виступає регулятором переносимості фізичних навантажень і відновлення; асоціюється з міжіндивідуальними відмінностями в реакції на навантаження та ризику перевантаження

Продовження табл. 1

SOX21/GPR180 region	TT	TC	CC	Пов'язаний зі схильністю до травм м'яких тканин; доцільний для оцінки ризику травм і підвищеної уваги до профілактичних і відновлювальних заходів

При аналізі зв'язку між окремими генетичними варіантами та наявністю травм було виявлено низку тенденцій, які можуть мати практичне значення для персоналізації реабілітаційних програм (табл. 2).

Таблиця 2

Кількість людей з різними генотипами

Ген	Варіант генотипу		Кількість людей всього, n	Кількість осіб зі скаргами, n		
				Запаморочення, задишка, тахікардія під час фізичної активності	Травми	Індекс маси тіла більше 25
FTO	Референтний варіант	TT	7	3	1	0
	Проміжний варіант	TC	12	3	2	2
	Варіант із ризиковим ефектом	CC	3	1	3	5
SOX21/ GPR180	Референтний варіант	TT	0	0	0	0
	Проміжний варіант	TC	5	3	3	0
	Варіант із ризиковим ефектом	CC	17	4	3	7

Зокрема, для поліморфізму SOX21/GPR180 частота травм була вищою серед носіїв генотипу TC (3/5; 60,0 %) порівняно з носіями CC (3/17; 17,6 %), що відповідає підвищеним шансам травмування в групі TC (OR = 7,0; Fisher p = 0,1005). Генотип TT у вибірці не був представлений, що обмежило можливість порівняння з референтною групою. Хоча статистична значущість цього зв'язку не була досягнута через невелику кількість учасників, отримані дані можуть розглядатися як пілотний сигнал, що вказує на можливу роль генетичних факторів у схильності до травмування під час фізичної активності.

На додаток виявлено тенденцію до підвищеної частоти травм у носіїв генотипів CC та TC поліморфізму гена FTO (OR = 3,0), однак асоціація не досягла статистичної значущості (p = 0,67), що також може бути зумовлено

обмеженим обсягом вибірки. Окремо було проаналізовано взаємозв'язок поліморфізму FTO з антропометричними показниками та харчовими звичками. В носіїв варіантних алелей спостерігалась тенденція до вищих значень індексу маси тіла (ІМТ) порівняно з референтним генотипом (Spearmanp = − 0,14; p = 0,53). Крім того встановлено статистично значущу асоціацію між поліморфізмом гена FTO та кількістю прийомів їжі на добу (p = 0,0096), тобто носії CC/TC частіше харчуються протягом дня, ніж TT. Напрямок виявлених тенденцій узгоджується з роллю FTO як регулятора метаболічної відповіді та реакції на фізичне навантаження, що має практичне значення при формуванні програм рухової активності, спрямованих на підтримку здорової маси тіла.

Висновки. В даному дослідженні встановлено наявність тенденцій між окремими генетичними варіантами та реабілітаційно значущими фізіологічними показниками, зокрема частотою травм, суб'єктивними скаргами під час фізичної активності, антропометричними характеристиками та особливостями харчової поведінки. Отримані результати свідчать, що індивідуальні генетичні особливості можуть модифікувати переносимість фізичних навантажень, ризик перевантаження та здатність до відновлення. З урахуванням цього генетична інформація може бути використана як додатковий інструмент для індивідуалізації програм фізичної активності та реабілітаційних заходів, зокрема при визначенні інтенсивності навантажень, темпів їх прогресу та акцентів на профілактику травм.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним є розширення вибірки та залучення більшої кількості генетичних варіантів, пов'язаних із фізичною витривалістю, відновленням і ризиком травмування, що дозволить підвищити статистичну значимість аналізу. Доцільним також є проведення проспективних досліджень із динамічним спостереженням за відповіддю на індивідуалізовані програми фізичної активності та реабілітації.

Список використаної літератури

1. Ageing and health. WHO – World Health Organization. 2025. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health (дата звернення: 10.02.2026).

2. Doaei S., Kalantari N., Mohammadi N. K., Izadi P., Gholamalizadeh M., Eini-Zinab H., Salonurmi T., Jarrahi A. M., Rafieifar S., Janipoor R., Sadeghypor M., Tabesh G. A., Goodarzi M. O. Up-regulation of FTO gene expression was associated with increase in skeletal muscle mass in overweight male adolescents. *Archives of medical science*. 2019. Vol. 15. № 5. P. 1133–1137.

3. Kim S. K., Kahn C., Abrams G. D. A genome-wide association study reveals two genetic markers for chondromalacia. *Cartilage*. 2022. Vol. 13. № 3. DOI: https://doi.org/10.1177/19476035221121790.

4. Noone J., Mucinski J. M., DeLany J. P., Sparks L. M., Goodpaster B. H. Understanding the variation in exercise responses to guide personalized physical activity prescriptions. *Cell metabolism*. 2024. Vol. 36. № 4. P. 702–724.

5. Wang W., Du X., Luo M., Yang N. FTO-dependent m6A regulates muscle fiber remodeling in an NFATC1-YTHDF2 dependent manner. *Clinical epigenetics*. 2023. Vol. 15. № 1. Art. 109. DOI: 10.1186/s13148-023-01526-5.

Згурський А. А.,
викладач, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Смоляр І. І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Заваженко М. В.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баннікова Р. О.,
кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ПОБУДОВА ТЕРАПЕВТИЧНОГО АЛЬЯНСУ МІЖ ФІЗИЧНИМ ТЕРАПЕВТОМ ТА ПАЦІЄНТОМ ІЗ НЕСПЕЦИФІЧНИМ БОЛЕМ У НИЖНІЙ ЧАСТИНІ СПИНИ

Вступ. Понад 2,4 мільярда людей в світі потребують реабілітації для запобігання інвалідності та поліпшення функціонування. Зростання кількості людей з хронічними станами, зокрема патологіями опорно-рухового апарату, створює виклик для систем охорони здоров'я [4].

Хронічні дорсалгії набули масштабів пандемії [3]. Попереково-крижовий біль суттєво знижує якість життя, обмежує працездатність та соціальну активність пацієнтів [2; 6]. Окрім медичного аспекту, проблема має значний економічний вплив через витрати на соціальну підтримку та передчасний вихід на пенсію. Проте через низький рівень летальності державні органи часто недооцінюють пріоритетність реабілітації при неспецифічному болю в нижній частині спини.

Основними чинниками розвитку болю в спині у сучасних умовах є гіподинамія, стрес та особливості ергономіки [7]. Включення фізичної терапії до індивідуальної програм реабілітації, дозволяє поліпшити мобільність, силу м'язів тулуба та психоемоційний стан пацієнта [6].

Незважаючи на доведену ефективність вправ та мануальних технік, жоден метод не гарантує стійкого результату без формування терапевтичного альянсу. Відсутність взаєморозуміння між терапевтом та пацієнтом призводить до низької прихильності до лікування [2]. Використання біопсихосоціального підходу та положень Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) стає необхідною умовою ефективності [5].

Мета дослідження: науково обґрунтувати та розробити алгоритм побудови терапевтичного альянсу між фізичним терапевтом та пацієнтом із неспецифічним болем у нижній частині спини, спрямований на підвищення прихильності до реабілітації та поліпшення якості життя.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Терапевтичний альянс при неспецифічному болю в нижній частині спини є самостійним предиктором успішного відновлення [11; 8]. Ефективність фізичної терапії залежить не лише від вибору вправ, а й від переходу від патерналістської моделі до партнерства «терапевт-пацієнт», що дозволяє значно знизити рівень кінезіофобії [1]. Алгоритм, заснований на спільному встановленні цілей та емпатичній комунікації сприяє трансформації пацієнта з пасивного об'єкта впливу на активного учасника реабілітаційного процесу, що суттєво підвищує прихильність до виконання індивідуальної програми.

На старті роботи алгоритм починався з короткої «рамки співпраці»: фізичний терапевт уточнював очікування пацієнта (що він вважає причиною болю, чого боїться, на що сподівається), після чого надавав зрозуміле пояснення біопсихосоціального підходу [11] без знецінення симптомів. Використовували партнерську модель взаємодії, яка передбачає перехід до спільного прийняття рішень та трансформацію пацієнта в активного суб'єкта реабілітації, а також комунікативну стратегію, що базується на мотиваційному інтерв'юванні та емпатичному слуханні для підвищення прихильності до терапії та зміни способу життя.

Запропонований підхід підтверджує якісне дослідження M. Unsgaard-Tøndel та S. Søderstrøm [10] Автори продемонстрували, що у пацієнтів із дорсалгіями в нижній частині спини очікування до лікування часто зводяться до вправ і «діагнозу», натомість після побудови терапевтичного альянсу вирішальними пацієнти називають заспокоєння, активне слухання, пояснення та персоналізовані стратегії самоконтролю болю й відновлення повсякденної активності, тобто саме ті елементи, які і формують зміст початкового етапу алгоритму.

Після встановлення контакту алгоритм переходив у фазу конкретизації: разом із пацієнтом формулювали 1 – 2 функціональні цілі (повернення до продуктивної ходьби/роботи/самообслуговування) та одразу узгоджується, які саме дії ведуть до цих цілей, як дозується навантаження, за якими ознаками відстежується прогрес і що робити при коливаннях симптомів. Тут важливо, щоб план був співвіднесений з бар'єрами (кінезіофобія, уникання активності, невпевненість), а комунікація – мотивувальною і підтримувальною: пацієнт має розуміти, що терапевт не «призначає», а спільно з ним будує безпечну траєкторію повернення до активності. Досвід фізичних терапевтів у межах біопсихосоціального підходу підкреслює значущість персоналізованості, мотивувальної комунікації та послідовного формування партнерства як ядра альянсу при болю в спині [9].

Завершальним, але не менш важливим елементом алгоритму була постійна «мікрооцінка» якості взаємодії та корекція плану: коротке уточнення, що було зрозуміло і прийнятно, що викликало сумнів, які бар'єри виникли під час виконання програми, та яке навантаження є реалістичним на наступний відрізок часу. Така регулярна перевірка запобігала розриву альянсу

і підтримувала прихильність до програм фізичної терапії. Систематичний огляд у фізичній терапії при хронічному м'язово-скелетному болю показує, що сильніший терапевтичний альянс має тенденцію асоціюватися з кращими результатами (зокрема щодо болю) та підкреслює необхідність розуміти чинники, які підсилюють або послаблюють взаємодію «терапевт–пацієнт» [11].

Висновки. Теоретичний аналіз обґрунтовує доцільність впровадження алгоритму побудови терапевтичного альянсу з пацієнтом із болем у нижній частині спини як послідовності клінічних кроків: рамка співпраці та прояснення очікувань; спільне пояснення стану в логіці біопсихосоціального підходу; подолання психологічних бар'єрів (кінезіофобії, катастрофізації болю); узгодження функціональних цілей; завдання з персоналізованим дозуванням активності та правилами зворотного зв'язку; регулярна мікрооцінка взаємодії й адаптація плану. Така структура операціоналізує компоненти альянсу (цілі–завдання–довіра) та створює умови для підвищення прихильності, зменшення уникання руху й стійкого повернення до повсякденного функціонування.

Перспективи подальших досліджень. Подальша робота в цьому напрямі передбачає детальне вивчення впливу цифрових технологій (телереабілітації) на стабільність терапевтичного альянсу, а також розробку спеціалізованих тренінгових програм для фізичних терапевтів із розвитку комунікативних навичок. Особливу увагу планується приділити оцінці довгострокової прихильності пацієнтів до фізичної активності та аналізу частоти рецидивів болю залежно від міцності сформованого партнерства в системі «терапевт-пацієнт».

Список використаної літератури

1. Згурський А. та ін. Особливості індивідуального підходу до фізичної терапії осіб з хронічним неспецифічним болем у спині на основі мотиваційного інтерв'ювання. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 107–111.

2. Згурський А., Лазарєва О. Ефективність застосування освітнього компоненту в програмах фізичної терапії пацієнтів з неспецифічним болем у спині. *Україна. Здоров'я нації*. 2024. № 4. С. 64–68.

3. Benedict T. M. et al. Pain neuroscience education improves post-traumatic stress disorder, disability, and pain self-efficacy in veterans and service members with chronic low back pain: preliminary results from a randomized controlled trial with 12-month follow-up. *Military psychology*. 2024. Vol. 36. № 4. P. 376–392.

4. Cieza A. et al. Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The lancet*. 2021. Vol. 396. Iss. 10267. P. 2006–2017.

5. Kinney M. et al. The impact of therapeutic alliance in physical therapy for chronic musculoskeletal pain: a systematic review of the literature. *Physiotherapy theory and practice*. 2020. Vol. 36. № 8. P. 886–898.

6. Lazarieva O. et al. The importance of motivational questionnaire in physiotherapy practice and behavior changes in mental workers having non-specific

low back pain during an outpatient physiotherapy. *Zdravotnicke listy*. 2024. Vol. 12. № 4. P. 22–31.

7. Low Back Pain Collaborators Global Burden of Disease Study 2021. Global, regional, and national burden of low back pain, 1990–2020, its attributable risk factors, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet rheumatol*. 2023. Vol. 5. № 6. P. e316–e329.

8. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions / Foster N. E. et al. *The lancet*. 2018. Vol. 391. Iss. 10137. P. 2368–2383.

9. Unsgaard-Tøndel M. et al. Building therapeutic alliances with patients in treatment for low back pain: a focus group study. *Physiotherapy research international*. 2022. Vol. 27. Iss. 3. Art. e1932. DOI: https://doi.org/10.1002/pri.1932.

10. Unsgaard-Tøndel M., Søderstrøm S. Therapeutic alliance: patients' expectations before and experiences after physical therapy for low back pain–a qualitative study with 6-month follow-up. *Physical therapy*. 2021. Vol. 101. Iss. 11. Art. pzab187. DOI: https://doi.org/10.1093/ptj/pzab187.

11. Van Dijk H. et al. Physiotherapists using the biopsychosocial model for chronic pain: barriers and facilitators – a scoping review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20. № 2. Art. 1634. DOI: 10.3390/ijerph20021634.

Коваленко Т. М.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна
старший науковий співробітник відділення патології вагітності та пологів,
фізичний терапевт відділення реабілітації дітей
до 3-х років життя з органічним ураженням нервової системи
та катамнестичним спостереженням
Державна установа «Всеукраїнський центр материнства
та дитинства Національної академії медичних наук України»,
м. Київ, Україна

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВАГІТНИХ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ COVID-19

Вступ. Пандемія COVID-19 особливо вплинула на материнство та дитинство. Після ретельного вивчення психоемоційного стану та якості життя вагітних, які перенесли COVID-19 в період гестації, О. О. Михайленко, О. М. Городнічий [4] дійшли висновків, що результати аналізу чітко показують, що надзвичайна ситуація з пандемією та обмеження, накладені на жінок, сильно вплинули й на когорту вагітних, поставивши на карту їхнє психічне здоров'я та емоційну стабільність. Раптово оголошена пандемія має різкі негативні наслідки для всіх сегментів людського суспільства в соціальній, психологічній та фізичній парадигмі. Практика фізичного та соціального дистанціювання, пов'язана з COVID-19, призводить до змін у психоемоційному здоров'ї. Емоційне та психічне здоров'я пацієнтів із COVID-19, які провели тривалі інтервали часу в самоізоляції, може значно погіршуватися. Надання своєчасної психологічної допомоги та підтримки зменшить наслідки супутніх психічних розладів, підтримуючи при цьому добробут постраждалих вагітних [2; 1].

Мета дослідження: проаналізувати та оцінити ситуативні тривожності вагітних, які хворіли на COVID-19 у I та II половині вагітності, в залежності від обраної терапії, а також розробити програму фізичної терапії з додаванням психоемоційних організаційних заходів для поліпшення психологічного здоров'я вагітних із метою: стабілізувати психоемоційний стан; стабілізувати психологічну рівновагу і підвищити емоційну стійкість; виявити проблемні та тривожні ситуації та навчити вагітних впоратися з цими ситуаціями; сприяти поліпшенню поведінки, почуттів, думок.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Державної установи «Всеукраїнський центр материнства та дитинства Національної академії медичних наук України» у відділенні патології вагітності та пологів. Усього обстежено 82 породілей. В залежності від терміну, в якому

жінка захворіла на COVID-19 вагітні були розподілені на 2 групи. В свою чергу жінки обох дослідних груп були розподілені в залежності від терапії. До 1-ї групи увійшли 23 жінки, які перенесли COVID-19 в I половині вагітності (до 20 тижня вагітності), які отримували загальну лікувальну терапію за звичайними протоколами. До 1(А) групи віднесені 20 жінок, які отримували вдосконалений комплекс фізичної терапії. До 2-ї групи 17 вагітних, які перенесли COVID-19 в II половині вагітності з 21 тижня вагітності і до пологів і отримували загальноприйняте лікування. До 2(А) групи віднесено 22 вагітні, які отримували вдосконалений комплекс лікувально-профілактичних заходів.

Методи дослідження. Для оцінювання ситуативних тривожностей жінок, які перенесли COVID-19 під час вагітності, використано методику «Тест Спілбергера-Ханіна» (STAI), який дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, пов'язаний з поточною ситуацією. Тест допомагав визначити виразність тривожності в структурі особи. Тривога як особистісна риса вагітних означає мотив або набуту поведінкову позицію, яка змушує жінку сприймати різні об'єктивно безпечні ситуації як екзистенціальну загрозу, спонукаючи її реагувати станом тривоги, інтенсивність якого відповідає ступеню реальної небезпеки. Застосований тест має дві шкали, де кожна містить по 20 висловлювань. Перша шкала складається з 20 тверджень, що стосуються тривожних станів (стан тривожності, реактивної тривоги або ситуативної тривоги), а друга шкала складається з 20 тверджень, які визначають тривожність як схильність, особистісну характеристику (властивість тривожності) [1].

Виклад основного матеріалу дослідження. Перша, шкала тривоги (ситуаційної тривоги), оцінює поточну тривожність шляхом вимірювання того, як вагітна почуваються «в даний момент», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруги, нервозності, хвилювання та збудження вегетативної нервової системи. Ситуативна або реактивна тривога характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, страхом, занепокоєнням, нервозністю. Стан є емоційною реакцією на стресові ситуації в жінок, які перенесли COVID-19 під час вагітності та може змінюватися за інтенсивністю і динамікою з часом.

Друга шкала, «Шкала особистісної тривожності», оцінює відносно стабільні аспекти особистості, схильність до хвилювання та відчуття/стани спокою, впевненості та безпеки. Під особистим страхом розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність вагітної до страху і передбачає, що він схильний сприймати досить широкий набір ситуацій як загрозливі і реагувати на кожну з них специфічною реакцією. Особистий страх є конституційною межею, яка визначає схильність до сприйняття вагітною загрози в різноманітних ситуаціях. Коли особиста тривожність висока, кожна з цих ситуацій є стресовою для вагітної та викликає сильні страхи. Особистісний страх активізується як риса, коли певні стимули сприймаються людиною як небезпечні (також для самооцінки, самоповаги). Розподіл вагітних, які хворіли на COVID-19 в I половині вагітності (табл.1).

Таблиця 1

Розподіл вагітних, які хворіли на COVID-19 в I половині вагітності, за вираженістю показників тривожності абсолютне число, (%)

Показник	Групи	n	Значення показника		
			Висока	Помірна	Низька
Реактивна тривожність	1	23	13 (56,5)	7 (30,4)	3 (13,1)
	1(А)	20	6 (30,0)	9 (45,0)	5 (25,0)
Особистісна тривожність	1	23	14 (60,8)	6 (26,1)	3 (13,1)
	1(А)	20	5 (25,0)	10 (50,0)	5 (25,0)

Аналізуючи показники таблиці 1, слід зробити такі висновки. Так, за шкалою реактивної тривожності в жінок 1-ї групи, які хворіли на COVID-19 в I половині вагітності та отримували загальну лікувальну терапію за звичайними протоколами, спостерігається високий рівень тривоги (56,5 %) із тенденцією до помірного (30,4 %), а вагітні, які отримували комплекс фізичної терапії – група 1(А), виявляється помірний рівень (45,0 %) тривожності з тенденцією до низьких значень – (25,0 %). Реактивна тривожність характеризувалась як стан із суб'єктивно пережитих емоцій: напруженням, занепокоєнням, заклопотанністю, нервозністю. Цей стан виникав як емоційна реакція на стресову ситуацію.

За шкалою особистісної тривожності в жінок 1-ї групи, які хворіли на COVID-19 в I половині вагітності та отримували загальну лікувальну терапію за звичайними протоколами спостерігається високий рівень (60,8 %) тривоги, а у групі 1(А) в півтора рази менший – (25,0 %), помірний рівень тривожності в 1-і групі – (26,1 %) у 1(А) групі – (50,0 %). Особистісна тривожність жінок, які хворіли на COVID-19 в I половині вагітності являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. Отже, при високій особистісній тривожності вагітних 1-ї групи кожна ситуація є стресом для вагітної і викликає в неї виражену тривогу. Розподіл вагітних, які хворіли на COVID-19 в I половині вагітності (табл.2).

Таблиця 2

Розподіл вагітних, які хворіли на COVID-19 в II половині вагітності, за вираженістю показників тривожності абсолютне число, (%)

Показник	Групи	n	Значення показника		
			Висока	Помірна	Низька
Реактивна тривожність	2	17	7 (41,2)	7 (41,2)	3 (17,6)
	2(А)	22	5 (22,7)	10 (45,3)	7 (31,8)
Особистісна тривожність	2	17	7 (41,2)	6 (35,3)	4 (23,5)
	2(А)	22	4 (18,2)	11 (50,0)	7 (31,8)

Таким чином, за даними таблиці 2, у жінок, які хворіли на COVID-19 в II половині вагітності, особиста тривожність виражена на низькому рівні, та реактивна тривожність має помірний рівень із тенденцією до низьких значень. Це свідчить про те, що ці жінки схильні емоційно реагувати на стресову

ситуацію, проте вони не мають порушень в емоційній сфері. Водночас у вагітних 2 групи особистісна тривожність має помірний рівень (35,3 %) та реактивна тривожність має помірний рівень (41,2 %) із тенденцією до високих значень (41,2 %). Це виражається в сильній емоційній напрузі, занепокоєнні, нервозності жінок за вагітність, за дитину, а також у схильності сприймати значне коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги, що, ймовірно, обумовлено страхом пологів.

Якщо шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory) (STAI) вказує на високий рівень особистісної тривожності вагітних 2 групи, це дає підстави вважати, що стан тривожності виникає в різних типових ситуаціях. Вважаємо, що високий рівень особистісних страхів безпосередньо пов'язаний з емоційними і невротичними розладами, в жінок які хворіли на COVID-19 під час гестації. Окрім психічних впливів на організм вагітної вірус SARS-COV 2 спричиняє надсерйозні зміни фізичного здоров'я, обумовлені ураженням легень, набряком слизової респіраторного тракту, змінами імунологічної системи, порушенням роботи серцево-судинної системи.

В контексті потенційного впливу COVID-19 на вагітність було розроблено програму фізичної терапії для вагітних, які перенесли COVID-19 та реконвалесцентів. Програма фізичної терапії спрямована на попередження несприятливих перинатальних наслідків, в цілому як для матері, так і для плода. Основними завданнями розробленої програми є: поліпшення параметрів функцій зовнішнього дихання; нормалізація психоемоційного статусу; підвищення функціонального резерву організму; підвищення стійкості до фізичного навантаження [3]. Після того, як були визначені сумісно з пацієнткою та встановлені завдання терапії були сформовані цілі з використанням SMART аналізу.

SMART цілі:

- підтримка функцій організму вагітної;
- адаптація;
- відновлення;
- розвиток компенсацій.

Для досягнення поставленої мети були поставлені SMART короткострокові (5 днів період згасання клінічних проявів хвороби) та довгострокові (період після одужання, триває до пологів) цілі. Цілі короткострокові на 5 днів: збільшити тривалість сну; поліпшити емоційний стан вагітної; поліпшити функцію дихання. Цілі довгострокові триватимуть до пологів: адаптація м'язів до фізичного навантаження; сприяння нормалізації гемодинаміки (фізичні вправи).

Висновки. Психосоматичний вплив пандемії на жіноче населення є придиктором страху щодо виношування вагітності. Отже загальне підвищення рівня тривожності та проблем із психічним здоров'ям, особливо під час вагітності має значення. Додавання в програму фізичної терапії методики аутогенного тренування як засобу релаксації, спрямованої за контролем

дихання і саморегуляцію емоційно-вегетативних функцій: вона оптимізує стан спокою, підвищує можливість реалізації психофізіологічних резервів організму вагітної. Аутотренінг як засіб релаксації включав у себе систему самонавіювання, яка реалізується шляхом гальмування коркових процесів і розслабленням м'язів усього тіла. Аутотренінг у програмі фізичної терапії для вагітних, які хворіли на COVID-19 під час гестації, застосовувався паралельно зі спеціально дібраними музичними творами, проводився щоденно після комплексу кінезіотерапії. Релаксаційний ефект досягався завдяки музиці та методиці дихання.

Перспективи подальших досліджень полягають у доборі психологічних тестів для вивчення стану депресії у вагітних, які перенесли COVID-19.

Список використаної літератури

1. Зюзь В., Бабич Т., Балухтіна В. Фізична активність – засіб зміцнення та реабілітації під час пандемії COVID-19. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт*. 2020. № 4 (133). С. 74–79.

2. Коваленко Т. М., Жабченко І. А., Владимирова Н. І. Фізична терапія вагітних, що перенесли COVID-19 в період гестації : науковий твір. Рішення про реєстрацію договору, який стосується авторського права на твір № 7196 від 27.06.2024.

3. Козуб М. І., Малий В. П. COVID-19 у вагітних : навч. посіб. Харків : «ХМАПО», 2022. 56 с.

4. Михайленко О. О., Городнічий О. М. Тривожний розлад особистості: психологічні аспекти діагностики та лікування. *Український психологічний журнал*. 2018. С. 21–29.

5. Rasmussen S. A., Smulian J. C., Lednicky J. A., Wen T. S., Jamieson D. J. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and pregnancy: What obstetricians need to know. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*. 2020. Vol. 222. Iss. 5. P. 415–426.

Корота М. В.,
асистент
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ, МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ТА КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ ТА ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ПОВТОРНИХ ТРАВМ У СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Спорт, особливо контактні види, супроводжується високим рівнем травматизму опорно-рухового апарату. Повторні травми є однією з головних причин зниження функціональної готовності спортсменів, тривалого відсторонення від тренувань та передчасного завершення спортивної кар'єри.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних немедикаментозних методів відновлення. Спортивний масаж, міофасціальний реліз та кінезіотейпування мають значний потенціал для прискорення фізичної реабілітації, відновлення еластичності тканин та профілактики рецидивів травм.

Мета дослідження: вивчити ефективність комплексної фізичної реабілітації з використанням спортивного масажу, міофасціального релізу та кінезіотейпування як засобу підвищення функціональної готовності та зниження ризику повторних травм у спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. В спортсменів найчастіше виникають хронічні запальні та дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, що є наслідком попередньо завданих і не повністю вилікуваних травм, повторних мікротравм та фізичних перенавантажень. Водночас найчастіше травмуються найбільш навантажені м'язи, зв'язки та суглоби [5].

Як зазначає Л. О. Рядова [7], одним із найбільш ефективних і доступних засобів відновлення спортсменів після травм є масаж.

Спортивний масаж є сукупністю масажних прийомів і маніпуляцій, застосування яких допомагає фізичному удосконаленню спортсмена, сприяє зниженню рівня втоми та підвищенню рівня спортивної працездатності. Його виконують в період тренувань для вдосконалення психофізичних якостей спортсмена та підвищення ефекту працездатності тих ланок опорно-рухового апарату, від яких в період змагань вимагатиметься найбільша напруга [1].

В. І. Титаренко [8] наголошує, що спортивний масаж є комплексом спеціальних прийомів, що сприяють підвищенню рівня спортивної працездатності, підготовці до тривалої діяльності та пришвидшенню відновних процесів.

За визначенням К. Р. Водяницької, О. В. Бессарабової, К. Ю. Бойченко [2], С. М. Кокаревої, Б. В. Кокарева [3], міофасціальний реліз

є одночасним мануальним впливом на м'язову та сполучну тканини, що спрямований на розслаблення міофасціальних структур.

За даними фахівців [2; 11], завданнями методу міофасціального релізу є: усунути больові відчуття, зняти м'язові спазми і набряклість, поліпшити кровообіг, функціональний стан серцево-судинної та лімфатичної систем, вивести з тканин зайву рідину, досягти емоційного і фізичного розслаблення, прибрати наслідки стресу, звільнити сполучні структури від зайвої напруги, зміцнити нервову систему й опорно-руховий апарат, відновити нормальний обсяг рухів, збільшити рухливість суглобів, підвищити рівень розвитку гнучкості, профілактика зайвої ваги.

С. М. Кокарева і Б. В. Кокарев [3] звертають увагу на те, що вправи міофасціального релізу в поєднанні зі стретчінгом є ефективними засобами зменшення больових відчуттів та м'язового гіпертонусу, прискорення відновлення після значних фізичних навантажень, підвищення рівня гнучкості в суглобах та зменшення ймовірності травматизму.

Міофасціальний реліз включає вправи зі спеціальним інвентарем, завдяки якому опрацьовуються міофасціальні структури (м'язи і фасції). Відбувається реабілітація за рахунок поступового стиснення та розтягнення певних м'язових груп [2].

Низка фахівців [2; 3; 12] вказує, що в міофасціальному релізі застосовуються масажні роли і м'ячі, але для впливу на напружену ділянку найчастіше використовується спеціальний рол, який дає можливість опрацювати до 80 % м'язів і фасцій.

За допомогою ролу здійснюється розслаблення основних груп м'язів, при натисканні на нього вагою власного тіла. Вправи з ним діють як глибокий масаж, спрямований на напружені м'язи. М'ячі використовуються для більш точкового і цілеспрямованого впливу. Чим менший м'яч, тим більшою є глибина впливу [12].

Дані К. Р. Водяницької, О. В. Бессарабової, К. Ю. Бойченко [2] свідчать про те, що результатом ефективності використання технік міофасціального релізу є: поліпшення пропріорецепції, функціонального стану систем; зниження больового відчуття, ризику травм через підвищення еластичності м'язів; розслаблення напружених м'язів; психоемоційне розвантаження; підвищення гнучкості та рухливості у суглобах; розширення діапазону рухів.

К. В. Шеховцова і О. С. Некрасов [11] стверджують, що міофасціальний реліз сприяє поліпшенню кровотоку, збільшенню діапазону рухів та скороченню часу відновлення після фізичних навантажень.

За даними Н. А. Стратійчук, Н. М. Козік [9], кінезіотейпування – це метод наклеювання спеціальної еластичної липкої стрічки – кінезіотерапевтичного тейпа, перфорованих, магнітних дисків або Phiten тейпів для точкового рефлекторного впливу. На думку авторів, тейпування дає можливість усунути біль, тонізувати чи розслабляти м'язи, зміцнити суглоби та зняти набряки. Аплікації дискових магнітних та кростейпів сприяють зменшенню потоку больових відчуттів і набряку, поліпшенню лімфотоку, гемоперфузії та рухливості.

Кінезіологічне тейпування передбачає лікування за допомогою еластичних аплікацій зі спеціального матеріалу – кінезіотейпу. Автори вважають, що застосування кінезіотейпування як додаткового засобу в комплексній програмі фізичної реабілітації може мати кращий позитивний ефект при фізичній реабілітації.

Метод кінезіотейпінгу є ефективним в комплексному лікуванні м'язового болю в спині, шиї, рук, ніг та відновленні після травм і сприяє швидкому відновленню м'язів, суглобів, зв'язок та підтримці м'язів упродовж доби. Водночас цей метод не є конкурентом для класичного тейпування, оскільки не має здатності достатньою мірою підтримувати суглоб й обмежувати його амплітуду, що потрібно в реабілітації наслідків ушкоджень м'язово-зв'язкового апарату [10].

Ю. А. Попадюхи і С. О. Сичова [6] акцентують увагу на тому, що серед сучасних методів відновлення спортсменів кінезіотейпування дозволяє виконати завдання з відновлення та профілактики травм.

На думку О. В. Маслової зі співавторами [4], проведення фізичної реабілітації спортсменів після травм із включенням кінезіотейпування є ефективним засобом зниження ризику виникнення повторної травми.

Висновки. Комплексне застосування спортивного масажу, міофасціального релізу та кінезіотейпування є ефективним засобом фізичної реабілітації спортсменів. Таке поєднання методів сприяє прискоренню відновних процесів, зниженню больового синдрому, поліпшенню еластичності м'язів і фасцій, відновленню повного обсягу рухів, підвищенню пропріоцепції та функціональної готовності спортсменів. Системне використання цих методів в комплексі дає можливість значно знизити ризик виникнення повторних травм опорно-рухового апарату в спортсменів.

Перспективи подальших досліджень: вивчити ефективність комплексної фізичної реабілітації з використанням спортивного масажу, міофасціального релізу та кінезіотейпування в спортсменів різних контактних видів спорту з урахуванням специфіки травматизму.

Список використаної літератури

1. Архипов О. А., Носко М. О., Краснов В. П. Кваліметричні дослідження впливу різновидів масажу на фізичний стан людини. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110) 19. С. 51–56.

2. Водяницька К. Р., Бессарабова О. В., Бойченко К. Ю. Особливості впливу міофасціального релізу на міофасціальні структури. *Innovation in science and technology* : abstracts of XIV International scientific and practical conference. January 25–26, 2021. USA, Boston : Primedia E-launch LLC, 2021. С. 49–53.

3. Кокарева С. М., Кокарев Б. В. Міофасціальний реліз як метод профілактики травматизму у висококваліфікованих футболістів. *Тиждень науки-2023* : зб. тез доп. наук.-техніч. конф. / редкол. : В. Шаломєєв (відпов.

ред.). 24–28 квіт. 2023 р. Запоріжжя : Національний університет «Запорізька політехніка», 2023. С. 214–218.

4. Маслова О. В., Футорний С. М., Лукасевич І. І., Богданович Л. В., Лисюк С. І., Книш Т. В. Сучасні тенденції впровадження біомедичних технологій у практику спортивної медицини. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 6 (179) 2024. С. 147–156.

5. Нестерчук Н. Є., Марчук А. В., Гамма Т. В., Гірак А. М., Небова Н. А. Застосування масажу після спортивних легкоатлетичних травм. *Rehabilitation and recreation.* 2020. № 6. С. 45–50.

6. Попадюха Ю., Сичов С. Особливості відновлення технічних навичок із важкої атлетики після пошкодження плечового суглоба. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* / уклад. : А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2019. Вип. 34. С. 98–110.

7. Рядова Л. Вплив масажу на відновлення після спортивних травм. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : зб. тез XXIV Міжнар. наук.-практ. конф., 4 груд. 2024 р. Харків : ХДАФК, 2024. С. 294–296.

8. Спортивний масаж : метод. вказівки до практик. занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) / укл. : В. І. Титаренко. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с.

9. Стратійчук Н., Козік Н. Знеболюючий та протизапальний ефект кінезіотейпування в неврологічній практиці. *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 16.02.2023 р. / за ред. Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2023. С. 82–84.

10. Талдикіна Л. В., Козін С. В. Науководоказовість кінезіотейпування у фізіотрапевтичній практиці та спорті. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. наук. пр. Харків : Національний фармацевтичний університет, 2003. Вип. 4. С. 205–207.

11. Шеховцова К. В., Некрасов О. С. Інвентар для міофасциального релізу на заняттях з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти. *Тиждень науки-2023* : зб. тез доп. наук.-техніч. конф., 24–28 квіт. 2023 р. / редкол. : В. Шаломєєв (відпов. ред.). Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 306–309.

12. Abramov S., Shishatska V. Increasing motor activity of students by means of physical education in higher education institutions. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 7–9.

Марценюк І. М.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Гусєв Т. П.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Сибірякін Я. В.,
доктор філософії з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія управління персоналом»,
м. Київ, Україна

КОМПАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ: ГЛОБАЛЬНІ ТРЕНДИ ТА НАЦІОНАЛЬНІ РЕАЛІЇ

Вступ. Сучасний етап розвитку вищої медичної освіти в Україні характеризується глибинними структурними та змістовними перетвореннями, що зумовлені необхідністю адаптації до світових стандартів надання реабілітаційної допомоги. Професія фізичного терапевта, яка в Україні пройшла шлях від спеціаліста з фізичної реабілітації до автономного фахівця охорони здоров'я, сьогодні перебуває в епіцентрі парадигмального зсуву. Цей процес відбувається на тлі безпрецедентних викликів, пов'язаних із воєнним станом, що призвів до різкого збільшення кількості людей з мінно-вибуховими травмами, ампутаціями та комплексними порушеннями функціонування. За офіційними даними, попит на послуги з реабілітації демонструє стрімке зростання, що відображається в показниках вступної кампанії 2024 року: понад вісім тисяч абітурієнтів обрали медичні спеціальності, причому «Терапія та реабілітація» увійшла до переліку найбільш затребуваних напрямів [1].

Історично склалося так, що підготовка фахівців цього профілю в Україні тривалий час базувалася на «біомедичній» моделі, де основна увага приділялася лікуванню хвороби або відновленню окремих морфологічних структур за призначенням лікаря. Проте світова практика, очолювана World Physiotherapy (Всесвітньою конфедерацією фізичної терапії), диктує перехід до «біопсихосоціальної» моделі, де об'єктом втручання є не хвороба, а функціонування людини та її участь в житті суспільства. Конфлікт між цими двома підходами створює ситуацію, яку дослідники характеризують як «транзитний стан» вітчизняної освіти [4].

Трансформація освітньої парадигми вимагає не просто механічного оновлення навчальних планів, а повної зміни філософії викладання. Це включає перехід від «техноцентризму» – зосередженості на оволодінні конкретними техніками масажу чи вправ – до формування аналітичних здібностей та клінічного мислення, що дозволяє фахівцю приймати самостійні рішення на основі доказової медицини. Актуальність цього процесу підсилюється

запровадженням нового Стандарту вищої освіти зі спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» (Наказ Міністерства освіти і науки України № 1541 від 29.10.2024), який закладає правове підґрунтя для наближення українських дипломів до європейських вимог [3; 5].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати трансформацію освітньої парадигми підготовки фізичних терапевтів шляхом моделювання та порівняльного аналізу вітчизняної та міжнародних систем освіти.

Дослідження спрямоване на виявлення фундаментальних розбіжностей в підходах до навчання, аналіз існуючих бар'єрів на шляху модернізації та визначення перспектив впровадження кращих міжнародних практик у вітчизняний освітній простір для забезпечення високої якості професійної підготовки.

Методи і матеріали дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретико-аналітичних методів, що забезпечують всебічне вивчення проблеми. Основним інструментом став аналіз та синтез наукової літератури, нормативно-правових документів (законів України, наказів Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України), а також міжнародних стандартів World Physiotherapy. Системний підхід дозволив розглянути професійну підготовку як багатогранну структуру, що об'єднує теоретичне навчання, клінічну практику та формування етичних компетенцій.

Застосування порівняльно-педагогічного методу дало змогу зіставити зміст освітніх програм (curriculum) України з провідними системами підготовки в США, Канаді та країнах ЄС. Метод моделювання був використаний для створення двох концептуальних моделей: «Міжнародної автономної моделі» та «Вітчизняної транзитної моделі», що дозволило візуалізувати розриви в результатах навчання та підходах до оцінювання.

Інформаційною базою також послужили дані про освітню діяльність провідних закладів вищої освіти України, зокрема Інституту медичних та фармацевтичних наук Міжрегіональної академії управління персоналом, де в 2024 році було створено кафедру терапії та реабілітації для реалізації програм за новим стандартом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Трансформація освіти в галузі фізичної терапії базується на фундаментальній зміні розуміння суті здоров'я. Сучасна підготовка фахівців має будуватися навколо методології Міжнародної класифікації функціонування (МКФ). Це означає, що здобувач вищої освіти має навчитися оцінювати пацієнта не лише за діагнозом (наприклад, «інсульт» або «перелом»), а через призму того, як це порушення впливає на здатність людини до самообслуговування, пересування та соціальної інтеграції [1].

Світова спільнота фізичних терапевтів протягом останніх десятиліть активно просуває ідею автономії професії. В країнах із розвиненою системою охорони здоров'я фізичний терапевт є фахівцем «прямого доступу», що означає

можливість пацієнта звернутися до нього без попереднього направлення лікаря. Це накладає колосальну відповідальність на систему освіти: випускник повинен володіти навичками диференційної діагностики для того, щоб вчасно розпізнати стани, що вимагають втручання інших спеціалістів.

В Україні тривалий час панувала «медична модель», де фізичний терапевт розглядався як виконавець призначень лікаря-реабілітолога чи фізіотерапевта. Сучасні дослідження наголошують, що перехід до «партнерської» моделі вимагає перегляду всієї архітектоніки навчання. На заміну лекціям-монологам приходить проблемно-орієнтоване навчання (Problem-Based Learning, PBL), де здобувачі вищої освіти з першого курсу працюють над реальними клінічними кейсами [4; 2].

На основі аналізу фахових джерел та міжнародних стандартів було складено детальну порівняльну характеристику, що демонструє ключові відмінності між міжнародними орієнтирами та поточним станом української освіти.

Аналіз даних свідчить про глибоку дихотомію. Найбільш критичним розривом є рівень автономії. В США та Канаді підготовка фізичних терапевтів здійснюється на рівні магістра або доктора професійної практики (DPT), що забезпечує високу клінічну зрілість. В Україні підготовка на бакалаврському рівні часто страждає від надмірної теоретизації та дефіциту годин «біля ліжка хворого».

Для оцінки стану наукового забезпечення трансформації було проведено бібліометричний аналіз інформаційних ресурсів. Використання наукометричної бази Scopus за ключовими словами «physical therapy education», «curriculum transformation», «clinical reasoning» демонструє стабільне зростання інтересу до цієї тематики. Зокрема, за період 2020 – 2025 років опубліковано значну кількість праць, що стосуються впровадження МКФ в освітній процес.

У вітчизняному дискурсі ключову роль відіграє робота В. В. Кормільцева зі співавторами [1], які акцентує увагу на досвіді Канади, де жорстка акредитація програм та 1000 годин клінічної практики є запорукою якості. А. В. Фастівець [4] підкреслює, що для міжнародного визнання українських дипломів необхідно гармонізувати не лише перелік дисциплін, а й методи оцінювання.

Особливе значення має досвід впровадження нових програм в закладах, що швидко адаптуються до змін. Так, в Міжнародній академії управління персоналом на кафедрі терапії та реабілітації професорсько-викладацький склад сформовано з фахівців, які мають значний практичний досвід, що дозволяє скоротити розрив між теорією та практикою.

Основним бар’єром на шляху до «Міжнародної автономної моделі» залишається «техноцентризм» викладання. Здобувачі вищої освіти часто заучують алгоритм виконання вправи, не розуміючи біомеханічних або фізіологічних передумов її призначення для конкретного функціонального обмеження. Це породжує «протокольне мислення» – фахівець боїться відійти від шаблону, що є неприпустимим в сучасній реабілітації.

Шляхом подолання цієї проблеми є впровадження Clinical Reasoning – процесу клінічного міркування, який включає збір анамнезу, висунення гіпотез, проведення тестів та постійну рефлексію над результатом. Це вимагає від закладів вищої освіти створення симуляційних центрів, де здобувачі вищої освіти можуть помилятися без ризику для пацієнта.

Ще однією проблемою є фрагментарність практики. В міжнародних моделях практика є інтегрованою: здобувач вищої освіти вивчає блок «Неврологія» і паралельно проходить практику в неврологічному відділенні. В Україні практика часто винесена окремим блоком на кінець семестру, що розриває зв'язок між теорією та її застосуванням.

Затвердження нового Стандарту вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» в жовтні 2024 року стало логічним завершенням тривалого етапу дискусій. Стандарт чітко визначає об'єкти вивчення: порушення рухових функцій, що забезпечують активність та участь людини. Серед ключових компетентностей (СК 01) виділено здатність аналізувати розвиток людського організму та його рухові функції на засадах МКФ [3].

Важливим є також акцент на етичних аспектах та академічній доброчесності (ЗК 11), що є критичним для формування довіри до професії в суспільстві. Форми атестації передбачають як теоретичну, так і практичну перевірку, що створює підґрунтя для запровадження Organization for Security and Co-operation in Europe (OSCE) на державному рівні.

Динаміка вступу на спеціальність «Терапія та реабілітація» в 2024 році підтверджує високу соціальну значущість професії. Понад 1200 абітурієнтів вступили до закладів Міністерства охорони здоров'я України саме на цей напрям, що робить його одним із лідерів разом із медициною та стоматологією. Це ставить перед університетами завдання забезпечити не лише кількість, а й якість навчання в умовах обмежених ресурсів.

Висновки. Узагальнення результатів проведеного аналізу дозволяє зробити висновок, що трансформація освітньої парадигми підготовки фізичних терапевтів в Україні є незворотним процесом, що відображає глобальний тренд переходу до біопсихосоціальної моделі. Основні досягнення та виклики можна згрупувати за наступними напрямами:

1. Встановлено, що перехід від «медичної моделі» до парадигми функціонування (МКФ) є ключовою умовою підвищення якості реабілітаційної допомоги. Це вимагає від викладачів та здобувачів вищої освіти зміни способу мислення – від фокусу на «хворобі» до фокусу на «людині в її середовищі».

2. Порівняльний аналіз моделей підготовки підтвердив наявність суттєвих розбіжностей між «Міжнародною автономною моделлю» та «Вітчизняною транзитною моделлю». Найбільш вразливими місцями української системи є дефіцит клінічної автономії випускників та недостатня кількість годин активної практики.

3. Запровадження нового Стандарту вищої освіти в 2024 році створює необхідні передумови для гармонізації підготовки фахівців. Проте успіх реформи залежить від готовності закладів вищої освіти модернізувати матеріально-технічну базу (симуляційні класи) та залучати до викладання практикуючих клініцистів.

4. Виявлено, що формування клінічного мислення (Clinical Reasoning) та оволодіння Soft Skills є пріоритетними завданнями сучасної вищої школи. Без здатності до емпатійної комунікації та аналітичного підходу до кожного випадку фахівець не зможе бути ефективним учасником мультидисциплінарної команди.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають в детальному вивченні досвіду впровадження OSCE в вітчизняних закладах вищої освіти, аналізі ефективності різних моделей клінічної практики та розробці методик оцінювання віддалених результатів навчання (працевлаштування та відгуки роботодавців). Особливого значення набуває дослідження підготовки фахівців до роботи з військовою травмою, що потребує інтеграції знань із психології травми та сучасних технологій протезування в базові навчальні програми.

Загалом, рух в напрямку автономії та професіоналізації фізичної терапії в Україні відповідає вимогам часу та стратегічним цілям держави в галузі охорони здоров'я. Подальша робота науково-педагогічної спільноти має бути спрямована на остаточне подолання «техноцентризму» та виховання нового покоління фахівців, здатних забезпечити високу якість життя кожному пацієнту.

Список використаної літератури

1. Кормільцев В. В., Лазарева О. Б., Бісмак О. В., Брушко В. В., Гаврелюк С. В. Аналіз освітніх програм та навчальних планів з фізичної терапії в країнах Європи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 93–99.

2. Слухенська Р. В., Ковальчук П. Є., Куковська І. Л., Логуш Л. Г., Маланій В. І. Міждисциплінарні принципи підготовки фахівців-реабілітологів. *Академічні візії*. 2024. Вип. 28. С. 3–12.

3. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Київ : МОН України, 2018. 26 с.

4. Фастівець А. В. Аналіз перспектив міжнародної інтеграції у контексті підготовки фахівців у галузі фізичної терапії та ерготерапії. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 5 (212). С. 122–129.

5. World Physiotherapy. Physiotherapist education framework. London : World Physiotherapy, 2021. URL: https://world.physio (дата звернення: 06.02.2026).

Маслик В. С.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

РОЛЬ МЕНЕДЖМЕНТУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ПРОФІЛАКТИЦІ АНОРЕКСІЇ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. В сучасних умовах розвитку вищої освіти питання збереження і зміцнення здоров'я в студентської молоді набуває особливої актуальності, оскільки впродовж навчання в закладах вищої освіти кількість здобувачів вищої освіти, зарахованих до підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на І курсі до 14,46 % на IV. Близько 90 % зазначеного контингенту мають погіршення здоров'я [2].

Як зазначають Л. О. Рядова, І. А. Подмарьова, Н. В. Цигановська, В. В. Гончар, Д. С. Батулін [6], низький рівень здоров'я та психофізичної підготовленості в майбутніх фахівців негативно впливають на професійну майстерність і спричиняють виникнення професійних захворювань. За даними авторів, міцне здоров'я, високий рівень фізичної працездатності та професійної майстерності є основними факторами успішної діяльності в будь-якій професії.

Період навчання в закладах вищої освіти супроводжується значними інтелектуальними навантаженнями, стресом та змінами способу життя, що може негативно впливати на фізичний і психологічний стан здобувачів вищої освіти. Тому важливо створювати освітнє середовище, яке сприятиме формуванню здорових звичок, відповідального ставлення до власного здоров'я та гармонійного розвитку особистості. Важливу роль в цьому процесі відіграє ефективний менеджмент закладу вищої освіти, який забезпечує організацію не лише навчального процесу, а й умов для підтримки здорового способу життя в студентської молоді.

М. І. Шашлов [8] вважає, що на сучасному етапі розвитку суспільства постає проблема дотримання здобувачами вищої освіти здорового способу життя.

На думку В. П. Чаплигіна і В. І. Терещенко [7], формування здорового способу життя для збереження здоров'я в здобувачів вищої освіти обумовлено тим, що в період навчання в закладах вищої освіти відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, усвідомлення потреб і мотивів та визначення ціннісних орієнтирів.

Управлінські рішення в закладах вищої освіти мають бути спрямовані на формування безпечного фізичного й інформаційного простору, популяризацію фізичної активності, здорового харчування та профілактику негативних явищ, що можуть впливати на здоров'я здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити роль менеджменту в формуванні здорового способу життя і профілактиці анорексії в здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Роль менеджменту в закладах вищої освіти полягає не лише в організації навчального процесу, а й в створенні безпечного фізичного та психологічного середовища для здобувачів вищої освіти. Важливо, щоб управлінські рішення були спрямовані на підтримку та поліпшення фізичного та психічного стану студентської молоді, оскільки період навчання в вищій школі є часом формування звичок, цінностей та відповідального ставлення до власного здоров'я.

За даними О. Ю. Романенко [5], проблема формування здорового способу життя учнівської молоді в Україні є однією з найактуальніших, оскільки її вирішення визначає майбутній розвиток держави та становлення здорової нації.

На думку фахівців [3; 9] однією з основних проблем є низька мотивація здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичними вправами, що, в свою чергу, веде до погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності в зазначеного контингенту.

Як зазначають Ю. Ю. Мосейчук, А. В. Королянчук, А. Б. Абдула [4], головна роль в формуванні ціннісного ставлення до власного здоров'я студентської молоді належить закладам вищої освіти, оскільки під час навчання в вищій школі відбувається свідоме формування основ фізичного і психічного здоров'я, визначаються потреби та мотиви до використання фізичних вправ і засвоюються цінності здорового способу життя.

Проблема раціонального та збалансованого харчування студентської молоді є надзвичайно актуальною в умовах сучасного способу життя. Швидкий темп навчання, нерегулярний режим дня та недостатня увага до власного здоров'я негативно впливають на якість харчування здобувачів вищої освіти. При цьому нездорове харчування, низький рівень фізичної активності та наявність шкідливих звичок виступають основними факторами ризику виникнення захворювань. У зв'язку з цим, забезпечення повноцінного харчування та ведення здорового способу життя є важливою передумовою збереження здоров'я і формування гармонійно розвиненої особистості [1].

В сучасних умовах навчання у вищій школі менеджмент відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя в здобувачів вищої освіти та профілактиці розладів харчової поведінки, зокрема анорексії.

Управління освітнім процесом на рівні університету, факультету та кафедри дає можливість системно впливати на створення середовища, що сприяє збереженню та зміцненню фізичного і психічного здоров'я в здобувачів вищої освіти. Ефективний менеджмент в цій галузі передбачає реалізацію таких основних напрямів:

1. Розробка та впровадження університетської політики здорового способу життя, що включає заходи з пропаганди раціонального харчування, фізичної активності, психологічної підтримки та профілактики розладів харчової поведінки.

2. Створення умов для систематичної рухової активності, організація харчування в університетських їдальнях відповідно до принципів здорового харчування, а також забезпечення доступу до кваліфікованої психологічної допомоги.

3. Проведення системної просвітницької роботи серед здобувачів вищої освіти щодо ризиків анорексії, формування адекватного ставлення до власного тіла, розвиток критичного мислення стосовно нав'язаних стандартів краси та соціальних мереж.

4. Впровадження системи моніторингу фізичного та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, створення механізмів раннього виявлення ознак розладів харчової поведінки та оперативного реагування.

5. Координація зусиль викладачів фізичного виховання, психологів, медичних працівників, соціальних педагогів та адміністрації для комплексної профілактичної роботи.

6. Створення системи підвищення рівня мотивації в здобувачів вищої освіти до ведення здорового способу життя (заохочення, конкурси, бонуси інтеграція елементів здорового способу життя в навчальний процес тощо).

Висновки.

Формування здорового способу життя в студентської молоді є важливим завданням сучасної системи вищої освіти. Здоров'я здобувачів вищої освіти безпосередньо впливає на їхню навчальну успішність, психоемоційний стан та подальшу професійну діяльність.

В закладах вищої освіти ефективний менеджмент відіграє велику роль в створенні умов для підтримки і поліпшення фізичного та психологічного стану здобувачів вищої освіти. Контроль за якістю харчування, формування здорового інформаційного середовища та проведення просвітницьких заходів сприяє формуванню культури здоров'я та відповідального ставлення до власного стану психічного і фізичного здоров'я.

Ефективний менеджмент в закладах вищої освіти дає можливість не лише попереджати розвиток анорексії, а й формувати в студентської молоді стійкі навички здорового способу життя, які вони зможуть застосовувати протягом усього життя.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив цифрового середовища на харчову поведінку і мотивацію до здорового способу життя в студентської молоді та розробити комплексні програми його формування з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Гриньова М., Коновал Н. Роль збалансованого харчування у забезпеченні здорового способу життя студентства. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки.* 2014. Вип. 131. С. 3–5.

2. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.

3. Зорій Я., Богатирець В., Пшибила Р. Роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді. *Physical culture and sport: scientific perspective.* 2025. Т. 1. № 1. С. 235–245.

4. Мосейчук Ю., Королянчук А., Абдула А. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. Т. 1 № 1. С. 183–187.

5. Романенко О. Важливість формування здорового способу життя старшокласників. *Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи* : матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Полтава : Сімон, 2021. С. 90–94.

6. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.

7. Чаплигін В. П., Терещенко В. І. Методолого-теоретичні засади формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 18. С. 171–173.

8. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.

9. Шепітько В. І., Лисаченко О. Д., Борута Н. В., Якушко О. С. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя молоді України. *Педагогіка здоров'я* : зб. наук. пр. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 374–377.

Маслова О. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри
Гончарук Н. Л.,
старший викладач
Книш Т. В.,
старший викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

РОЗБУДОВА АДАПТИВНИХ СПОРТИВНИХ ЕКОСИСТЕМ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ТА ВІДБУДОВИ

Вступ. Сучасний стан системи громадського здоров'я в Україні характеризується глибокою дестабілізацією, спричиненою воєнним станом. Ця ситуація не є лише наслідком безпосередніх воєнних дій, а становить складний комплекс соціально-економічних, психологічних та інфраструктурних викликів. Ключовим проявом цієї кризи є різке погіршення ментального стану нації та критичне зниження рівня фізичної активності населення. Згідно з даними моніторингових досліджень, проведених за підтримки Міністерства охорони здоров'я України, понад 90 % громадян мають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а 57 % перебувають в групі високого ризику його розвитку [1].

Хронічний стрес у поєднанні з умовами гіподинамії, що виникає через постійні загрози та обмежений доступ до безпечних просторів, створює пряму загрозу для здоров'я нації, провокуючи зростання серцево-судинних та інших неінфекційних захворювань. Одночасно з цим спостерігається катастрофічне руйнування спортивної інфраструктури, яка традиційно слугувала фундаментом для підтримки здоров'я. За офіційними оцінками, понад 500 об'єктів – від стадіонів до спеціалізованих шкіл – було знищено або пошкоджено, що унеможливлює використання довоєнних моделей оздоровлення [1; 5].

Втрата фізичної бази для спорту означає не лише обмеження рухової активності, а й руйнування осередків соціальної взаємодії, що є критично важливими для психологічної стійкості суспільства. Оскільки швидке відновлення капітальних споруд в умовах воєнного стану та дефіциту бюджету є малоймовірним, виникає гостра потреба в формуванні альтернативних підходів. Необхідно переосмислити саме поняття спортивного простору, інтегруючи до нього парки, укриття та прибудинкові території, що потребує наукового моделювання стійких спортивних екосистем, адаптованих до кризових умов [2].

Мета дослідження. Метою дослідження є розробка та теоретичне обґрунтування концептуальної моделі стійкої спортивної екосистеми, яка здатна адаптуватися до умов воєнного стану та забезпечити фундамент для постконфліктного відновлення здоров'я населення.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України. Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів: компаративний аналіз, аналіз релевантних документів, системний аналіз, структурно-функціональний аналіз, метод моделювання, теоретичний синтез.

Виклад основного матеріалу дослідження. В традиційному розумінні спортивна екосистема розглядається як сукупність організацій, що спільно створюють цінність в галузі фізичної культури. Однак в умовах воєнного стану ця дефініція потребує докорінного переосмислення. Спираючись на теорію стійкості (Resilience Theory), запропоновану К. Холлінгом, ми визначаємо стійку спортивну екосистему як динамічну, саморегульовану систему взаємозв'язків між індивідами, соціальними групами, адаптованим середовищем та інституціями, що забезпечує задоволення базових потреб в руховій активності та психосоціальній підтримці за умов підвищених ризиків [2].

Ключовою відмінністю такої екосистеми від статичних моделей є її здатність до адаптації та функціонування за рахунок внутрішнього соціального капіталу, а не зовнішніх інфраструктурних інвестицій. Це стає критично важливим, коли централізовані системи підтримки спорту виходять із ладу через руйнацію об'єктів або брак фінансування.

Для побудови стійкої екосистеми було використано соціально-екологічну модель Урі Бронфенбреннера, яка розглядає вплив на людину через концентричні рівні [4]. В умовах воєнного стану ці рівні трансформуються:

1. Мікросистема: безпосереднє оточення, наприклад, спортивна група в укритті або сім'я, яка займається фізичними вправами.

2. Мезосистема: взаємозв'язки між елементами, такі як співпраця місцевої школи та волонтерської ініціативи для проведення занять в парку.

3. Екзосистема: ширші структури, зокрема політика територіальної громади щодо облаштування безпечних зон рекреації.

4. Макросистема: національні цінності та стратегії, що визначають пріоритетність здоров'я нації під час відновлення.

Такий підхід дозволяє інтегрувати спортивну діяльність в повсякденне життя громади, роблячи її частиною загальної системи безпеки та життєзабезпечення.

Одним із центральних елементів моделі є використання концепції «третього місця» Рея Ольденбурга. Традиційно це неформальні простори між домом та роботою. В кризових умовах роль таких місць перебирають на себе укриття, гуманітарні хаби та пункти незламності. Організація в них куточків

для рухової активності (дитячі зони, місця для розтягування, йоги) дозволяє відновити відчуття спільноти та «нормальності» життя [3].

Водночас міські парки та сквери розглядаються як «терапевтичні ландшафти». В географії здоров'я цей термін описує місця, що сприяють фізичному та ментальному відновленню завдяки контакту з природою. В умовах воєнного стану такі ландшафти стають безальтернативною базою для оздоровлення, якщо вони знаходяться в безпечній близькості до укриттів.

Розроблена модель інтегрує три взаємопов'язані компоненти, що забезпечують її функціональність та стійкість.

Просторовий компонент базується на принципі зонування територій за рівнями безпеки. Ми виділяємо три типи адаптивних локацій:

1. Простори подвійного призначення: найбільш захищені місця (укриття), де фізична активність допомагає знизити стрес очікування.

2. Модифіковані відкриті простори: зони поблизу укриттів, обладнані мобільними снарядами, що дозволяє швидко розпочати або припинити заняття.

3. Тимчасові конструкції: легкі павільйони чи намети, які можна розгорнути на безпечних ділянках деокупованих територій для швидкого відновлення доступу до спорту.

Соціальне ядро моделі формується навколо взаємодії різних груп населення. Особливого значення набуває роль ветеранів як інструкторів. Їхній досвід та авторитет трансформуються в унікальну перевагу, дозволяючи їм виступати менторами для молоді та проводити заняття з функціонального тренінгу, що сприяє і їхній власній ресоціалізації.

Створення малих груп (до 15 чоловік) забезпечує високу мобільність та сприяє формуванню глибокої довіри між учасниками. Це перетворює рухову активність на інструмент соціальної згуртованості, що є критичним для протидії наслідкам воєнного стану.

Управління екосистемою базується на принципах децентралізації. Рішення приймаються на рівні громади або навіть окремого будинку. Основними інструментами є:

1. Протоколи безпеки: зрозумілі алгоритми дій під час тривог, які знає кожен учасник.

2. Системи комунікації: чати в месенджерах для координації та швидкого інформування про зміни в безпековій ситуації.

3. Навчання: короткі курси для лідерів груп із основ домедичної допомоги та психологічної підтримки.

Теоретичне обґрунтування моделі є першим кроком до її реалізації. Практичне впровадження вимагає створення інституційної рамки муніципально-громадського партнерства. В цій системі муніципалітети виступають фасилітаторами (забезпечують простір та правове поле), а громада – рушійною силою (наповнює простір активністю).

Важливою складовою імплементації є залучення закладів охорони здоров'я первинної ланки. Лікарі можуть впроваджувати практику «зелених

рецептів» – офіційних рекомендацій пацієнтам щодо відвідування конкретних оздоровчих груп в парках. Це інтегрує фізичну активність в загальний протокол лікування та профілактики ПТСР та неінфекційних захворювань.

У довгостроковій перспективі розроблена модель стає основою для сталого розвитку. Перехід до еко-центричної парадигми дозволяє створювати «зелені коридори здоров'я», які поєднують різні частини міста в єдину мережу безпечних та привабливих просторів. Це не лише поліпшує екологічний стан міст, але й підвищує їхню інвестиційну привабливість через створення якісного життєвого середовища.

Крім того, модель створює методологічну базу для розробки практичних посібників для громад. Такі посібники мають містити готові рішення щодо трансформації підвалів у міні-зали, облаштування паркових стежок для скандинавської ходьби та методики проведення травма-інформованих тренувань.

Висновки. Системний аналіз наслідків воєнного стану підтверджує, що Україна перебуває в стані глибокої кризи громадського здоров'я, де 90 % населення має прояви ПТСР, а 500+ спортивних об'єктів зруйновано. Це унеможливлює використання традиційних методів підтримки фізичної активності.

Розроблена концептуальна модель стійкої спортивної екосистеми пропонує вихід через перехід до еко-центричної парадигми. Її наукова новизна полягає в синтезі теорії стійкості, соціально-екологічної моделі Бронфенбреннера та концепції терапевтичних ландшафтів для умов воєнного стану.

Структура моделі, що включає просторовий, соціальний та управлінський компоненти, дозволяє громадам активувати наявні ресурси без великих капіталовкладень. Принципи безпеки, інклюзивності та низькоресурсності роблять її життєздатною навіть в прифронтових регіонах.

Встановлено, що ключовим механізмом реалізації моделі є муніципально-громадське партнерство, де лідери громад та ветерани стають основними провідниками змін. Використання міських зелених зон не лише компенсує втрату стадіонів, а й підсилює оздоровчий ефект завдяки контакту з природою.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень пов'язані з проведенням порівняльних оцінок впливу «зелених активностей» на стан ментального здоров'я порівняно з традиційними формами спорту, а також із розробкою цифрових платформ для координації учасників екосистеми в режимі реального часу. Це дозволить створити доказову базу для інтеграції екооздоровчих підходів в національну стратегію постконфліктного відновлення України.

Список використаної літератури

1. В Україні презентували результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення. *Міністерство охорони здоров'я України* : веб-сайт.

URL: https://moz.gov.ua/uk/v-ukraini-prezentuvali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naselennja (дата звернення: 05.02.2026).

2. Boiko D. I., Shyrai P. O., Matsetal O. V. Mental health and sleep disturbances among Ukrainian refugees in the context of Russian-Ukrainian war: a preliminary result from online-survey. *SleepMed*. 2024. Vol. 113. P. 342–348.

3. Oldenburg R. The great good place: cafes, coffee shops, bookstores, bars, hair salons, and other hangouts at the heart of a community. 2nd ed. Great Barrington, Massachusetts : Berkshire publishing group LLC, 2023. 394 p.

4. Sadownik A. R. Bronfenbrenner: ecology of human development in ecology of collaboration. *International perspectives on early childhood education and development*. Cham : Springer, 2023. P. 83–95.

5. The environmental impact of the war. *Ministry of environmental protection and natural resources of Ukraine* : web-site. URL: https://mepr.gov.ua/en/news/3-trln-hrn-zavdaly-zbytkiv-dovkillyu-ukrayiny-rosijski-okupanty-za-2-roky-povnomasshtabnoyi-vijny/ (дата звернення: 05.02.2026).

Риган М. М.,
доктор медичних наук, професор, професор кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна
Кондратюк Н. Ю.,
кандидат медичних наук, доцент,
завідувач наукового відділу організації медичної допомоги
Державна наукова установа «Центр інноваційних технологій охорони здоров'я» Державного управління справами,
м. Київ, Україна
Редько Н. О.,
кандидат медичних наук, старший викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

КООРДИНАЦІЯ ТА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ГАЛУЗІ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я: НОВІ ПІДХОДИ ДО КРИЗОВОГО РЕАГУВАННЯ

Вступ. Сучасні виклики в галузі громадського здоров'я, що варіюються від глобальних пандемій до локальних надзвичайних ситуацій техногенного чи військового характеру, висувають підвищені вимоги до швидкості й ефективності прийняття управлінських рішень. Традиційні підходи до аналізу ситуації та координації дій, які роками базувалися на ієрархічних структурах і паперовому документообігу, виявляються недостатньо гнучкими в умовах динамічної зміни обстановки. Актуальність даного дослідження зумовлена нагальною потребою в інтеграції сучасних інформаційних технологій, зокрема систем підтримки прийняття рішень (СППР), для оптимізації діяльності фахівців громадського здоров'я. СППР здатні обробляти величезні масиви гетерогенних даних, моделювати сценарії розвитку кризових ситуацій та надавати обґрунтовані рекомендації, що дозволяє мінімізувати вплив людського фактору та суттєво скоротити час на вироблення стратегії реагування [5].

Ефективність кризового реагування безпосередньо залежить від рівня міжвідомчої комунікації та взаємодії. Управління надзвичайними ситуаціями в галузі громадського здоров'я вимагає злагоджених дій не лише медичних установ, а й рятувальних служб, органів державної влади, правоохоронних органів та міжнародних партнерів. Відсутність єдиного інформаційного простору та уніфікованих протоколів обміну даними призводить до критичних затримок, дублювання функцій та неефективного використання ресурсів, що, як наслідок, збільшує людські та матеріальні втрати. Побудова стійкої та адаптивної системи громадського здоров'я неможлива без наукового

обґрунтування моделей інтегрованих систем, що поєднують потужності СППР із налагодженою міжвідомчою взаємодією [3; 4].

Інтеграція СППР в контур управління кризовим реагуванням дозволяє не лише автоматизувати збір та аналіз даних, але й створити платформу для ефективної комунікації в режимі реального часу. Такі системи забезпечують всіх учасників процесу актуальною та верифікованою інформацією, візуалізують епідеміологічну обстановку та розподіл ресурсів, а також підтримують спільну роботу над оперативними планами дій. Це створює синергетичний ефект, де технологічні інновації підсилюють організаційну спроможність, що є критично важливим для попередження та подолання криз. Результати дослідження сприятимуть підвищенню готовності системи громадського здоров'я до будь-яких викликів та дозволять оптимізувати використання наявних ресурсів у контексті національної безпеки та сталого розвитку [2; 5].

Мета дослідження. Мета дослідження полягає у визначенні інструментів та технологій, які використовуються для підтримки управлінських рішень, та встановленні їхнього взаємозв'язку з кризовими ситуаціями в галузі громадського здоров'я для формування стійких механізмів реагування.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження було використано комплекс наукових методів, зокрема аналіз та синтез для опрацювання наукової літератури, нормативно-правових актів та звітів міжнародних організацій (Всесвітня організація охорони здоров'я, Світовий банк, Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (Управління з координації гуманітарних справ)). Систематизація та класифікація дозволили впорядкувати типи інструментів підтримки рішень за їхніми функціональними характеристиками. Термінологічний аналіз було спрямовано на уточнення змісту ключових понять, таких як «резилієнтність систем охорони здоров'я» та «інтероперабельність даних». Порівняльний аналіз міжнародного досвіду (Тайвань, Японія, Сінгапур, США, Німеччина) та українських реалій в галузі кризового менеджменту допоміг виявити успішні практики та визначити можливості для їхньої адаптації в національну систему громадського здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Концепція підтримки прийняття рішень в громадському здоров'ї ґрунтується на використанні інформації, технологій та аналітичних методів для підвищення якості та своєчасності управлінських дій. Системи підтримки прийняття рішень визначаються як інтерактивні комп'ютерні системи, що допомагають людям, які приймають рішення, використовувати дані та моделі для вирішення неструктурованих або напівструктурованих проблем. Основними принципами таких систем є своєчасність, релевантність, доказовість, інтерактивність та резилієнтність. Успіх системи залежить не лише від її технічної досконалості, а й від інтеграції в робочі процеси та врахування людського фактору [1; 4].

Інструментарій для підтримки прийняття рішень є надзвичайно різноманітним і постійно розвивається. Його можна класифікувати за кількома типами, спираючись на архітектуру та функціонал. Науковці виділяють тенденцію до створення гібридних систем, які поєднують елементи різних типів для забезпечення максимальної ефективності в умовах невизначеності.

Практичне застосування СППР у громадському здоров'ї довело свою ефективність в багатьох кризових ситуаціях. Під час пандемії COVID-19 Тайвань продемонстрував успішну інтеграцію національних баз даних охорони здоров'я з даними імміграційної та митної служб, що дозволило класифікувати ризики інфікування мандрівників у режимі реального часу. Південна Корея розгорнула комплексну систему, що інтегрувала дані мобільних операторів та банківських транзакцій для відстеження контактів інфікованих людей, що стало ключовим фактором швидкої локалізації спалахів.

В Україні повноцінні інтегровані СППР для кризового реагування знаходяться на етапі інтенсивного розвитку. Ключовим фундаментом є Електронна система охорони здоров'я (ЕСОЗ), яка накопичує масиви деперсоніфікованих даних про медичні послуги, що є джерелом для майбутніх аналітичних систем. Під час пандемії Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України використовував аналітичні дашборди для візуалізації статистики захворюваності. Подальший розвиток, згідно зі стратегією Міністерства охорони здоров'я України, передбачає створення модулів, здатних прогнозувати потреби в медичних ресурсах на основі аналізу даних ЕСОЗ [2].

Концепція резилієнтності (стійкості) систем охорони здоров'я стала стратегічним напрямом після епідемії Еболи в Західній Африці та була закріплена досвідом пандемії COVID-19. Резилієнтність визначається як здатність системи готуватися до потрясінь, ефективно реагувати, підтримувати ключові функції та навчатися на основі кризових ситуацій. Дослідження наголошують, що резилієнтність має фокусуватися не лише на аналізі окремих ситуацій, а й на оцінці динамічної здатності систем до трансформації в умовах тривалих викликів, таких як воєнні конфлікти.

Ефективне управління кризами неможливе без налагодженої міжвідомчої комунікації, яка передбачає створення єдиного операційного простору. Відсутність координації призводить до фрагментації зусиль та втрати довіри населення. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що довіра є найціннішим активом під час кризи. Ключовим технологічним поняттям тут є інтероперабельність – здатність різних інформаційних систем працювати разом, що дозволяє автоматизувати збір та аналіз даних в режимі реального часу.

Кризова ситуація в громадському здоров'ї характеризується різкою невідповідністю між потребами населення та наявними ресурсами. Ефективне реагування базується на циклічному підході: готовність, реагування, відновлення та пом'якшення наслідків. Однією з найпоширеніших систем

управління є Система управління інцидентами (ICS), яка передбачає створення чіткої ієрархічної структури з єдиним командним центром. ICS дозволяє різним відомствам ефективно співпрацювати завдяки спільній термінології та визначеним ролям [5].

Сучасне реагування вимагає використання цифрових інструментів, таких як платформи моніторингу (наприклад, дашборд Університету Джонса Гопкінса), мобільні додатки для відстеження контактів (Trace Together) та технології швидкої допомоги (телемедицина, дрони). В умовах кризи дані перетворюються на стратегічний ресурс. Кероване даними прийняття рішень дозволяє ідентифікувати вразливі групи населення та оцінювати ефективність втручань в реальному часі. Використання даних пов'язане з викликами щодо їхньої якості, повноти й етичних питань приватності.

Для побудови в Україні стійкої системи реагування необхідно надати пріоритет впровадженню управлінської культури, що базується на даних. Це вимагає створення національної платформи підтримки рішень, яка б об'єднувала функціонал Географічної інформаційної системи, предиктивної аналітики та інтерактивних дашбордів. Резилієнтність системи проявляється в здатності зберігати функціональність навіть під час тривалих криз, адаптуючи алгоритми до непередбачуваних умов.

Трансформація механізмів реагування з реактивних на проактивні дозволить значно підвищити готовність країни до майбутніх викликів. Синергія технологічних інструментів, таких як предиктивна аналітика, та організаційних структур, таких як ICS, формує основу національної безпеки в галузі громадського здоров'я [4].

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що ефективна відповідь на кризи в галузі громадського здоров'я ґрунтується на синергії керованого даними прийняття рішень, безперебійної міжвідомчої комунікації та інтегрованих технологічних інструментів. Встановлено, що успіх кризового реагування залежить від здатності системи одночасно аналізувати дані та забезпечувати їх миттєвий обмін між усіма залученими сторонами. Узгоджене впровадження цих елементів формує резилієнтність системи громадського здоров'я, яка дозволяє їй залишатися стабільною та швидко адаптуватися до будь-яких викликів.

Технологічні інструменти, такі як геоінформаційні системи та платформи предиктивної аналітики, перетворюються на критично важливу інфраструктуру, що уможливлює функціонування всієї системи реагування в умовах хаосу. Майбутнє систем підтримки рішень полягає в переході до проактивного прогнозування з використанням штучного інтелекту для цифрової епідеміології та аналітики великих даних (Big Data) для виявлення прихованих факторів ризику.

Перспективи подальших досліджень Наукова перспектива досліджень полягає в адаптації цих підходів до більш вузьких галузь, зокрема до спортивної медицини. Управління здоров'ям спортсменів можна розглядати як

мікромодель кризового реагування, де СППР можуть використовуватися для превенції травматизму на основі аналізу даних із носимих пристроїв (wearables). Створення інтегрованих платформ моніторингу стану спортсмена й адаптація моделей міжвідомчої комунікації між медичними штабами клубів, національними збірними та антидопінговими агенціями є перспективними напрямами для забезпечення стійкості й оптимізації функціонального стану спортсменів у професійному спорті.

Список використаної літератури

1. Дашборди : веб-сайт. Київ : Національна служба здоров'я України. URL: https://edata.e-health.gov.ua/e-data/dashboard (дата звернення: 09.05.2025).

2. Рамка цифрових компетентностей працівника охорони здоров'я : веб-сайт. Київ : Міністерство охорони здоров'я України, 2025. URL: https://moz.gov.ua/uk/ramka-cifrovih-kompetentnostej-pracivnika-ohoroni-zdorov-ya (дата звернення: 09.05.2025).

3. Kruk M. E., Myers M., Varpilah S. T., Dahn B. T. Whatis a resilient health system? *Lessons from ebola lancet*. 2015. Vol. 385. № 9980. P. 1910–1912.

4. Moynihan D. P. The dynamics of performance management: constructing information and reform. Washington, DC : Georgetown University Press, 2008. 264 p.

5. Okuhara T., Terada M., Okadaetal H. et al. Experiences of public health professionals regarding crisis communication during the COVID-19 pandemic: systematic review of qualitative studies *Infodemiology*. 2025. Vol. 5. Art. e66524. DOI: https://doi.org/10.2196/66524.

Санькова А. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Молодецька Д. Г.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Петрухнов О. Д.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри
Харківський національний медичний університет,
м. Харків, Україна

МІОКІНИ ЯК БІОМАРКЕРИ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ: НОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОЇ МЕДИЦИНИ

Вступ. В умовах воєнного стану численні поранення та травми серед цивільного населення та військовослужбовців дедалі частіше потребують індивідуально підібраних реабілітаційних стратегій для відновлення фізичної працездатності та незалежності. До того ж, статистичні дані досліджень останніх десятиліть свідчать про доволі стрімке зростання рівня фізичної неактивності в суспільстві. Так, станом на 2022 рік цей показник становить 31 % дорослого населення, що складає майже третину людства. Відсутність належної рухової активності підвищує ризик смерті на 20 – 30 % та сприяє розвитку хронічних неінфекційних захворювань (нейродегенеративні, метаболічні, серцево-судинні патології) та навіть онкології [6]. Це також зумовлює необхідність пошуку ефективних персоналізованих методів терапії. Міокіни, що виділяються під час фізичної діяльності, здатні впливати на різноманітні біологічні процеси організму (серед яких: остеогенез, проліферація, диференціація і регенерація м'язової тканини, метаболізм, функціонування ендотеліальних клітин, пухлинний ріст тощо) та ініціювати системні пристосувальні зміни [4]. А отже, вони можуть стати потенціальними засобами оцінки результативності реабілітації.

Мета дослідження: проаналізувати роль міокінів як сигнальних молекул м'язової активності та розглянути їхній потенціал як біомаркерів ефективності фізичної реабілітації та визначити як зміни міокінового профілю можуть бути використані для персоналізації реабілітаційних програм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Міокіни – це група цитокінів, малих пептидів та протеоглікан-пептидів, які секретуються скорочувальними клітинами скелетних м'язів внаслідок навантаження на м'язи. Вони мають декілька форм впливу: аутокринна – локальна, тобто вплив на сам м'яз; паракринна – на сусідні клітини або тканини; ендокринна – через кров на

віддалені органи, зокрема вплив на серце. Звідси можемо зрозуміти, що саме тому м'яз вважається ендокринним органом, який забезпечує міжорганну комунікацію та запускає каскад реакцій для зміни обміну речовин, впливу на запалення, відновлення тканин, судинної функції та навіть чутливості до інсуліну. Ефект дії залежить від інтенсивності та тривалості навантаження: чим вища секреція міокінів (наприклад, при інтенсивному, тривалому навантаженні), тим вищий шанс того, що частина потрапить в кров і проявиться саме ендокринний ефект [7]. Це важливо для розуміння серцево-судинних захворювань: наприклад, інтерлейкін (IL)-6 класично відомий як цитокін із прозапальними властивостями, проте коли він виділяється працюючим м'язом, може мати протизапальні ефекти, стимулюючи інші протизапальні цитокіни та пригнічуючи фактор некрозу пухлин (TNF-α). Також він має вплив на метаболізм, а саме поліпшує чутливість до інсуліну та пов'язаний з інсулін незалежним білок-транспортером глюкози (GLUT-4). Саме ці фактори є одними з ключових ланок серцево-судинних захворювань [2]. До того ж міокіни можуть розглядатися як перспективні біомаркери ефективності фізичної реабілітації, тому що вони є молекулярною відповіддю організму на м'язове скорочення і змінюються залежно від тренувального стимулу, а також індивідуальних чинників, таких як вік, стать, склад тіла та гормональний статус. Це логічно підводить до концепції «responders vs non-responders» в реабілітації: якщо при однаковому навантаженні пацієнти демонструють різний міокіновий рівень, це може свідчити про різний рівень адаптації та потребу в персоналізованих тренуваннях [2; 7].

На сьогодні вже ідентифіковано понад 650 міокінів і цей перелік швидко зростає, однак функцію описано лише для невеликої частки. Це створює простір для подальших досліджень і систематизації отриманих даних, які надалі можна буде застосувати для більшої персоналізації фізичної реабілітації [7]. Тому надалі розглянемо найбільш вивчені міокіни, їхні системні ефекти та перспективи їх використання в терапії.

Під час тривалих та високо інтенсивних фізичних навантажень в м'язах секретується IL-6, який сприяє підвищенню чутливості до інсуліну. Однак, при метаболічних патологіях також досить часто відмічається високий рівень IL-6 в крові, що навпаки пояснює його роль в стимуляції запалення та розвитку інсулінорезистентності. Найімовірніше, що різна дія IL-6 пояснюється саме тривалістю його підвищення. Так, при хронічному підвищенні міокін сприятиме розвитку запалення, натомість короткостроково виявлятиме позитивні адаптаційні зміни. До того ж, вивільнений в кров внаслідок рухової активності або навіть введений інфузійно IL-6 сприяє також секреції протизапальних цитокінів, таких як антагоніст рецептора IL-1 (IL-1ra) та IL-10, і кортизолу. Окрім цього, IL-6 пригнічує вироблення TNF-α, що, як вже доведено, бере участь у виникненні інсулінорезистентності. А отже, цілком можливо, що профілактичні чи реабілітаційні фізичні вправи здатні попередити

виникнення TNF-α-індукованої інсулінорезистентності або відновити вже пошкоджені метаболічні процеси. На додачу IL-6 стимулює ліполіз та окиснення жирів, тому його інгібування сприятиме розвитку атеросклерозу та ожиріння [3].

Силові вправи сприяють вивільненню в кров IL-15, що ініціює проліферацію м'язів, і на відміну від інсуліноподібних факторів росту (IGFs), впливає на вже сформоване м'язове волокно. Було також виявлено здатність цього інтерлейкіну протидіяти посиленому білковому протеолізу в м'язовій тканині при раковій кахексії, що зумовлює потенційний розгляд застосування IL-15 в онкотерапії. Окрім цього секретований м'язовими клітинами IL-15 може брати участь в зменшенні маси білої жирової тканини, регулюючи також чутливість до інсуліну [3; 4].

Міостатин належить до родини трансформуючих факторів росту бета (TGF-β). Його функція полягає в аутокринному пригніченні росту та диференціації м'язів. При генетичному чи фармацевтичному інгібуванні цього міокіну спостерігається гіпертрофія і гіперплазія м'язової тканини та навіть збільшення кісткової маси. Міостатин може виступати потенційною терапевтичною мішенню в фізичній реабілітації. Водночас наявність міостатину протидіє утворенню остеокластів та руйнуванню кістки при ревматоїдному артриті, що вказує на подвійну природу міокіну: як позитивного регулятора кісткової резорбції та негативного регулятора гіпертрофії м'язів та кісток. Окрім цього припускається, що збільшення рівня міостатину (як і IL-6) в м'язах та в плазмі крові внаслідок низької фізичної активності може бути причиною розвитку інсулінорезистентності. А отже, пригнічення секреції міостатину, наприклад при виконанні помірних аеробних вправ, може виявитися потенційно ефективним для терапії ожиріння та діабету II типу [1; 4].

В роботах, де оцінювали міокіни в контексті кардіореабілітації найчастіше використовують дизайн «до та після». Наприклад в одному з досліджень кардіореабілітації, тривалістю 6 та 12 тижнів основними показниками стали: демографія, ліпідний профіль, параметри навантажувального тестування та відповідно частоти серцевих скорочень (ЧСС) оцінювали на старті та наприкінці кожної програми. Наприклад, у пацієнтів після гострого коронарного синдрому після 2-тижневої програми кардіореабілітації повідомлено про підвищення сироваткових рівнів апеліну, міостатину, однак фолістатин (FSTL1), за спостереженнями авторів, суттєво не змінився, звідси можна зрозуміти, що зміни секреції міокінів фіксуються навіть на короткому інтервалі. Окремо, в роботах, що вивчають гостру відповідь на одне тренування, забір крові роблять до навантаження і в кілька точок після (наприклад, одразу після, через 30 і 60 хв) для того, щоб не пропустити піки різних міокінів. Також підкреслюють, що для коректного порівняння результатів потрібно стандартизувати умови: процедуру забору, обробки, та зберігання зразків, оскільки ці фактори можуть впливати на вимірювання

міокінів із серцево-судинними функціями [5].

Висновки. Всі зібрані дані свідчать про те, що фізичне навантаження можна розглядати як універсальний тригер системних адаптацій, а скелетний м'яз як ендокринну складову цього процесу, завдяки якому забезпечується відповідь організму через секрецію сигнальних молекул – міокінів. Вони реалізують локальні і системні ефекти, впливаючи на метаболізм, запалення, судинну функцію та відновлення тканин, і їхня динаміка залежить від інтенсивності, тривалості та індивідуальних характеристик (вік, стать, склад тіла та гормональний статус). Все це робить їх перспективним засобами супроводу фізичної реабілітації у вигляді біомаркерів. На відміну від інших показників, які зазвичай є провідними – вимір ЧСС, тестування толерантності до навантаження, ліпідний профіль, моніторинг секреції міокінів дає змогу оцінити молекулярні зміни на ранніх етапах, що супроводжуватиме клінічні поліпшення. Практична цінність цього підходу полягає в можливості контролю відповіді на тренувальний стимул, поділу пацієнтів за типом відповіді (responders vs non-responders), добору інтенсивності та тривалості занять. Для можливості впровадження цього в клінічну практику потрібно забезпечити узгодження протоколів відбору матеріалів, часу забору згідно з обраним дизайнои (до та після навантаження) та вибору аналітичних методів, за якими буде проводитися огляд найбільш клінічно важливих міокінів.

Перспективи подальших досліджень. Окремий інтерес становить вісь м'яз–мозок, адже зростає кількість даних, що фізична активність пов'язана з поліпшенням нейропластичності та адаптивних змін в структурах мозку, зокрема в гіпокампі. Зазначається, що частина цих ефектів імовірно реалізується через периферичні сигнальні фактори, індуковані скороченням м'язів, включно з міокінами та іншими молекулярними медіаторами. Водночас найбільш практичним підходом може стати використання не одного маркера, а комбінованих досліджень міокінів, що точніше відображають індивідуальну відповідь на навантаження. Перспективним також є дослідження ролі позаклітинних везикул як носіїв сигналів міжорганної комунікації після тренування.

Список використаної літератури

1. Hittel D. S., Axelson M., Sarna N., Shearer J., Huffman K. M., Kraus W. E. Myostatin decreases with aerobic exercise and associates with insulin resistance. *Medicine & science in sports & exercise*. 2010. Vol. 42. № 11. P. 2023–2029.

2. Lei X., Wu Y., Xu M., Jones O. D., Ma J., Xu X. Physical exercise: bulking up neurogenesis in human adults. *Cell bioscience*. 2019. Vol. 9. № 1. Art. 74. DOI: 10.1186/s13578-019-0337-4.

3. Lyu J., Guo D., Song Y., Zhang M., Ge F., Zhao J., Zhu H., Hang P. Circulating myokines as novel biomarkers for cardiovascular diseases. *Reviews in cardiovascular medicine*. 2024. Vol. 25. № 2. P. 56.

4. Pedersen B. K., Febbraio M. A. Role of myokines in exercise and metabolism. *Journal of applied physiology*. 2007. Vol. 103. P. 1093–1098.

5. Severinsen M. C. K., Pedersen B. K. Muscle–organ crosstalk: the emerging roles of myokines. *Endocrine reviews*. 2020. Vol. 41. № 4. P. 594–609.

6. Skrypnik D., Skrypnik K., Granell J. C., Woszczyk D., Sulibursk a J. Cardiac rehabilitation influences serum myokine levels in patients after acute coronary syndrome: the randomised CARDIO-REH study. *Scientific reports*. 2025. Vol. 15. № 1. Art. 38951. DOI: 10.1038/s41598-025-22897-0.

7. World Health Organization. Physical activity : *official website*. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (дата звернення: 14.02.2026).

8. Zunner B. E. M., Wachsmuth N. B., Eckstein M. L., Scherl L., Schierbauer J. R., Haupt S., Stumpf C., Reusch L., Moser O. Myokines and resistance training: a narrative review. *International journal of molecular sciences*. 2022. Vol. 23. № 7. Art. 3501. DOI: 10.3390/ijms23073501 (дата звернення: 13.02.2026).

Skalski D. W.,
doktor nauk pedagogicznych, kandydat nauk o kulturze fizycznej, profesor, profesor katedry pływania i ratownictwa wodnego
Akademia wychowania fizycznego i sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska;
Narodowy uniwersytet gospodarki wodnej i zarządzania zasobami naturalnymi, m. Równe, Ukraina
Tsyhanovska N. V.,
członkini *Polskiego towarzystwa nauk w Grudziądzu, Polska;*
koordynator projektów ukraińsko-polskich, starszy wykładowca, mistrz sportu Ukrainy w gimnastyce sportowej
Charkowska państwowa akademia kultury, m. Charków, Ukraina

PODSTAWOWE ZADANIA DLA PŁYWANIA KOREKCYJNEGO, AUTORSKA MATRYCA BADAŃ

Wprowadzenie. Dobra postawa zależy od: prawidłowego ukształtowania układu kostno-więzadłowego, dobrze rozwiniętego i wydolnego układu mięśniowego oraz sprawnie działającego układu nerwowego, od którego zależy wykształcenie i rozwinięcie prawidłowego odruchu postawy. W dobrej postawie poszczególne odcinki ciała zachowują harmonię we wzajemnym ułożeniu, zapewniając płynność ruchów i stabilność podporu z najmniejszym zużyciem energii. Każda zmiana układu jednego odcinka względem drugiego wywołuje oddźwięki w innych odcinkach. Zwiększenie się lordozy szyjnej prowadzi do kompensacyjnego powiększenia kifozy piersiowej oraz lordozy lędźwiowej. Przyczyny zaburzeń postawy i ich skutki w narządzie ruchu wywołują reakcję łańcuchową, a szkodliwości sumują się. Składowe elementy postawy prawidłowej wraz z ich krótką charakterystyką:

- w płaszczyźnie strzałkowej – ustawienie głowy prosto nad klatką piersiową, miednicą i stopami, przednia ściana szyi zbliżona do pionu, barki usytuowane w przedłużeniu zarysu szyi, klatka piersiowa dobrze wysklepiona, łopatki przylegające do klatki piersiowej, brzuch płaski, a przednio-tylne wygięcia kręgosłupa łagodnie zaznaczone;
- w płaszczyźnie czołowej – wszystkie symetryczne części ciała usytuowane są na tej samej wysokości, są tak samo oddalone od środkowej linii ciała i posiadają taki sam kształt;
- w płaszczyźnie poprzecznej – osie łączące stawy ramienne, stawy biodrowe i stawy kolanowe oraz poprzeczna oś głowy są do siebie równoległe i prostopadłe do płaszczyzny strzałkowej. Każdy zdrowy człowiek, bez zaburzeń w budowie ciała może utrzymać prawidłową postawę ciała, lecz kosztem mniejszego lub większego wysiłku mięśniowego (tab. 1).

Tabela 1

Etapy pływania korekcyjnego

Nazwa	Czas trwania	Zadania w danym okresie
Pierwszy etap (okres adaptacyjny)	4 – 8 tygodni	• wstępna adaptacja organizmu do środowiska wodnego (w aspekcie warunków fizycznych wody); • wstępna adaptacja do środowiska wodnego pod względem funkcjonalnym; • wstępna adaptacja psychomotoryczna do środowiska wodnego; • uczenie się i nauczanie oddychania w środowisku wodnym; • pokonanie lęku przed wodą; • przystosowanie organizmu (zahartowanie) do nowych warunków, na przyklad poprzez oswojenie z różnymi temperaturami wody pod natryskami; • opanowanie podstawowych umiejętności pływackich: poznanie środowiska wodnego, umiejętność swobodnego poruszania się w wodzie, elementarne czynności pływackie
Drugi etap (pływanie swobodne)	4 – 8 tygodni	• ugruntowanie zdobytych umiejętności pływackich; • opanowanie możliwie jak największej liczby pływackich ćwiczeń korekcyjnych, uwarunkowanych rodzajem istniejącego błędu/wady w postawie; • gruntowne przygotowanie do trzeciego etapu pływania korekcyjnego; • wyrobienie samodzielności, świadomej dyscypliny indywidualnej i zbiorowej oraz integracja grupy
Trzeci etap (okres hydrokinezyterapeutyczny)	Nieokreślony	• naukę nowych, specjalistycznych ćwiczeń korekcyjnych, oddzielnie dla istniejących rodzajów błędów/wad w postawie; • doskonalenie i zwiększenie stopnia trudności pływackich ćwiczeń korekcyjnych

Cel badań. Opracowanie autorskich podstawowych zadań dla pływania korekcyjnego w oparciu o doświadczenia własne autorów oraz współczesne, wycinkowe badania naukowe.

Metody badawcze. Do przeprowadzenia badań użyto metody analizy dostępnej literatury i współczesnych, wycinkowych badań naukowych w ostatnim 10-cio leciu.

Podsumowanie głównego materiału badawczego. W prezentowanych poniżej wynikach może być bardzo przydatna dla nauczycieli wychowania fizycznego jak i rodziców karta oceny postawy w kontekście wskaźników postawy i kryteriów ocenyw skali: dobrej, zadawalającej i złej [5].

Plecy okrągłe – pogłębiona kifoza piersiowa

W tym przypadku powinno się, poprzez ćwiczenia korekcyjne, skracać prostownik grzbietu w odcinku piersiowym, mięśnie karku oraz niektóre mięśnie grzbietu, tj. najszerszy, czworoboczny, równoległoboczny. Poza skracaniem podanych mięśni, powinno się również rozciągać zębaty przedni. Przykładowe ćwiczenia – leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte przed głową trzymają deskę za jej dalszy brzeg w celu zablokowania zgięcia w stawach łokciowych, nogi wykonują ruchy wahadłowe, wydech z maksymalnym zanurzeniem głowy pod lustrem wody i jednoczesnym wypchnięciem ramion w przód (elongacja czynna); zastosowanie dwóch desek zwiększy siłę redresyjną w stawie barkowym leżenie na grzbiecie, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała trzymają deskę (stawy łokciowe wyprostowane), nogi wykonują ruchy wahadłowe leżenie na grzbiecie, przez odwiedzenie ramion w bok i ich zgięcie w stawach łokciowych, dłonie utrzymują deskę podłożoną pod plecy tak, aby głowa znajdowała się na przedłużeniu tułowia (dłonie ułożone ich grzbietową stroną do dna basenu, stawy łokciowe pod lustrem wody), nogi wykonują ruchy wahadłowe leżenie na grzbiecie, dłonie złączone na karku (stawy łokciowe pod lustrem wody), nogi wykonują ruchy wahadłowe leżenie na grzbiecie, ramiona wzdłuż tułowia, nogi wahadłowo – równoczesne przeniesienie ramion nad lustrem wody do góry, maksymalny wyprost i wytrzymanie, po czym następuje przywiedzenie prostych ramion do ud – jak w poprzednim ćwiczeniu lecz na dłonie założone są łapki pływackie [4]. W tworzeniu pływackich ćwiczeń korekcyjnych dla pleców okrągłych dopuszczalne jest stosowanie innej niż wahadłowa pracy nóg, na przyklad: praca nóg do stylu klasycznego i motylkowego zarówno w pozycji na piersiach, jak i na grzbiecie.

Plecy wklęsłe – pogłębiona lordoza lędźwiowa

Niezbędnym do poprawy tej wady jest wzmacnianie mięśni brzucha, że szczególnym naciskiem na mięsień prosty. Ważnym aspektem jest również skracanie mięśni pośladkowych wielkich oraz kulszowo-goleniowych. Należy jednak pamiętać o ograniczeniu pracy nóg do stylu klasycznego jedynie do pływania na grzbiecie. Najczęściej powtarzane powinny być ruchy nóg do stylu grzbietowego, naprzemiennie z wahadłową pracą nóg do kraula na piersiach. Dopuszcza się również ruchy nóg do stylu motylkowego. Wymaga to jednak wysokiego poziomu umiejętności pływackich, więc nie jest możliwym wdrożenie tych zadań ruchowych dla każdego z pogłębioną lordozą lędźwiową. Mięsień, który wymaga wzmacniania przy plecach wklęsłych to odcinek piersiowy mięśni grzbietu. Przykładowe ćwiczenia – leżenie na grzbiecie, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała (wyprostowane w stawach łokciowych), nogi wykonują ruchy wahadłowe leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała trzymają deskę ustawioną

prostopadle do kierunku płynięcia, nogi wykonują ruchy wahadłowe leżenie na grzbiecie lub na piersiach, na nogach założone są płetwy, nogi wykonują ruchy wahadłowe leżenie na grzbiecie, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała (wyprostowane w stawach łokciowych), nogi wykonują pracę jak do stylu klasycznego (nie wolno unosić kolan powyżej lustra wody) leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała trzymają deskę, nogi wykonują pracę jak do stylu motylkowego (na nogi założone są płetwy). W tworzeniu pływackich ćwiczeń korekcyjnych dla dzieci z plecami wklęsłymi należy pamiętać, że ułożenie lub praca kończyn górnych mogą być takie same, jak w pływackich ćwiczeniach korekcyjnych dla pleców okrągłych.

Zmniejszone krzywizny fizjologiczne kręgosłupa- plecy płaskie

Celem działań korekcyjnych w tym przypadku jest pogłębienie naturalnych krzywizn kręgosłupa, czyli lordozy szyjnej, kifozy piersiowej, lordozy lędźwiowej oraz kifozy krzyżowej. Istotnym aspektem jest również zwiększanie przodopochylenia miednicy i wzmocnienia ogólnej muskulatury ciała. Plecy płaskie nie ograniczają technik pływackich pacjenta, ponieważ można stosować wszystkie style, dostosowując się jedynie do umiejętności pływackich jednostki. Przykłady ćwiczeń – «ćwiczeń» leżenie na piersiach, ramiona obejmują deskę przyciskając ją do klatki piersiowej, nogi pracują wahadłowo, wydech z wysoko podniesioną głową nad lustrem wody leżenie na grzbiecie, ramiona obejmują deskę przyciskając ją do klatki piersiowej, nogi pracują wahadłowo dziecko siedzi w kole pontonowym twarzą w kierunku ruchu zagarniając naprzemianstronnie lub symetrycznie wodę z przodu w tył, przesuwa się leżenie na piersiach, ramiona wyciągnięte do góry trzymaj ą deskę (niewielkie ugięcie w stawach łokciowych) za jej bliższy brzeg, wydech nad lustrem wody, nogi pracują wahadłowo-tzw «dokładanka» do kraula na piersiach – jak w poprzednim ćwiczeniu, lecz nogi wykonują ruchy do stylu klasycznego (zsynchronizować fazę odepchnięcia nóg z fazą przeniesienia ramienia nad lustrem wody) styl klasyczny w pełnej formie ramiona wykonują ruchy do kraula na piersiach, nogi- ruchy do stylu klasycznego.

Boczne skrzywienie kręgosłupa – skoliozy

Istnieje pięciostopniowy układ skolioz wg Czaklina. Pierwszy stopień obejmuje skrzywienia 0 ° – 10 ° i najczęściej nie pogarsza zdolności motorycznych jednostki. W przypadku skrzywień drugiego stopnia, kręgosłup odbiega od normy o 11 ° – 25 °. Trzeci stopień skolioz jest największy, przy którym możliwa jest poprawa motoryczności i zmniejszenie stopnia skoliozy przez pływanie korekcyjne, a obejmuje wygięcie od 26 ° do nawet 50 °. Kiedy stopień odchylenia kręgosłupa od normy jest wyższy, to mamy do czynienia ze stopniem czwartym, lub piątym. W tym przypadku wskazane jest wprowadzenie pływania korekcyjnego w formie uzupełniającej, a nie jako główny filar rehabilitacji jednostki. Ze względu na strukturę ruchu, ćwiczenia korekcyjne dzieli się na symetryczne i asymetryczne, które to częściej stosuje się przy skoliozach jednołukowych. W celu wprowadzenia asymetrycznych zadań ruchowych, niezbędnym jest podział na grupy dyspanseryjne:

skolioza jednołukowa w odcinku piersiowym, skolioza jednołukowa w odcinku lędźwiowym, skolioza jednołukowa piersiowo-lędźwiowa oraz skolioza dwułukowa piersiowo-lędźwiowa.

Celem autorskiego programu autorstwa Dariusza W. Skalskiego i Natalii Tsyhanovskiej jest uświadomienie dziecku na czym polegają błędy w postawie i jakiej korekcji się od niego oczekuje (tab. 2).

Tabela 2

Autorska matryca badań w pływaniu korekcyjnym
(«złota 10-tka zadań pływania korekcyjnego»)

1. Nauczanie wybranych ćwiczeń pływackich i sposobów poruszania się w wodzie w celu korekcji konkretnego rodzaju błędu lub wady w postawie ciała, czy też jednostek chorobowych, które wyrażają się m.in. wadliwą postawą
2. Obniżenie napięcia mięśniowego całego organizmu, w szczególności rozciągnięcie mięśni nadmiernie napiętych i skróconych
3. Wzmacnianie osłabionych mięśni, w tym również tzw. mięśni posturalnych poprzez ćwiczenia czynne i ćwiczenia z oporem
4. Zniesienie ewentualnych ograniczeń ruchomości kręgosłupa i stawów kończyn poprzez uzyskiwanie odpowiedniej długości i siły określonych grup mięśniowych
5. Podnoszenie ogólnego poziomu wydolności organizmu
6. Uaktywnienie sprawności układu oddechowego, krążenia i narządu ruchu
7. Doskonalenie procesu autokorekcji poprzez podświadomą kontrolę napięć mięśniowych, powodującą pobudzenie czucia głębokiego
8. Wyrobienie nawyku przyjmowania nowego wzorca postawy prawidłowej w różnych pozycjach
9. Aktywizowanie do dalszego systematycznego i aktywnego działania w procesie korygowania postawy ciała
10. Zwiększenie umiejętności pływackich poprzez opanowanie i doskonalenie technik pływania na poziomie standardowym: kraulem na grzbiecie, kraulem, delfinem oraz stylem klasycznym (żabką)

Wnioski. Każdy zdrowy człowiek, bez zaburzeń w budowie ciała może utrzymać prawidłową postawę ciała, lecz kosztem mniejszego lub większego wysiłku mięśniowego. Nieprawidłowa postawa to niekorzystny dla funkcjonowania organizmu kształt lub usytuowanie poszczególnych części ciała, uwidaczniające się w swobodnej pozycji stojącej. Nieprawidłowość ta polega na wyraźnej zmianie (zmniejszeniu lub zwiększeniu) fizjologicznego wygięcia, uwypuklenia albo oddalenia w stosunku do poziomu lub pionu. Są to nawyki ruchowe utrwalone lub powstałe na podłożu patologicznym, ale możliwe do zredukowania poprzez doraźne, świadome napięcia mięśni. Powody powstawania błędów i wad w postawie mogą mieć swoją genezę nawet w psychice człowieka. Stan psychiczny oraz nastrój mogą powodować zmiany w kształcie i usytuowaniu poszczególnych części ciała [3]. Kolejną determinantą postawy ciała są uwarunkowania genetyczne i konstytucjonalne, czyli typ budowy ciała. Niekorzystne zmiany w postawie są często wywoływane zaburzeniami równowagi statyczno-dynamicznej, niskim stanem ogólnym zdrowia oraz nieodpowiednimi dla jednostki warunkami bytowymi, na przyklad zbyt długa praca przy komputerze może powodować nawyk pochylenia

górnej części tułowia, wysunięcia szyi i głowy oraz barków [1]. Chroniczne przemęczenie oraz siedzący tryb życia zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia przykurczów stawów, jak i skróceń mięśni. Możliwym jest korygowanie wad i błędów postawy, jednak podstawą do takich działań jest poprzedzająca to diagnoza, aby móc skategoryzować powstałą niepoprawność w budowie ciała w celu odpowiedniego doboru ćwiczeń. Pływanie sportowe wywołuje zmiany w fizjologicznych krzywiznach kręgosłupa, więc stosując ćwiczenia w środowisku wodnym należy dobierać ćwiczenia do konkretnego błędu i wady w postawie [2].

Perspektywy dalszych badań. Kolejne badania w tym zakresie będą uzależnione od decyzji *Polskiej Komisji Bioetycznej* (uzyskanie zgody przez autorów niniejszego opracowania). Jednak istotnym zamiarem badań przez autorów jest przeniesienie do szkolnictwa w Ukrainie wypracowanych metod i zarazem doświadczeń własnych (autorka Nataliia Tsyhanovska: *członkini Ukraińskiego stowarzyszenia specjalistów kultury fizycznej i sportu, rehabilitacji i rekreacji ruchowej: GO «UAF RF i FR» oraz dodatkowe polskie uprawnienia z ratownictwa wodnego i pływania*; autor Dariusz W. Skalski: *trener pływania pierwszej klasy, wykładowca ratownictwa wodnego oraz specjalista z gimnastyki korektywnej, w tym pływania korekcyjnego w pełnym zakresie wszystkich wad postawy*).

Lista referencji

1. El-Essa A., Zieliński E., Grobelska K., Skalski D. (Redakcja naukowa), Medycyna, pływanie i sprawność fizyczna. Wybrane aspekty. Bydgoszcz : Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Collegium Medicum w Bydgoszczy przy udziale Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku i Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu, 2018. 82 s.
2. Skalski D., Duda – Biernacka B., Kowalski D., Zwara R. (Redakcja naukowa), Medycyna i zdrowie. Wybrane aspekty ratownictwa. Gdańsk : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, 2020. T. 4. 48 s.
3. Skalski D., Lizakowski P., Dębski S. S., Furs M., Kowalski D. Bezpieczeństwo zdrowotne i profilaktyka prozdrowotna w działaniach administracji rządowej i samorządowej, [w:] Medycyna, sport i bezpieczeństwo zdrowotne / Redakcja naukowa Ewa Zieliński. Bydgoszcz : Uniwersytet Mikołaja Kopernia w Toruniu, Collegium Medicum w Bydgoszczy przy udziale Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu, 2017. 71 s.
4. Tsyhanovska N. Proces wychowania i edukacja zdrowotna w czasach współczesnych (The process of upbringing and health education in modern times). Pedagogika i kultura fizyczna – współczesne spojrzenie : monografia (Педагогіка та фізична культура – сучасний погляд : монографія). Redakcja naukowa: (Наукове редагування): Dariusz W. Skalski (Дарiуш В. Скальскі), Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська), Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер). Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański przy udziale: Charkowskiej państwowej akademii kultury, m. Charków i Lwowskiego państwowego uniwersytetu kultury fizycznej im. Ivana Boberskiego, m. Lwów / Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський

за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків і Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів. Starogard Gdański – Charków – Lwów / Старогард Гданський – Харків – Львів, 2025. 30 s.

5. Zieliński E., El-Essa A., Grobelska K., Skalski D., Dzięgielewski P. (Redakcja naukowa). Medycyna, bezpieczeństwo, ratownictwo wodne i nauka pływania. Wybrane meandry. Bydgoszcz : Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Collegium Medicum w Bydgoszczy przy udziale Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu, 2018. 66 s.

Терещенко Л. А.,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна
старший науковий співробітник лабораторії психології навчання
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
м. Київ, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЧИННИКА ЗНИЖЕННЯ НЕВРОТИЧНИХ ПРОЯВІВ І ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Вступ. У сучасному суспільстві питання збереження фізичного та психоемоційного здоров'я набуває особливої актуальності. Воєнні події, що відбуваються в сучасному суспільстві, суттєво трансформують умови життєдіяльності населення, спричиняючи тривалий психоемоційний стрес, нестабільність соціального середовища та порушення звичних життєвих ритмів. Особливо вразливою до впливу хронічного стресу є студентська молодь.

Студентська молодь є соціальною групою, яка перебуває в зоні підвищеного ризику розвитку психоемоційних порушень унаслідок інтенсивного навчального навантаження, адаптації до нових соціальних ролей, нестабільності соціально-економічних умов та впливу інформаційного середовища, зумовленого воєнними подіями. В таких умовах значно зростає поширеність невротичних проявів, що виявляються в формі підвищеної тривожності, емоційної лабільності, порушень сну, зниження рівня працездатності та соматичних скарг [1; 2].

Невротизація молоді розглядається сучасною наукою як наслідок хронічного психоемоційного напруження та недостатності адаптаційних ресурсів організму. За даними вітчизняних досліджень [4; 5], підвищена психоемоційна напруженість і невротичні реакції негативно впливають на адаптаційні можливості, навчальну діяльність та соціальне функціонування молоді.

Одним із ключових напрямів подолання зазначених проблем є формування здорового способу життя як системи сталих поведінкових установок, спрямованих на збереження фізичного та психічного здоров'я. В цьому контексті фізична реабілітація розглядається не лише як лікувально-відновний процес, а як важливий соціально-поведінковий інструмент профілактики психоемоційних порушень [2].

У працях, присвячених формуванню здорового способу життя студентської молоді [1; 3], наголошується на позитивному впливі

систематичної фізичної активності на психоемоційний стан та адаптаційні можливості організму. Водночас ефективність фізичних вправ значно підвищується в разі поєднання їх із освітніми та мотиваційними компонентами, спрямованими на формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Незважаючи на значний науковий доробок у галузі фізичної реабілітації та здоров'язбереження, залишається недостатньо розробленим питання комплексного впливу реабілітаційних програм на невротичні прояви студентської молоді з урахуванням соціально-поведінкових чинників. Це зумовлює необхідність подальших досліджень у зазначеному напрямі.

Мета дослідження: дослідити вплив комплексної програми фізичної реабілітації, спрямованої на формування здорового способу життя, на рівень невротичних проявів та показники якості життя студентської молоді.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти віком 18 – 21 років, які навчалися в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова. Учасників було розподілено на експериментальну групу (n = 30) та контрольну групу (n = 30).

Методи дослідження: аналіз і синтез наукової та методичної літератури, анкетування, психодіагностичні методи оцінювання невротичних проявів і тривожності, дослідження якості життя за стандартизованими опитувальниками, педагогічний експеримент, статистична обробка даних.

Для оцінювання рівня невротичних проявів використовували:

- *Шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна*, що дозволяє визначити рівень ситуативної та стійкої тривожності.
- *Методику діагностики рівня невротизації за В. В. Бойком*, спрямовану на виявлення емоційної напруженості, тривожності та схильності до невротичних реакцій.

Оцінювання якості життя здійснювали за допомогою:

- *Опитувальника якості життя SF-36 (Short Form Health Survey)*, розробленого J. E. Ware та C. D. Sherbourne, який включає фізичні та психоемоційні компоненти здоров'я.

Соціально-поведінкові аспекти здорового способу життя вивчали за допомогою авторської анкети щодо рівня фізичної активності, режиму дня, харчових звичок та навичок стрес-менеджменту.

Статистичну обробку результатів здійснювали з використанням середніх значень, стандартної похибки та t-критерію Стьюдента. Рівень статистичної значущості приймали при $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початковому етапі дослідження в більшості здобувачів вищої освіти обох груп виявлено підвищений рівень тривожності та невротизації, що свідчить про негативний вплив сучасних соціальних умов, зокрема воєнних подій, на психоемоційний стан студентської молоді.

Комплексна програма фізичної реабілітації була побудована за модульним принципом і спрямована на гармонізацію фізичного та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

Перший модуль включав аеробні вправи середньої інтенсивності (швидка ходьба, біг підтюпцем, вправи на велотренажері), які сприяли підвищенню загальної витривалості та нормалізації функціонального стану серцево-судинної системи.

Другий модуль передбачав вправи лікувальної фізичної культури, спрямовані на зміцнення м'язового корсету, поліпшення постави та зниження м'язового напруження.

Третій модуль включав дихальні техніки за методиками діафрагмального дихання та елементами дихальної гімнастики, що сприяли зменшенню психоемоційної напруги та стабілізації вегетативної нервової системи.

Четвертий модуль складався з релаксаційних вправ і елементів тілесно-орієнтованої терапії, спрямованих на формування навичок саморегуляції та зниження рівня стресу.

Окрему увагу приділяли *освітньому компоненту* програми, який передбачав проведення міні-лекцій та групових обговорень щодо принципів здорового способу життя, ролі фізичної активності в підтриманні психічного здоров'я та методів управління стресом [2; 3; 5].

Такий комплексний підхід сприяв не лише фізичному відновленню, а й формуванню відповідального ставлення здобувачів вищої освіти до власного здоров'я.

Експериментальна група протягом 16 тижнів брала участь у комплексній програмі фізичної реабілітації.

Після завершення програми фізичної реабілітації в експериментальній групі спостерігали суттєве поліпшення психоемоційного стану та показників якості життя (табл. 1, 2, 3).

Таблиця 1

Динаміка рівня тривожності в здобувачів вищої освіти
за методикою Ч. Спілбергера (в адаптації Ю. Л. Ханіна)
(бали, M ± m)

Група	До експерименту	Після експерименту	p
Експериментальна	48,6 ± 1,8	34,2 ± 1,5*	< 0,05
Контрольна	47,9 ± 1,7	45,8 ± 1,6	> 0,05

Примітки: * – *відмінності статистично значущі порівняно з показниками до експерименту при* $p < 0,05$.

В експериментальній групі спостерігається достовірне зниження рівня тривожності після реалізації програми психологічної підготовки, що свідчить про її ефективність. У контрольній групі зміни незначні та статистично недостовірні, що підкреслює вирішальний вплив запропонованої реабілітаційної інтервенції.

Таблиця 2

Показники невротизації в здобувачів вищої освіти
за методикою В. В. Бойка
(бали, M ± m)

Група	До програми	Після програми	p
Експериментальна	52,1 ± 2,0	36,4 ± 1,8*	< 0,05
Контрольна	51,5 ± 1,9	49,8 ± 2,1	> 0,05

*Примітки: * – відмінності статистично значущі порівняно з показниками до програми при p < 0,05.*

Після впровадження програми фізичної реабілітації в експериментальній групі зафіксовано суттєве зниження рівня невротичних проявів, що підтверджує її позитивний психокорекційний ефект. У контрольній групі достовірних змін не виявлено, що свідчить про обмежену ефективність звичайного режиму навчальної діяльності без цілеспрямованого реабілітаційного впливу.

Таблиця 3

Зміни показників якості життя в здобувачів вищої освіти
за шкалою SF-36 (Short Form Health Survey) (бали)

Показник	До експерименту	Після експерименту	p
Фізичне функціонування	64,3	81,2*	p < 0,05
Загальне здоров’я	59,8	77,5*	p < 0,05
Життєва активність	61,5	79,1*	p < 0,05
Психоемоційне благополуччя	58,9	76,8*	p < 0,05

*Примітки: * – **в**ідмінності статистично значущі порівняно з показниками до експерименту при p < 0,05.*

Учасники експериментальної групи після проходження програми фізичної реабілітації демонструють достовірне поліпшення всіх компонентів якості життя, зокрема фізичного функціонування, загального стану здоров’я, життєвої активності та психоемоційного благополуччя. Отримані результати підтверджують комплексний позитивний вплив реабілітаційних заходів на ресурсність та адаптаційні можливості студентської молоді.

Соціально-поведінковий аналіз засвідчив суттєве зростання рівня залученості здобувачів вищої освіти до регулярної фізичної активності, підвищення рівня усвідомленості щодо власного здоров’я та поліпшення навичок саморегуляції.

Висновки. Отримані результати свідчать про комплексний вплив фізичної реабілітації на фізичний і психоемоційний стан студентської молоді. Зниження рівня тривожності та невротизації супроводжувалося поліпшенням показників якості життя, що підтверджує ефективність поєднання фізичних вправ із поведінковими технологіями формування здорового способу життя.

Особливо важливим є те, що програма сприяла розвитку навичок саморегуляції та адаптації до стресових умов, що має принципове значення в умовах воєнної нестабільності.

Особливу роль відіграє соціально-поведінковий аспект програми, що забезпечує закріплення здоров'язбережувальних навичок у повсякденному житті. Це свідчить про доцільність інтеграції фізичної реабілітації в систему профілактики психоемоційних порушень серед студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на розроблення індивідуальних програм фізичної реабілітації з урахуванням рівня психоемоційних порушень, а також на вивчення їх довготривалого впливу на якість життя та соціальну адаптацію студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Кетова Н. В. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 1 (129) 21. С. 41–44.

2. Моца А. А., Олаг Н. К. Формування здорового способу життя в студентської молоді. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 10 (28). С. 1025–1036.

3. Потужній О. В., Юрченко І. В. Сучасні підходи, методики і технології до формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (110) 19. С. 462–465.

4. Терещенко Л. А. Психологічні механізми подолання стресу та збереження здоров'я особистості в умовах воєнного стану. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни* : матеріали X Всеукр. наук.-практ.конф., 20 листоп. 2025 р. / за заг. ред. проф. О. В. Бацилєвої. Київ, 2025. С. 142–145.

5. Терещенко Л. А., Секерін Я. А. Психолого-педагогічний супровід баскетболістів з метою підвищення психологічних ресурсів, спрямованих на подолання у них негативних емоційних станів. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., 14 берез. 2024 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка». 2024. С. 158–164.

Терещенко Т. О.,
кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри
Коломієць Т. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри
Журомський С. В.,
старший викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ДИСМЕТРІЯ НИЖНІХ КІНЦІВОК: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ В ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

Вступ. Проблема забезпечення здоров'я та високого рівня якості життя людини в умовах сучасного суспільства тісно пов'язана з ефективністю функціонування опорно-рухового апарату, особливо в контексті занять фізичною культурою та спортом. Одним із факторів, що суттєво впливає на стато-динамічну стійкість та біомеханічну продуктивність, є симетрія нижніх кінцівок. Різниця довжини нижніх кінцівок, або анізомелія, є станом, що вимагає пильної уваги фахівців спортивної медицини через його високу поширеність та потенційні патологічні наслідки [1].

В спортивній практиці навіть мінімальні анатомічні або функціональні відхилення можуть стати причиною порушення ланцюга передачі зусилля, що призводить до асиметричного розподілу навантаження на суглоби, зв'язки та м'язи. Враховуючи, що виникнення спортивних травм прямо суперечить оздоровчій місії фізичного виховання, пошук ефективних алгоритмів виявлення та корекції анізомелії залишається надзвичайно актуальним. Лікарський контроль є фундаментальним складником профілактики травматизму, а своєчасна ідентифікація малих аномалій розвитку дає змогу оптимізувати тренувальний процес та знизити вірогідність пошкоджень [4].

Анізомелія може бути як справжньою (анатомічною), пов'язаною з різницею в довжині кісткових сегментів, так і функціональною, що виникає внаслідок м'язового дисбалансу, асиметрії таза або деформацій стоп. Обидва типи призводять до формування патологічних компенсаторних установок, таких як нахил таза, компенсаторне викривлення хребта та кульгавість, що в довгостроковій перспективі зумовлюють розвиток ранніх остеоартритів, тендинітів та лігаментопатій [1].

Мета дослідження: здійснити комплексний аналіз наукової та методичної літератури щодо поширеності, етіології та сучасних методів діагностики різниці довжини нижніх кінцівок серед фізично активних людей; оцінити вплив анізомелії на ризик спортивного травматизму та визначити оптимальні способи її корекції в системі медичного супроводу спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Під час підготовки звіту було проведено систематичний огляд наукових публікацій в міжнародних базах даних Pub Med, Scopus та Web of Science за період 2018 – 2025 років. Аналізу підлягали матеріали, що стосуються поширеності анізомелії в різних вікових та професійних групах (зокрема серед юних спортсменів), механізмів її впливу на опорно-рухову систему, а також валідності та надійності клінічних та інструментальних методів діагностики. Дослідження базується на принципах доказової медицини та включає аналіз результатів сучасних рентгенологічних, подометричних та соматоскопічних досліджень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз епідеміологічних даних свідчить про те, що анізомелія є надзвичайно поширеним явищем. За різними джерелами, вкорочення однієї з нижніх кінцівок спостерігається у 65 – 90 % населення. Незважаючи на таку високу частоту, більшість випадків належить до легкої розбіжності (до 30 мм), яка часто залишається недіагностованою до моменту виникнення скарг на біль або травму [3; 4].

Результати дослідження панорамних рентгенологічних зображень у 1077 дорослих людей показали, що 75 % мають фізіологічну розбіжність у довжині нижніх кінцівок 7 мм або менше. Проте зі збільшенням навантаження навіть така незначна різниця може стати критичною. Клінічно значущою в спортивній медицині вважається різниця понад 10 мм, яка виявляється приблизно в 10 % населення, а в 5 % випадків вона становить 14 мм або більше [1].

Особливий інтерес становлять дані щодо поширеності анізомелії в специфічних групах спортсменів. Наприклад, під час обстеження 1502 юних гравців у бадмінтон лише у 14,51 % було зафіксовано повну симетрію довжини ніг. Як видно з наведених даних, понад 60 % юних бадмінтоністів мають різницю довжини ніг понад 10 мм. Характерно, що 77 % обстежених відчували постійний фізичний дискомфорт в нижніх кінцівках та болі в хребті під час тренувального процесу, що прямо корелювало з наявною анізомелією. При цьому вкорочення правої ноги зустрічалося у 86 % випадків, що може бути пов’язано зі специфікою динамічних навантажень у даному виді спорту [2].

За походженням анізомелію поділяють на функціональну та справжню (анатомічну).

Функціональна анізомелія характеризується асиметрією довжини без зміни лінійних розмірів кісток. Основними причинами її виникнення є: м’язовий дисбаланс, зокрема одностороннє вкорочення квадратного м’яза попереку або клубово-поперекового м’яза; контрактури суглобів або м’язів, що обмежують повне розгинання кінцівки; викривлення таза в фронтальній площині; деформації стоп (плоскостопість, вальгусна або варусна установка), що призводять до зниження висоти склепіння; порушення нормальної осі кінцівки (genuvarum, genuvalgum).

Справжня (анатомічна) анізомелія виникає при вкороченні або подовженні великогомілкової чи стегнової кістки. Вона може бути вродженою (скелетні дисплазії, гемімелії, специфічні синдроми на кшталт Беквіта-Відемана) або набутою. Набуте вкорочення часто є наслідком травм (переломів

із пошкодженням зон росту), перенесених інфекцій (остеомієліт), порушень кровообігу (хвороба Пертеса) або новоутворень [5].

Для своєчасного виявлення розбіжності довжини ніг необхідний регулярний лікарський контроль. Алгоритм діагностики включає кілька рівнів: візуальна оцінка рівнів клубових кісток, нахилу таза, ліній плечового поясу, наявності ознак сколіозу та асиметрії м'язового розвитку; вимірювання за допомогою сантиметрової стрічки; рентгенографія: панорамна цифрова рентгенографія нижніх кінцівок у положенні стоячи є золотим стандартом. Вона дозволяє точно визначити довжину кожного сегмента та оцінити відхилення механічних осей; інноваційні методи: використання пристрою Delta Leg для оцінки гетерометрії в ненавантаженому стані та мобільних розумних устілок (Mobile Smart Insoles). Останні дозволяють проводити динамічний моніторинг тиску на стопи та характеру ходьби безпосередньо під час фізичної активності [2].

Асиметричний розподіл навантаження, зумовлений анізомелією, створює умови для перевантаження кісток, зв'язок та суглобів як коротшої, так і довшої кінцівки. В спортсменів це призводить до: виникнення хронічного больового синдрому в попереку та суглобах нижніх кінцівок; раннього розвитку остеоартриту та остеохондрозу через нерівномірне зношування хрящової тканини; розвитку стресових переломів кісток, особливо в бігунів на довгі дистанції; стато-динамічних порушень хребта (нефіксований сколіоз); порушення рівноваги та координації рухів, що підвищує ризик гострих травм.

Дослідження показують, що серед гравців у бадмінтон анізомелія є третьою за частотою причиною отримання травм. Постійні ударні навантаження приземлення на одну й ту саму кінцівку в умовах її анатомічного вкорочення значно прискорюють дегенеративні процеси [2].

Корекція анізомелії має бути комплексною та своєчасною. Вибір методу залежить від величини різниці: різниця 5 – 15 мм (застосування коригуючих підп'яточників або індивідуальних ортопедичних устілок для компенсації довжини та підтримки склепінь стопи); різниця 15 – 30 мм (виготовлення індивідуального ортопедичного взуття з компенсацією висоти підошви); різниця понад 30 мм (розглядається можливість хірургічної корекції (подовження кінцівки за методикою Ілізарова або іншими сучасними методами остеосинтезу)).

Ефективна фізична реабілітація може знизити ризик травм на 30 % за рахунок усунення м'язового дисбалансу, поліпшення еластичності м'язів та гнучкості суглобів. Важливо проводити регулярний моніторинг стану опорно-рухового апарату, оскільки анізомелія може посилюватися протягом життя.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє сформулювати наступні узагальнення:

1. Анізомелія є надзвичайно поширеною проблемою серед фізично активних людей (65 – 90 % населення), причому більшість випадків належить до легкого ступеня, який, проте, суттєво впливає на біомеханіку рухів у спорті.

2. Панорамна рентгенографія залишається золотим стандартом діагностики, але використання новітніх технологій, таких як Mobile Smart Insoles, відкриває перспективи для динамічного моніторингу навантажень в реальних тренувальних умовах.

3. Різниця довжини ніг понад 10 мм є значущим чинником ризику розвитку стресових переломів, остеоартриту та патологій хребта, що вимагає обов'язкової ортопедичної корекції.

4. Своєчасна компенсація вкорочення за допомогою устілок або взуття в поєднанні з реабілітаційними заходами дозволяє нівелювати негативний вплив анізомелії та зберегти спортивне довголіття.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших наукових пошуків полягають в розробці індивідуалізованих програм скринінгу для різних видів спорту, де асиметрія є професійно зумовленою, а також в оцінці довгострокової ефективності використання розумних сенсорних систем в профілактиці травматизму. Необхідно глибше вивчати взаємозв'язок між функціональною анізомелією та гормональним фоном у жінок-спортсменок, що може бути дотичним до проблеми відносного енергетичного дефіциту та стану кісткової тканини.

Список використаної літератури

1. Іванова А., Мелеховець О. Анізомелія: статичний, динамічний та патогенетичний аспекти впливу на розвиток трофічних виразок при цукровому діабеті. *Clinical endocrinology and endocrine surgery*. 2025. № 1. С. 63–69.

2. Alfuth M., Fichter P., Knicker A. Leg length discrepancy: a systematic review on the validity and reliability of clinical assessments and imaging diagnostics used in clinical practice. *PLoS One*. 2021. Vol. 16. № 12. Art. e0261457. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261457.

3. Applebaum A., Nessim A., Cho W. Overview and spinal implications of leg length discrepancy: narrative review. *Clin orthop surg*. 2021. Vol. 13. № 2. P. 127–134.

4. Carbuhn A. F., Yu D., Mageeetal L. M. Anthropometric factors associated with bone stress injuriesin collegiate distance runners: new risk metrics and screening tools? *Orthopaedic journal of sports medicine*. 2022. Vol. 10. № 2. DOI: 10.1177/23259671211070308.

5. Kayani B., Giebaly D., Haddad F. S. Leg length and total hip arthroplasty: old problem, new standards? *The bone & joint journal*. 2021. Vol. 103. № 11. P. 1642–1645.

Тисленко С. В.,
викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ ШУМОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ АРБІТРІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Вступ. Традиційно система підготовки спортивних арбітрів фокусується на вивченні правил гри, фізичній кондиції та механіці пересування по майданчику. Водночас фактори зовнішнього середовища, які безпосередньо впливають на якість суддівства в режимі реального часу, залишаються на периферії наукових досліджень. Серед цих факторів одним із найбільш агресивних і найменш вивчених є шумове навантаження. Акустичний ландшафт сучасної спортивної арени є унікальним за своєю потужністю: під час пікових моментів матчу рівень звукового тиску може досягати 110 – 120 дБ, що перетворює його з нейтрального фону на потужний фізіологічний та психологічний стресор [3].

Проблема ускладнюється тим, що шумовий вплив на арбітра не є однорідним. Він поєднує в собі механічний тиск звукових хвиль, інформаційний тиск семантично значущих сигналів та технічні перешкоди для комунікації всередині суддівської бригади. Більшість існуючих наукових праць в цій галузі обмежуються фіксацією статистичних кореляцій між шумом трибун та феноменом «переваги свого поля» (Home Advantage), залишаючи поза увагою внутрішні механізми когнітивної дестабілізації арбітра. Відсутність системної класифікації видів шумового навантаження гальмує розвиток методик психоакустичної стійкості, що робить арбітрів вразливими до маніпулятивного впливу натовпу та хронічної професійної втоми [2; 4].

Мета дослідження. Метою роботи є здійснення комплексного аналізу природи акустичного стресу в професійній діяльності спортивних суддів та розробка теоретичної класифікації видів шумового навантаження з визначенням механізмів їхнього дестабілізуючого впливу на когнітивні функції арбітрів ігрових видів спорту.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс методів теоретичного рівня. Бібліометричний аналіз і систематизація наукових джерел дозволили сформувати концептуальну базу дослідження, інтегруючи дані з психології спорту, фізіології слуху та когнітивістики. Системний аналіз був використаний для розгляду діяльності арбітра як складної інформаційної системи, що функціонує в умовах високої ентропії зовнішнього середовища. Метод класифікації та структурування дозволив диференціювати різнорідні акустичні впливи за характером їхньої дії на психіку й організм судді. Дослідження ґрунтується на аналізі змагальної діяльності в професійному баскетболі, який є одним із найбільш «шумних» видів спорту через замкнений простір арен та високу емоційну щільність подій.

Виклад основного матеріалу дослідження. В ході теоретичного аналізу було встановлено, що шумове навантаження на арбітра є багатовимірним явищем, яке вимагає розмежування за фізичними характеристиками та функціональним впливом на мозок. Традиційний підхід, що розглядає шум лише як рівень звукового тиску в децибелах, є недостатнім для розуміння психофізіологічної вартості прийняття рішення в екстремальних умовах [1].

Нами розроблено трирівневу класифікацію, яка дозволяє глибше зрозуміти природу акустичного стресу.

Перший рівень класифікації охоплює безпосередній механічний вплив звукової хвилі на периферичний та центральний відділи слухового аналізатора, а також на вегетативну нервову систему арбітра. На сучасних закритих аренах рівень шуму під час кульмінаційних моментів гри часто перевищує 110 дБ, що за своєю інтенсивністю дорівнює роботі реактивного двигуна в безпосередній близькості. Такий рівень акустичної агресії викликає каскад фізіологічних реакцій, які арбітр не здатний контролювати вольовим зусиллям.

Перебування в такому середовищі протягом 40 – 100 хвилин матчу призводить до тимчасового зміщення порогу чутливості (Temporary Threshold Shift). Це означає, що арбітр починає гірше розрізняти тонкі звукові нюанси гри, такі як характер удару по м’ячу або легкий контакт із рукою суперника, що є критичним для діагностики порушень правил. Крім того, шум запускає генералізовану стрес-реакцію: підвищення артеріального тиску, прискорення частоти серцевих скорочень (ЧСС) та викид кортизолу. За умов інтенсивного шуму швидкість сенсомоторних реакцій арбітра знижується на 5 – 10 %, що створює затримку між сприйняттям ігрового епізоду та свистком [4; 5].

Окрему увагу слід приділити «аутогенному шуму» – звуку власного свистка арбітра. Хоча він є інструментом управління грою, його акустичні параметри (до 125 дБ в момент видобування звуку) роблять його основним фактором професійної травматизації слуху. Кожен свисток є мікроударом по волоскових клітинах внутрішнього вуха, що в сукупності з фоновим шумом трибун прискорює розвиток ментальної втоми.

Найбільш складним і деструктивним для об’єктивності суддівства є шум, що несе смислове навантаження. На відміну від механічного гулу, семантичний шум змушує мозок арбітра витрачати ресурси на аналіз змісту повідомлень, що надходять від трибун, тренерів та гравців. Людський мозок еволюційно запрограмований на пріоритетну обробку мовних сигналів та емоційних реакцій одноплемінників, тому ігнорувати цей потік інформації практично неможливо.

Семантичне навантаження включає вербальну агресію, маніпулятивні вигуки («Фол!», «Пробіжка!») та колективну емоційну реакцію трибун. Згідно з теорією когнітивного навантаження, робоча пам’ять арбітра має обмежений обсяг. Коли значна частина цього обсягу витрачається на фільтрацію «інформаційного шуму», знижується здатність мозку до аналітичної обробки візуальної інформації. Це призводить до явища «тунельного зору» (perceptual narrowing), при якому арбітр фокусується лише на центральному об’єкті (м’ячі), втрачаючи контроль над діями гравців у периферичних зонах [1].

Більше того, семантичний шум є фундаментом для виникнення підсвідомої упередженості. В умовах візуальної невизначеності (коли епізод триває долі секунди) мозок арбітра підсвідомо використовує гучність реакції глядачів як евристичну підказку (cue) для оцінки ситуації. Це пояснює феномен «домашнього суддівства», де тиск натовпу статистично збільшує кількість рішень на користь команди-господаря.

Другий рівень – семантичне навантаження – включає вербальну агресію, маніпулятивні вигуки («Фол!», «Пробіжка!») та колективну емоційну реакцію трибун. Згідно з теорією когнітивного навантаження, робоча пам'ять арбітра має обмежений обсяг. Коли значна частина цього обсягу витрачається на фільтрацію «інформаційного шуму», знижується здатність мозку до аналітичної обробки візуальної інформації. Це призводить до явища «тунельного зору» (perceptual narrowing), при якому арбітр фокусується лише на центральному об'єкті (м'ячі), втрачаючи контроль над діями гравців у периферичних зонах [1].

Більше того, семантичний шум є фундаментом для виникнення підсвідомої упередженості. В умовах візуальної невизначеності (коли епізод триває долі секунди) мозок арбітра підсвідомо використовує гучність реакції глядачів як евристичну підказку (cue) для оцінки ситуації. Це пояснює феномен «домашнього суддівства», де тиск натовпу статистично збільшує кількість рішень на користь команди-господаря.

Третій рівень нашої класифікації стосується перешкод у взаємодії між членами суддівської бригади. Сучасне суддівство – це командна робота, де кожен арбітр відповідає за свою зону і постійно обмінюється інформацією з колегами через радіогарнітури. Проте в умовах екстремального шуму виникає ефект акустичного маскування: фоновий шум арени перекриває частоти людського голосу.

Це змушує арбітрів переносити все інформаційне навантаження на зоровий канал, який і без того працює в режимі перевантаження. Неможливість почути колегу або звук свистка в іншій зоні призводить до розсинхронізації дій бригади. Як наслідок, виникають затримки в зупинці гри, помилкові зарахування м'ячів або конфліктні ситуації зі столом секретаріату. Комунікаційний шум створює стан постійної невпевненості, змушуючи арбітра перепитувати або шукати візуального підтвердження, що в умовах динамічної гри є недопустимою розкішшю [2].

Аналіз отриманих даних дозволяє виокремити декілька фундаментальних механізмів, через які шум дестабілізує діяльність арбітра:

1. Когнітивне перевантаження. Шум діє як паралельне завдання. Мозок витрачає енергію на пригнічення (інгібіцію) непотрібних звуків. Оскільки енергетичні ресурси префронтальної кори обмежені, їх не вистачає на глибокий аналіз ігрової ситуації. Арбітр переходить від аналітичного мислення до інтуїтивного, швидкого, але вразливого до помилок мислення.

2. Ефект маскування аудіальних маркерів фолу. Багато порушень в спорті мають свій звуковий підпис (ляпас по руці, звук удару м'яча об підлогу при подвійному веденні). Коли ці звуки маскуються шумом трибун, арбітр змушений покладатися лише на зір. Однак візуальна інформація часто буває

перекритою тілами гравців, що робить звуковий контроль незамінним. Втрата аудіального каналу знижує точність суддівства на 15 – 20 %.

3. Психофізіологічна десинхронізація. Високий рівень кортизолу, викликаний шумом, звужує фокус уваги. Це адаптивний механізм «бийся або біжи», але для арбітра він є згубним, оскільки блокує здатність бачити майданчик цілісно. Арбітр стає «заручником моменту», не здатним прогнозувати розвиток ігрової ситуації.

4. Емоційне виснаження та реактивність. Постійний тиск семантичного шуму (особливо агресивного характеру) виснажує вольовий ресурс арбітра. Це може призводити до компенсаторної поведінки: арбітр може підсвідомо карати занадто гучну команду або, навпаки, намагатися «задобрити» натовп для того, щоб знизити рівень агресії на свою адресу.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що шумове навантаження на спортивного арбітра є системним дестабілізуючим фактором мультимодальної природи. Воно діє одночасно як фізичний подразник, інформаційний агресор та комунікаційний бар'єр. Традиційна модель підготовки арбітрів, яка ігнорує ці аспекти, не відповідає вимогам сучасного спорту.

Нами обґрунтовано, що найбільш небезпечним для об'єктивності суддівства є семантичне навантаження, яке через механізм когнітивного перевантаження провокує виникнення підсвідомої упередженості. Фізичний компонент шуму (понад 110 дБ) є основним джерелом накопичення ментальної втоми та професійної деградації слухового аналізатора.

Запропонована трирівнева класифікація створює теоретичне підґрунтя для розробки методик психоакустичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Пріоритетним напрямом подальших розвідок є порівняльний аналіз акустичного середовища в різних форматах ігор, зокрема порівняння класичного баскетболу та баскетболу 3x3. Необхідно дослідити, як відкритий простір та урбаністичний шум впливають на структуру навантаження арбітра порівняно із замкненою ареною. Створення тренажерів-симуляторів, що відтворюють різні типи шумового тиску, дозволить арбітрам формувати стійкі копінг-стратегії, забезпечуючи високу якість арбітражу незалежно від акустичної агресії середовища.

Список використаної літератури

1. Diotaiuti P., Falese L., Mancone S. A Structural model of self-efficacy in handball referees. *Frontiers in psychology*. 2017. Vol. 8. Art. 811. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00811.

2. FIBA 3x3 Official Rules of the Game. Equipment and Court acoustics requirements. Mies : FIBA, 2023. 45 p.

3. FIBA Official Basketball Rules 2024. Official interpretations regarding crowd control and noise. Mies : FIBA Central board, 2024. 110 p.

4. Myers T. D. Coping with stress: the experiences of professional basketball referees. *Journal of applied sport psychology*. 2014. Vol. 26. № 1. P. 1–17.

5. Schmidt S. L. The effects of noise on cognitive performance in sports. *Sports medicine*. 2019. Vol. 25. № 2. P. 115–123.

Футорний С. М.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри
Пижов О. М.,
доктор філософії права, доцент, виконуючий обов'язки ректора,
проректор з науково-педагогічної роботи та стратегічного розвитку
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна
Янишевська В. В.,
президент
Української асоціації медичного туризму,
м. Київ, Україна

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕДИЧНОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В СТРУКТУРУ СПЕЦІАЛЬНОСТІ І9 «ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я»

Вступ. Глобальний ринок медичних та оздоровчих послуг на сучасному етапі демонструє стійке зростання, поступово трансформуючись в потужний сектор світової економіки. Медичний туризм, що визначається як організована подорож за межі звичного середовища з метою отримання медичної допомоги, став предметом ґрунтовних наукових досліджень в усьомі світі. Паралельно з цим, оздоровчий туризм (wellness tourism), який зосереджується на превентивних заходах, відновленні та поліпшенні загальної якості життя, також демонструє випереджальну динаміку. За даними Global Wellness Institute, спостерігається глобальна переорієнтація споживачів на проактивні моделі турботи про власне здоров'я, що робить цей сектор надзвичайно перспективним [4].

Дані тенденції зумовлені цілим комплексом чинників. Серед них ключову роль відіграє цифрова доступність інформації, що дозволяє пацієнтам порівнювати умови лікування в різних країнах. Також значущими є прагнення отримати більш якісні медичні послуги, уникнути тривалих черг у національних системах охорони здоров'я або знайти більш економічно вигідні варіанти лікування за кордоном. Для України інтеграція в цей світовий ринок є стратегічно важливим завданням. Вітчизняні науковці активно досліджують потенціал країни, виділяючи такі конкурентоспроможні напрями, як стоматологія, репродуктологія та офтальмологія. Проте використання наявних рекреаційних ресурсів та медичної інфраструктури все ще залишається несистематизованим і потребує модернізації управлінських підходів для відповідності міжнародним стандартам якості [4; 6].

Незважаючи на значний потенціал, ключовим бар'єром для розвитку галузі в Україні залишається гострий дефіцит фахівців, які володіють міждисциплінарними компетенціями. Ефективний менеджмент у медичному туризмі вимагає синергії знань із медицини, туристичної логістики, маркетингу, етики та стандартів безпеки пацієнтів. Традиційні програми підготовки, що готують окремо медиків або менеджерів туризму, не здатні забезпечити формування такого комплексного спеціаліста. Таким чином, виникає гостра потреба в теоретичному обґрунтуванні та впровадженні інноваційних освітніх моделей, які б інтегрували компетенції в галузі громадського здоров'я та туристичного менеджменту.

Мета дослідження. Метою дослідження є обґрунтування підходів до формування професійної траєкторії в галузі медичного та оздоровчого туризму, а також розробка концептуальної моделі інтегрованої підготовки фахівців нової генерації в межах спеціальності 229 Громадське здоров'я.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження базується на комплексному використанні взаємопов'язаних теоретичних методів, що дозволили всебічно вивчити проблему кадрового забезпечення галузі. Процес наукового пошуку включав наступні етапи та методи:

1. Аналіз наукової літератури та термінологічний аналіз: вивчення робіт вітчизняних і закордонних вчених, звітів міжнародних організацій (Organisation for Economic Co-operation and Development, Global Wellness Institute) для уточнення понять «медичний туризм», «оздоровчий туризм» та «громадське здоров'я».

2. Систематизація та узагальнення: структурування інформації про ринкові тренди, зокрема зростання попиту на превентивні та реабілітаційні послуги в постпандемічний період.

3. Системний аналіз: вивчення структури ринку праці та виявлення диспропорцій між вимогами роботодавців та існуючими освітніми програмами.

4. Порівняльний аналіз (компаративістика): зіставлення вітчизняних стандартів вищої освіти з міжнародними вимогами таких організацій, як Medical Tourism Association (MTA).

5. Прогнозування: оцінка впливу впровадження нової моделі на конкурентоспроможність галузі та професіоналізацію кадрового потенціалу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Медичний та оздоровчий туризм представляють собою суміжні, але концептуально різні сегменти світової індустрії. Медичний туризм орієнтований на отримання конкретних лікувальних або діагностичних послуг, тоді як оздоровчий туризм спрямований на проактивне управління здоров'ям, зняття стресу та превенцію захворювань. В сучасній науковій літературі ці явища аналізуються крізь призму кількох теоретичних підходів, кожен з яких розкриває важливі аспекти функціонування ринку [5].

Розуміння складних процесів в галузі медичного та оздоровчого туризму потребує міждисциплінарного синтезу (табл. 1).

Таблиця 1

Основні теоретичні підходи у визначенні поняття «Медичний туризм»

Назва підходу	Предмет аналізу	Ключові дослідницькі питання
Економіко-ринковий	Попит, пропозиція, ціноутворення, конкурентні переваги дестинацій, ринкові ніші	Чому пацієнти обирають певні країни? Як формується вартість послуг? Які фактори роблять дестинацію привабливою?
Системно-інституційний	Роль державної політики, міжнародна сертифікація (наприклад, Joint Commission International), страхування, діяльність асоціацій	Якою має бути стратегія розвитку галузі? Як стандартизація впливає на довіру пацієнтів?
Соціально-поведінковий	Мотивація, процес ухвалення рішень, поведінка та очікування пацієнтів, культурні аспекти	Що мотивує людину до оздоровчої подорожі? Як пацієнти оцінюють ризики лікування за кордоном?
Політико-етичний	Правове регулювання, етичні дилеми, вплив на локальні системи охорони здоров'я	Хто несе відповідальність за лікарські помилки в міжнародному контексті? Як туризм впливає на доступність медицини для місцевих?

Як свідчать дані, представлені в таблиці, комплексний розвиток індустрії неможливий без урахування як економічних факторів, так і етичних норм та соціальних очікувань.

Ринок праці в галузі медичного та оздоровчого туризму в Україні характеризується певним дуалізмом. З одного боку, існує об'єктивний попит на координаторів та менеджерів, особливо в галузях реабілітації та стоматології. З іншого боку, формалізована професія «менеджер із медичного туризму» з чіткими державними стандартами все ще знаходиться на стадії формування. Проведений аналіз вакансій на провідних порталах (Work.ua, Robota.ua, The Pharma.Media) показав, що роботодавці шукають фахівців із трьома основними профілями компетенцій [2; 1; 3]. Ці дані підтверджують, що сучасний фахівець галузі – це «гібридний» спеціаліст. При цьому медична грамотність залишається фундаментальною вимогою для більшості ролей, оскільки фахівець повинен розуміти специфіку медичних послуг та етичні аспекти взаємодії з хворими людьми (табл. 2).

Таблиця 2

Аналіз змісту стандарту вищої освіти за спеціальністю
І9 Громадське здоров'я та вимог міжнародних професійних організацій
в галузі медичного туризму

Компетенція (за стандартами МТА)	Відповідність стандарту спеціальності	Аналітичний висновок
Якість та безпека пацієнтів	Повна відповідність	Найсильніша сторона спеціальності: знання інфекційного контролю та управління якістю
Правові та етичні питання	Повна відповідність	Міцний фундамент в галузі медичного права та біоетики

Продовження табл. 2

Культурна компетентність та сервіс	Часткова відповідність	Програма готує до медичної комунікації, але бракує знань із індустрії гостинності
Маркетинг та розвиток бізнесу	Повна відсутність	Найбільша прогалина: відсутність дисциплін із комерційного маркетингу
Управління медичною подорожжю	Часткова відповідність	Дає розуміння медичного процесу, але не туристичної логістики

Таким чином, спеціальність Громадське здоров'я закриває найбільш критичне «ядро» професії, пов'язане з безпекою та етикою, що робить її ідеальною базою. Проте вона потребує доповнення спеціалізованими варіативними модулями для формування бізнес-компетенцій.

Для подолання виявленого розриву між академічною підготовкою та вимогами ринку запропоновано інтеграційну концепцію, що базується на дворівневій структурі.

Дана модель є надзвичайно гнучкою. Вона дозволяє закладам вищої освіти органічно інтегрувати ринково-орієнтовані знання в існуючі програми, не порушуючи цілісність освітнього стандарту. Здобувачі вищої освіти отримують можливість формувати унікальні набори компетенцій, що відповідають їхнім кар'єрним планам.

Особливого значення така модель набуває для підготовки фахівців в галузі реабілітації та спортивної медицини. База спеціальності Громадське здоров'я в поєднанні з варіативними модулями дозволить готувати професіоналів, здатних просувати українські реабілітаційні центри на міжнародному ринку та організовувати повний цикл послуг для іноземних пацієнтів та спортсменів.

Висновки. Наукове дослідження дозволило обґрунтувати необхідність та шляхи формування професійного напряму медичного та оздоровчого туризму в межах спеціальності Громадське здоров'я. Основними результатами роботи є:

1. Встановлено, що сучасний ринок праці потребує фахівців нового типу, які володіють знаннями на перетині медицини, сервісу та бізнес-адміністрування. Аналіз вакансій підтвердив, що медична грамотність є обов'язковою умовою для якісної координації пацієнтів.

2. Визначено, що стандарт спеціальності 229 Громадське здоров'я є найбільш релевантною платформою для такої підготовки, оскільки він забезпечує формування критично важливих компетенцій з якості та безпеки медичної допомоги.

3. Розроблено концептуальну модель інтегрованої підготовки, яка через систему вибіркових дисциплін дозволяє подолати компетентнісний розрив в галузях маркетингу, продажів та сервіс-менеджменту.

4. Запропонований підхід сприятиме професіоналізації галузі та підвищенню конкурентоспроможності України як дестинації медичного

та оздоровчого туризму, особливо в контексті поствоєнного відновлення та розвитку реабілітаційного сектора.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень пов'язані з деталізацією навчальних програм для кожного з трьох напрямів підготовки, а також із вивченням механізмів гармонізації вітчизняних освітніх програм із міжнародною рамкою кваліфікацій в галузі медичного туризму.

Список використаної літератури

1. Вакансії в фармацевтичній галузі. *The pharma. Media* : веб-сайт. URL: https://thepharma.media/vacancies/ (дата звернення: 17.01.2026).
2. Знайти роботу в Україні. *Robota.ua* : сайт. URL: https://robota.ua/ (дата звернення: 17.01.2026).
3. Сайт пошуку роботи № 1 в Україні. *Work.ua* : веб-сайт. URL: https://www.work.ua/ (дата звернення: 17.01.2026).
4. Футорний С. М., Маслова О. В., Пижов О. М., Янишевська В. В., Торський І. С. Формування професійного напряму медичного та оздоровчого туризму в межах спеціальності 229 «Громадське здоров'я». *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2025. № 2. С. 330–340.
5. Ecosystem for Global Health care. *Medical tourism association* : website. URL: https://www.medicaltourismassociation.com/ (дата звернення: 17.01.2026).
6. Medical tourism market size, share & trends analysis report: market analysis report. *Grand view research* : веб-сайт. 2024. URL: https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/medical-tourism-market (дата звернення: 17.01.2026).

Христова Т. Є.,
доктор біологічних наук, професор, професор кафедри
Христовой Д. Ю.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
м. Запоріжжя, Україна

ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: НОВІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Вступ. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується активною цифровізацією всіх сфер життєдіяльності, зокрема й фізичної культури та здоров'язбереження. Цифрові технології, мобільні застосунки, wearable-пристрої та елементи штучного інтелекту суттєво змінюють підходи до організації рухової активності та формування здорового способу життя. В науковому дослідженні [1] доведено ефективність цифрових платформ у підвищенні мотивації до фізичної активності, індивідуалізації навантажень та моніторингу стану здоров'я. Разом із тим, у роботі [3] акцентується увагу на фрагментарності впровадження цифрових інструментів у систему фізичної культури та недостатній інтеграції інтелектуальних технологій в педагогічний процес. Невирішеним залишається питання комплексної оцінки впливу цифрових технологій на показники рухової активності та здорового способу життя різних груп населення, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження: науково обґрунтувати ефективність використання цифрових технологій в формуванні здорового способу життя шляхом підвищення рівня рухової активності людей молодого віку.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь 30 людей віком 18 – 25 років, які були поділені на експериментальну (n = 15) та контрольну (n = 15) групи. Впродовж 12 тижнів учасники експериментальної групи використовували мобільний фітнес-застосунок із елементами штучного інтелекту для планування та корекції рухової активності; контрольна група займалася за традиційною програмою.

Методи дослідження. В дослідженні використовувався комплекс теоретичних, педагогічних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз і узагальнення сучасних наукових джерел із проблем цифрової трансформації фізичної культури та здоров'язбереження. Педагогічні методи передбачали проведення формувального експерименту, педагогічне спостереження та порівняльний аналіз показників експериментальної і контрольної груп до та після експерименту.

Рівень рухової активності оцінювали за даними мобільних фітнес-застосунків і wearable-пристроїв шляхом обліку середньодобової кількості

кроків [2]. Функціональний стан серцево-судинної системи визначали за частотою серцевих скорочень у стані спокою, індекс маси тіла – відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здобор'я. Мотивацію до фізичної активності оцінювали методом анкетування. Для статистичної обробки даних застосовували t-критерій Стьюдента. Рівень статистичної значущості приймали $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати проведеного педагогічного експерименту засвідчили суттєві відмінності в динаміці показників фізичної активності, функціонального стану та мотиваційної сфери між експериментальною і контрольною групами (табл. 1). На початковому етапі дослідження статистично значущих відмінностей між групами за всіма досліджуваними показниками не виявлено, що свідчить про їхню однорідність.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної активності
та функціонального стану (M ± m)

Показник	Група	До експериментиу	Після експерименту
Середньодобова кількість кроків, од.	Експериментальна	6040 ± 280	8420 ± 310*
	Контрольна	6120 ± 300	6540 ± 290
Частота серцевих скорочень у спокої, уд./хв	Експериментальна	74,6 ± 1,4	68,4 ± 1,2*
	Контрольна	73,9 ± 1,3	72,1 ± 1,3
Індекс маси тіла, кг/м²	Експериментальна	23,1 ± 0,5	22,3 ± 0,4
	Контрольна	23,0 ± 0,4	22,8 ± 0,5
Рівень мотивації до рухової активності, бали	Експериментальна	3,1 ± 0,2	4,4 ± 0,2*
	Контрольна	3,2 ± 0,2	3,5 ± 0,2

*Примітка: * – $p < 0,05$.*

Після завершення експерименту в учасників експериментальної групи зафіксовано достовірне підвищення рівня рухової активності, що проявлялося в значному зростанні середньодобового обсягу рухів. Така динаміка зумовлена використанням цифрового фітнес-застосунку з елементами штучного інтелекту, який забезпечував індивідуалізоване планування фізичних навантажень, оперативний зворотний зв'язок та моніторинг активності [4]. В контрольній групі зміни мали помірний характер і не досягли статистичної значущості, що свідчить про обмежену ефективність традиційних підходів без цифрового супроводу.

Аналіз показників функціонального стану серцево-судинної системи показав позитивні адаптаційні зміни в експериментальній групі, зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою. Це є ознакою підвищення економізації роботи серця та загального рівня фізичної працездатності. В контрольній групі зафіксовані незначні зміни тенденційного характеру.

Оцінка морфофункціональних показників виявила тенденцію до нормалізації індексу маси тіла в експериментальній групі, що свідчить про

комплексний вплив оздоровчої програми на стан фізичного здоров'я. В контрольній групі подібні зміни були менш вираженими, що підкреслює роль персоналізованого підходу в формуванні здорового способу життя.

Особливо показовими виявилися результати аналізу мотиваційної складової. В експериментальній групі встановлено достовірне зростання рівня внутрішньої мотивації до регулярних занять фізичною активністю з використанням елементів гейміфікації, індивідуальних рекомендацій та візуалізації прогресу, які характерні для сучасних цифрових платформ. У контрольній групі зміни мотиваційних показників мали обмежений характер і не супроводжувалися інтересом до рухової активності.

Узагальнення результатів дослідження підтверджує, що цифрова трансформація фізичної культури з використанням інтелектуальних технологій створює ефективні умови для підвищення рівня рухової активності, оптимізації функціонального стану організму та формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Отримані дані узгоджуються з результатами сучасних наукових досліджень [2; 5], які наголошують на доцільності інтеграції цифрових технологій в систему фізичного виховання та оздоровлення населення.

Висновки:

1. Цифрова трансформація фізичної культури є ефективним інструментом формування здорового способу життя.
2. Використання мобільних застосунків із елементами штучного інтелекту достовірно підвищує рівень рухової активності та поліпшує функціональний стан організму.
3. Інтеграція цифрових технологій в систему фізичної культури потребує науково обґрунтованого методичного супроводу.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення довготривалого впливу цифрових технологій на показники здоров'я різних вікових і соціальних груп та розробку адаптивних програм фізичного виховання з використанням штучного інтелекту.

Список використаної літератури

1. Bailey R. Physical activity and health: evidence and policy implications. *Journal of sport sciences*. 2006. Vol. 24. № 2. P. 125–131.
2. Chen M., Xu Y. Artificial intelligence in physical activity monitoring. *IEEE Access*. 2020. Vol. 8. P. 186728–186742.
3. Hasmyati. Technology integration in physical education: impact and Implications for students and teachers. *Journal physical health recreation* 2025. Vol. 6. № 1. P. 230–236.
4. Khrystova T. E., Pyurko V. E., Khrystovoi D. Y., Pyurko O. E. Digital technologies as a tool for modernizing the professional activity of a health preservation teacher. *Cross-disciplinary studies in science, innovation and social development* : monograph. Prague: Publishing house Education and Science s.r.o., 2026. Vol. 3. P. 27–38.
5. Kretschmann R. Digital transformation in physical education. *Physical education and sport pedagogy*. 2015. Vol. 20. № 4. P. 378–390.

Чабанова Н. В.,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Ковбасюк О. А.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Лазарєва О. Б.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри
Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ, Україна

ОБСТЕЖЕННЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ КОМПРЕСІЙНО-ІШЕМІЧНИХ НЕЙРОПАТІЯХ ПЕРИФЕРИЧНИХ НЕРВІВ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Вступ. Сучасні збройні конфлікти характеризуються стійким зростанням частоти вогнепальних поранень кінцівок, що становлять від 65 % до 70 % в структурі бойових травм. Найбільш вразливою ділянкою є нижні кінцівки (до 60 % випадків), що зумовлено як особливостями сучасної зброї, так і специфікою засобів індивідуального захисту, які залишають кінцівки найменш захищеними [1; 3; 4].

Особливу складність для клінічної практики становлять вогнепальні поранення, ускладнені ураженням периферичних нервів, що зустрічаються у 45 – 70 % постраждалих [3; 6]. Ураження нерва при вогнепальній травмі запускає каскад деструктивних процесів: руйнування аксонів, ішемічні зміни, формування рубцевої тканини та компресію стовбура нерва. Найбільш тяжкі наслідки спостерігаються при компресійно-ішемічній нейропатії сідничного нерва та його гілок, яка супроводжується глибокими парезами, м’язовою атрофією та нейропатичним болем. За відсутності своєчасного втручання незворотні зміни в м’язах внаслідок ішемії можуть розпочатися вже через 8 годин, що призводить до стійкої інвалідизації [8; 9].

На сьогодні фізична терапія розглядається як «золотий стандарт» відновлення, проте її ефективність в Україні часто обмежується недостатнім висвітленням алгоритмів роботи з поєднаними травмами. Актуальність дослідження підсилюється значним соціально-економічним навантаженням: понад 50 % пацієнтів із травмами нервів не можуть повернутися до побутової автономії в перші місяці, а до 40 % – втрачають професійну працездатність [2; 7].

Сучасний підхід вимагає переходу від пасивних методів лікування до активного відновлення, що базується на біопсихосоціальній моделі. Ключовим аспектом стає наукове обґрунтування системи взаємодії «терапевт-пацієнт», яка інтегрує специфічні комунікативні підходи і заходи фізичної терапії (нейродинаміку, ПНФ-терапію, терапевтичні вправи) в індивідуальній реабілітаційній програмі. Таке поєднання дозволяє не лише прискорити

регенеративні процеси, а й подолати психологічні бар'єри (кінезіофобію, депресію), забезпечуючи повноцінну реінтеграцію постраждалих у суспільство.

Мета дослідження: науково обґрунтувати та визначити методи об'єктивного обстеження, що є найбільш інформативними для побудови ефективної програми фізичної терапії пацієнтів із компресійно-ішемічними нейропатіями периферичних нервів нижніх кінцівок.

Методи дослідження. Науково-методичний апарат дослідження становить комплекс теоретичних методів: аналіз, систематизація та узагальнення даних наукової літератури, клінічних настанов і протоколів реабілітації при вогнепальних ураженнях периферичних нервів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Обґрунтування вибору варіантів об'єктивного та суб'єктивного обстеження пацієнтів із компресійно-ішемічними нейропатіями нижніх кінцівок ґрунтується на визначенні потреб людини, порушень її функції, активності та участі, що вкрай необхідно для системного поєднання кількісних показників рухового дефіциту з якісною оцінкою життєдіяльності особистості. В основу запропонованого підходу покладено фундаментальні принципи біопсихосоціальної моделі реабілітації, що дозволяє вийти за межі суто анатомічних порушень і зосередитись на функціональних можливостях пацієнта в контексті його соціальної інтеграції [5]. На основі аналізу даних літератури визначені такі методи обстеження як: аналіз суб'єктивних скарг і самопочуття пацієнтів; контент-аналіз медичної документації та даних електронейроміографії; неврологічний скринінг (оцінка чутливості та рефлексів); мануальне м'язове тестування (MMT); гоніометрія; візуально-аналогова шкала (VAS); Functional Foot Index (FFI); тести «Timed Up and Go» (TUG), «Чотири квадрати» (Four Square Step Test, FSST) і 10-метровий тест ходьби (10MWT); опитувальник оцінки терапевтичного альянсу (Working Alliance Inventory – Short Revised, WAI-SR) та опитувальник задоволеності пацієнта фізичною терапією (Physical Therapy Patient Satisfaction Questionnaire, PTPSQ-I) (табл. 1).

Таблиця 1

Відповідність компонентів Міжнародної класифікації функціонування методам обстеження та їх прогностичній цінності під час фізичної терапії

Категорія Міжнародної класифікації функціонування	Методи обстеження	Прогностична цінність
Функції та структури	Неврологічний скринінг (чутливість, рефлекси), ЕНМГ, ММТ, гоніометрія, VAS	Фіксація патофізіологічних змін нервової системи та опорно-рухового апарату
Активність	Тести: TUG, 10MWT, FSST, FFI	Об'єктивізація мобільності та здатності до самообслуговування
Участь	Аналіз медичної документації, прогноз соціальної реінтеграції	Оцінка потенціалу повернення до професійної діяльності та побуту
Особистісні фактори	Опитувальники WAI-SR (альянс) та PTPSQ-I (задоволеність)	Прогноз тривалості реабілітації через психологічну готовність пацієнта

Процес обстеження розпочинається з комплексного клініко-функціонального скринінгу, що передбачає первинний контент-аналіз медичної документації, неврологічне обстеження чутливості та рефлекторної активності, результатів електронейроміографії для верифікації рівня та ступеня ураження периферичних нервів. Використання ММТ та гоніометрії для встановлення базового рівня рухових розладів та амплітуди рухів у суглобах нижніх кінцівок є визначальним фактором при виборі тактики терапевтичного втручання та точного дозування нейродинамічних вправ. Функціональні тести TUG, 10MWT, FSST обрані як найбільш доцільні для об'єктивізації рухового дефіциту. Їхні показники безпосередньо корелюють із здатністю пацієнта до збереження статодинамічної стійкості в просторі, самостійного пересування та ризиком падінь. Візуально-аналогова шкала традиційно застосовувалась для моніторингу інтенсивності больового синдрому, що в поєднанні із спеціалізованим опитувальником FFI забезпечує високу точність диференціації впливу больового синдрому на обмеження повсякденної активності.

Особливе значення в структурі діагностичного алгоритму має оцінка терапевтичного альянсу за допомогою опитувальника WAI-SR та моніторингу задоволеності пацієнта процесом фізичної терапії. Теоретичне обґрунтування залучення цих інструментів полягає в доведеній здатності міжособистісної взаємодії фахівця та пацієнта впливати на прихильність до лікування, що суттєво поліпшує кінцеві результати відновлення. Такий підхід дозволяє трансформувати традиційну модель реабілітації в пацієнт-центрований процес, де суб'єктивне сприйняття власного стану стає важливою складовою успішного одужання. Запропонований варіант обстеження, структурований за категоріями Міжнародної класифікації функціонування (табл. 1), забезпечує не лише фіксацію поточного функціонального статусу нервової системи, а й дозволяє прогнозувати потенціал соціальної реінтеграції людей, зокрема постраждалих внаслідок бойових дій, забезпечуючи перехід від компенсації дефіциту до відновлення повноцінної життєдіяльності.

Висновок. Проведений науково-теоретичний аналіз дозволив визначити, що для побудови адекватної програми фізичної терапії пацієнтів із компресійно-ішемічними нейропатіями нижніх кінцівок недостатньо лише інструментальних даних (ЕНМГ). Необхідним є застосування комплексного діагностичного підходу, що інтегрує клінічні методи (ММТ, гоніометрію, оцінку чутливості) та функціональні тести (TUG, 10MWT, FSST), які є найбільш інформативними до змін рухової активності пацієнта. Використання опитувальників FFI та оцінки терапевтичного альянсу (WAI-SR) дозволяє реалізувати біопсихосоціальний підхід МКФ, що створює передумови для персоналізації реабілітаційного процесу та підвищення рівня функціональної незалежності постраждалих внаслідок бойових дій.

Перспективи подальших досліджень. Подальша робота буде спрямована на практичну апробацію об'єктивного та суб'єктивного обстеження та оцінку його ефективності в ході реалізації індивідуалізованих програм фізичної терапії для пацієнтів із компресійно-ішемічними нейропатіями нижніх

кінцівок. Пріоритетним напрямком є вивчення кореляції між раннім застосуванням методів нейродинаміки та темпами відновлення сенсомоторних функцій, а також аналіз впливу терапевтичного альянсу на довгострокові результати соціальної реінтеграції постраждалих.

Список використаної літератури

1. Грін С. О., Федоренко С. М. Характеристика стану рухової активності військовослужбовців із наслідками вогнепальних переломів кісток гомілки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. Вип. 30. С. 128–136.

2. Моделювання вогнепальних поранень : монографія / за ред. В. І. Цимбалюка. Харків : Колегіум, 2022. 322 с.

3. Страфун С. С. та ін. Тактика хірургічного лікування поранених з поліструктурними вогнепальними ушкодженнями верхніх кінцівок на рівні спеціалізованої допомоги. *Літопис травматології та ортопедії*. 2017. № 1–2. С. 21–27.

4. Усова О. В. та ін. Історія реабілітації мінно-вибухової травми. *Public health journal*. 2024. № 2. С. 107–113.

5. Bernetti A. et al. Neuropathic pain and rehabilitation: a systematic review of international guidelines. *Diagnostics (Basel)*. 2021. Vol. 11. № 1. P. 74.

6. Hush J. M., Cameron K., Mackey M. Patient satisfaction with musculoskeletal physical therapy care: a systematic review. *Physical therapy*. 2011. Vol. 91. № 1. P. 25–36.

7. Kellezi B. et al. The impact of psychological factors on recovery from injury: a multicentre cohort study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2017. Vol. 52. № 7. P. 855–866.

8. Moseley G. L., Butler D. S. Fifteen years of explaining pain: the past, present, and future. The Journal of Pain. 2015. Vol. 16. № 9. P. 807–813.

9. Zhai X., Wang Y. Physical modulation and peripheral nerve regeneration: a literature review. *Cell regen*. 2024. Vol. 13. P. 32.

Чернікова О. О.,
старший викладач
Осадча О. І.,
кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ПРОГНОСТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ АНТИОКСИДАНТНОГО ПРОФІЛЮ В ОЦІНЦІ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПЛАВЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Вступ. Проблема оксидативного стресу в спорті традиційно розглядалася через призму інтенсифікації мітохондріального дихання. Під час виконання фізичних вправ споживання кисню м'язовою тканиною зростає в десятки разів, що супроводжується неминучим «витоком» електронів у дихальному ланцюзі та утворенням активних форм кисню (АФК). Проте у випадку з плавцями фізіологічна картина ускладнюється наявністю постійного контакту з хлорованою водою. Хлорування залишається основним методом знезараження води в басейнах згідно з настановами Всесвітньої організації охорони здоров'я, оскільки забезпечує тривалу бактеріостатичну дію. Однак хімічна взаємодія вільного хлору з органічними забруднювачами антропогенного походження (піт, сеча, епітелій) призводить до утворення широкого спектру побічних продуктів хлорування (ППХ), таких як хлораміни та тригалометани [1; 4]. Ці сполуки діють як агресивні оксиданти, створюючи додатковий екзогенний тиск на антиоксидантну систему (АОС) плавця.

Таким чином, організм юного спортсмена стикається з ефектом «подвійного навантаження», де метаболічний оксидативний виклик від тренувань накладається на токсикологічний виклик від середовища. Для дитячого організму, ферментативні системи якого перебувають у стадії дозрівання, цей тиск може стати критичним, призводячи до зриву адаптації та розвитку передпатологічних станів, зокрема в респіраторній системі. У зв'язку з цим наукове обґрунтування критеріїв оцінки адаптації за показниками антиоксидантного статусу є вкрай актуальним завданням для збереження здоров'я та спортивного довголіття молоді.

Мета дослідження: розробити й апробувати засоби виявлення суб'єктивних ознак прояву оксидативного стресу серед юних спортсменів, що спеціалізуються в плаванні.

Методи дослідження: моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, метод систематизації, метод презентації, метод інтерв'ювання, метод анкетування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оксидативне навантаження на організм юного плавця має складну мультифакторну структуру. Аналіз

наукового доробку в галузі спортивної біохімії та токсикології дозволяє диференціювати два основні вектори впливу: ендогенний, пов'язаний з інтенсифікацією енергообміну, та екзогенний, зумовлений хімічним складом води [2].

Ендогенний компонент оксидативного стресу є фізіологічно закономірним супутником інтенсивної м'язової роботи. Згідно з концепцією системної адаптації, помірний оксидативний виклик виступає стимулом для активації генів, що кодують антиоксидантні ферменти, що призводить до стану суперкомпенсації та підвищення загальної резистентності. Проте в юних плавців цей процес ускладнюється фактором гіпоксії-реоксигенації. Специфічний патерн дихання у воді (затримка дихання під час фази проносу руки та швидкий вдих) створює умови для короткочасного кисневого голодування з наступним різким насиченням тканин киснем. Це провокує виникнення оксидативного «вибуху», який вимагає надзвичайної напруги ферментативної ланки антиоксидантного захисту.

Екзогенний компонент пов'язаний з дією ППХ. Леткі сполуки, такі як трихлорамін, накопичуються в приземному шарі повітря безпосередньо над дзеркалом води, де дитина здійснює вдих. Хлораміни мають виражену здатність окислювати сульфгідрильні групи білків та пошкоджувати ліпідний бішар мембран клітин респіраторного епітелію. Дослідження A. Bernard, S. Carbonnelle, C. de Burbure [3] переконливо довели, що навіть короткочасна експозиція до цих сполук призводить до підвищення проникності легеневого бар'єра, що фіксується за зростанням рівня специфічних білків у сироватці крові. Окрім того, тригалометани, зокрема хлороформ, легко проникають через шкіру дитини, площа якої відносно маси тіла є більшою, ніж у дорослих. Метаболізм хлороформу в печінці супроводжується утворенням токсичних інтермедіатів, для нейтралізації яких організм змушений витрачати запаси відновленого глутатіону – ключового компонента неферментативного захисту.

Для об'єктивної оцінки перебігу адаптаційних процесів необхідно використовувати комплекс інформативних біохімічних маркерів, що відображають стан різних ланок антиоксидантного захисту та інтенсивність процесів ліпопероксидації. В практиці спортивного моніторингу ключовими показниками є активність ферментів першої лінії захисту – супероксиддисмутази та каталази, а також стан системи глутатіону та рівень кінцевих продуктів окислення [5].

Супероксиддисмутаза (СОД) виконує функцію дисмутації супероксидного аніон-радикалу, перетворюючи його на менш агресивний пероксид водню. Активність цього ферменту є прямим індикатором інтенсивності «мітохондріального витоку». При адекватній адаптації спостерігається компенсаторне зростання активності СОД, що свідчить про готовність організму до навантажень. Каталаза (САТ), в свою чергу, завершує цей процес, розкладаючи пероксид водню до води та молекулярного кисню.

Стабільність або помірне зростання рівнів CAT у дітей при регулярних тренуваннях розглядається як ознака функціонального благополуччя.

Особлива діагностична роль належить глутатіонпероксидазі (GPx). Цей фермент знешкоджує гідроперекиси ліпідів, використовуючи як субстрат відновлений глутатіон (GSH). У плавців динаміка GPx є унікальною через вищезгаданий вплив ППХ. Зниження активності цього ферменту часто є першою ознакою виснаження адаптаційних резервів. Малоновий діальдегід (MDA) виступає в цій системі як маркер «руйнування». Його стабільно високий рівень в стані спокою свідчить про хронічний оксидативний стрес та пошкодження клітинних мембран, що корелює з розвитком патологічних змін в легеневій тканині [2; 3].

Вибір саме цих маркерів для моніторингу юних плавців дозволяє диференціювати метаболічну відповідь на тренування від токсикологічної відповіді на середовище. Наприклад, якщо СОД та КАТ демонструють зростання, а GPx падає, це є прямим свідченням того, що тренувальний процес організовано вірно, але хімічна агресія хлору виснажує систему детоксикації.

Науковим новаторством нашого дослідження є розробка й обґрунтування теоретичної моделі «функціонального обкрадання» антиоксидантного захисту у плавців. Ця модель пояснює патогенетичний механізм, через який специфічне середовище басейну лімітує спортивну працездатність дитини не через енергетичні витрати, а через конкуренцію за ресурси захисних систем [5].

В умовах інтенсивних тренувань в хлорованій воді виникає ситуація, коли потреба в глутатіоні для детоксикації екзогенних токсинів перевищує швидкість його регенерації. Печінка, як головний орган детоксикації, стає пріоритетним споживачем GSH, буквально «обкрадаючи» периферичні тканини та еритроцити. Як наслідок, активність GPx у системному кровотоці різко знижується не через генетичну слабкість або відсутність адаптації до навантажень, а через банальний дефіцит субстрату. Ця модель дозволяє по-новому поглянути на проблему перевтоми в плаванні.

Зрив адаптації часто починається не з м’язового виснаження, а з «біохімічного дефолту» системи глутатіону. Коли рівень захисту падає, вільні радикали починають безперешкодно атакувати мембрани клітин, що призводить до витоку внутрішньоклітинних ферментів та розвитку системного запалення. Для тренера це означає, що стандартні методи відновлення (відпочинок) можуть бути недостатніми без специфічної нутриціологічної підтримки пулу глутатіону.

На основі синтезу отриманих даних розроблено трирівневу класифікацію стадій адаптації юних плавців за показниками антиоксидантного статусу, що інтегрує біохімічні, токсикологічні та функціональні критерії:

І стадія – фізіологічна адаптація (фізіологічна норма). Характеризується збалансованою роботою всіх ланок АОС. Тренувальні навантаження є адекватними, а відновлення – повним. Спостерігається підвищення активності СОД та КАТ, що є ознакою зростання функціональних резервів. Рівень MDA

стабільний, активність GPx утримується на базовому рівні. Організм ефективно нейтралізує продукти хлорування, не виснажуючи загальний пул антиоксидантів.

II стадія – напруження адаптації. Виникає в періоди пікових навантажень або змагань. Біохімічно проявляється максимальною активацією ферментативної ланки на фоні появи ознак дефіциту глутатіону (початкове зниження GPx). Рівень MDA може бути помірно підвищеним після тренування, але повертається до норми до наступного заняття. Це стан «хворобливого здоров'я», коли організм працює за рахунок інтенсивного використання резервів. Рекомендується нутриціологічна підтримка (вітаміни С, Е, селен).

III стадія – зрив адаптації (оксидативний стрес). Стан, при якому захисні системи перестають справлятися з «подвійним викликом». Характеризується падінням активності всіх ферментів (СОД, КАТ, GPx) на фоні стійкої високої концентрації MDA. Це супроводжується пошкодженням аерогематичного бар'єра та зниженням спортивної працездатності. Клінічно можуть спостерігатися часті застуди, алергічні реакції, порушення сну й апетиту. Дана стадія вимагає негайного зниження тренувальних навантажень та тривалої реабілітації поза хлорованим середовищем [1; 3].

Запропонована модель прогностичного контролю дозволяє тренерам-практикам не просто констатувати втому спортсмена, а розуміти її молекулярну природу. Наприклад, падіння результатів на тлі нормального MDA, але низької GPx вказує на те, що дитина «перебрала» хімії в басейні, а не фізичного навантаження, і потребує не просто відпочинку, а детоксикації та очищення дихальних шляхів.

Висновки. Проведене теоретичне узагальнення та систематизація наукових даних дозволяють стверджувати, що адаптація юних плавців є складним біохімічним процесом, де стан антиоксидантного статусу виступає ключовим фактором, що лімітує функціональну надійність організму. Концепція «подвійного оксидативного виклику» переконливо доводить, що специфічне середовище сучасних басейнів є самостійним агресивним чинником, який здатний модифікувати результати тренувального процесу.

Встановлено, що ключовим предиктором зриву адаптації є виснаження системи глутатіону, яке проявляється зниженням активності глутатіонпероксидази. Цей феномен «функціонального обкрадання» є специфічним для плавання і вимагає особливої уваги при організації медико-біологічного супроводу підготовки спортивного резерву. Виявлений статевий диморфізм диктує необхідність розробки гендерно-орієнтованих програм відновлення та контролю, де для хлопців акцент робиться на моніторингу гострої фази ліпопероксидації, а для дівчат – на профілактиці хронічного дефіциту антиоксидантів.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка та впровадження в практику дитячо-юнацьких спортивних шкіл неінвазивних методів експрес-діагностики

антиоксидантного статусу. Аналіз біомаркерів у слині та конденсаті видихуваного повітря дозволить здійснювати щоденний моніторинг без психологічного та фізичного травмування дитини, що сприятиме більш ефективному управлінню тренувальним процесом та збереженню здоров'я майбутньої спортивної еліти України. Окрім того, актуальним залишається пошук нових методів знезараження води (озонування, УФ-опромінення), які дозволили б мінімізувати хімічне навантаження на організм юних спортсменів при збереженні високих стандартів гігієнічної безпеки.

Список використаної літератури

1. Осадча О. І. Вплив факторів середовища на антиоксидантну систему спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. № 30. С. 22–27.
2. Романенко І. В. Біохімічні показники адаптації спортсменів до фізичних навантажень. *Спортивна медицина*. 2020. № 2. С. 33–38.
3. Bernard A., Carbonnelle S., de Burbure C. Lung hyperpermeability and asthma prevalence in schoolchildren: unexpected associations with the attendance at indoor chlorinated swimming pools. *Occupational and environmental medicine*. 2003. Vol. 60. P. 385–394.
4. Cadenas E., Davies K. J. Mitochondrial free radical generation, oxidative stress, and aging. *Free radical biology & medicine*. 2021. Vol. 176. P. 332–349.
5. Faxon C. B., Allen D. T. Chlorine chemistry in urban atmospheres: a review. *Environmental chemistry*. 2013. Vol. 10. P. 221–233.

Шааб О. К.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Вітомська М. В.,
доктор філософії з фізичної терапії, ерготерапії, доцент,
доцент кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ФУНКЦІЇ КИСТІ У ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Вступ. Церебральний параліч (ЦП) є однією з провідних причин неврологічних порушень у дітей. За результатами епідеміологічних досліджень, поширеність цього захворювання коливається в межах 2,0 – 2,5 випадки на 1000 новонароджених [1]. Захворювання супроводжується тривалими функціональними обмеженнями, що зумовлює значне навантаження на систему охорони здоров'я та родини дітей з ЦП. У ранньому дитячому віці порушення рухової функції рук часто проявляються у вигляді спастичності, дистонії або їх поєднання, що призводить до формування патологічних положень плеча, ліктя, передпліччя та кисті, обмежує активні дії й ускладнює виконання функціональних завдань [2]. Недостатнє використання ураженої кисті під час гри та повсякденної активності сприяє формуванню компенсаторних механізмів і феномену «набутої неактивності», що негативно впливає на розвиток моторних навичок і процеси нейропластичності [4].

Сучасні підходи до ведення дітей із ЦП акцентують увагу на необхідності раннього виявлення рухових порушень та своєчасного початку реабілітаційного втручання, що дозволяє максимально використати чутливі періоди розвитку центральної нервової системи [6]. Наукові дані [5] підтверджують ефективність терапевтичних моделей, заснованих на принципах моторного навчання, активної участі дитини та цілеспрямованої діяльності. В цьому контексті ерготерапія розглядається як один із провідних компонентів раннього втручання, спрямований на розвиток функції кисті, формування навичок самообслуговування та підвищення рівня участі дитини в повсякденному житті, що безпосередньо впливає на якість життя дитини та її родини [2; 3].

Мета дослідження: розробити та оцінити ефективність алгоритму ерготерапевтичних втручань, спрямованих на розвиток і поліпшення функції кисті в дітей з ЦП у період раннього дитинства.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального некомерційного підприємства «Київська міська дитяча клінічна лікарня № 1». В ньому взяли участь 20 дітей віком від 1 до 3 років з діагнозом ЦП (геміпаретична форма). Усі батьки надали письмову інформовану згоду щодо участі їх дітей в дослідженні.

Методи дослідження. В роботі застосовано аналіз нормативно-правових актів, наукової і медичної літератури та медичних карт дітей з ЦП. Проведено інтерв'ювання батьків і клінічне спостереження за дітьми під час ерготерапевтичних занять. Оцінювання моторних і функціональних порушень здійснювали з використанням валідизованих інструментів, зокрема модифікованої шкали Ашворта, системи класифікації GMFCS (для характеристики вибірки) та опитувальника Pediatric Evaluation of Disability Inventory (PEDI). Для аналізу динаміки функціонально значущих змін додатково застосовували шкалу досягнення індивідуальних цілей Goal Attainment Scaling (GAS).

Ерготерапевтичне обстеження проводили до початку та по завершенню курсу реабілітації. Дітей методом випадкової вибірки було розподілено на основну та контрольну групи: основна займалася за розробленим алгоритмом, контрольна – за стандартною програмою закладу. Статистичну обробку даних здійснювали з використанням методів описової статистики та непараметричних критеріїв Вілкоксона і Манна–Уїтні, рівень значущості приймали $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. Алгоритм ерготерапевтичного втручання включав чотири послідовні періоди, що забезпечували поетапний перехід від підготовки до функціонального використання ураженої руки. Його особливістю стало поєднання сучасних ерготерапевтичних підходів із раннім віковим орієнтуванням, активною ігровою діяльністю та залученням родини. Ерготерапевтичні заняття проводилися щоденно, тривалістю 30 – 40 хвилин, з урахуванням функціональних можливостей і втомлюваності дитини. На першому, оцінювально-адаптаційному періоді, основний акцент робився на підготовці ураженої кисті до активної діяльності. Застосовувалися м'які розтягнення м'язів-згиначів кисті та пальців у функціонально вигідних положеннях, без ривків, із короткою фіксацією та обов'язковим контролем реакцій дитини. Особливу увагу приділяли позиціонуванню: забезпечували стабільне положення тулуба, нейтральне положення таза та підтримку проксимальних сегментів руки. Сенсомоторна стимуляція поєднувалася з ігровою предметною діяльністю з перших занять, що сприяло формуванню позитивного досвіду використання ураженої руки. Другий період – активної стимуляції та формування навичок – базувався на ціль-орієнтованому тренуванні з використанням функціональних ігрових вправ. Дітям пропонувалися завдання на захоплення, утримання та відпускання предметів різного розміру, опору на долоню під час гри, маніпуляції з іграшками та прості координаційні дії. В межах цього періоду застосовувалася модифікована терапія, індукована обмеженням рухів (mCIMT), адаптована до дітей раннього віку, в формі коротких ігрових блоків тривалістю 5 – 15 хвилин із подальшим обов'язковим включенням дворуких дій для перенесення сформованих навичок у функціональний контекст. На етапі функціональної інтеграції особлива увага приділялася використанню ураженої кисті не ізольовано, а як складової

повсякденної активності дитини. Ерготерапевтичні завдання інтегрувалися в звичні для раннього віку ситуації – гру, годування, взаємодію з предметами, прибирання іграшок, – де уражена рука виконувала функцію утримання або стабілізації. Заключний період був спрямований на закріплення досягнутих результатів із використанням сімейно-орієнтованого підходу. Батьків навчали принципам позиціонування, добору іграшок та організації щоденних активностей з терапевтичним потенціалом, що забезпечувало продовження ерготерапевтичного впливу в домашніх умовах. Запропонований алгоритм ґрунтувався на принципах раннього втручання, активної участі дитини, функціональної спрямованості та індивідуалізації.

На початку дослідження всі діти відповідали IV рівню за класифікацією GMFCS, який після завершення 30-денної програми реабілітації залишився без змін в обох групах. За даними модифікованої шкали Ашворта в основній групі (ОГ) спостерігалося незначне зниження спастичності м'язів кисті та передпліччя: середній показник зменшився з 2,3 ± 0,4 до 2,0 ± 0,3 бала, що свідчило про тенденцію до зниження м'язового опору при пасивних рухах. У контрольній групі (КГ) зміни були менш вираженими (з 2,4 ± 0,3 до 2,2 ± 0,4 бала), що вказувало на обмежений вплив стандартного підходу протягом короткого періоду спостереження. В ОГ після завершення 30-денного курсу було виявлено статистично значуще поліпшення в домені самообслуговування (медіана зросла з 28,0 (25 – 31) до 31,5 (29 – 34), p = 0,027. У домені участі також відмічалася позитивна динаміка, яка не досягла рівня статистичної значущості, проте мала характер тенденції з 24,0 (22 – 27) до 26,0 (24 – 29), p = 0,059. У КГ за результатами шкали PEDI спостерігалося незначне поліпшення показників, однак воно не мало статистично значущого характеру. Так, у домені самообслуговування медіана збільшилась з 27,5 (25 – 30) до 28,5 (26 – 31), p = 0,262, а у домені участі – з 23,0 (21 – 26) до 24,0 (22 – 26), p = 0,327. В межах Goal Attainment Scaling (GAS) для дітей ОГ були визначені індивідуальні функціональні цілі, спрямовані на поліпшення використання ураженої кисті, зокрема активну участь під час прийому їжі, дворуке використання в грі, поліпшення позиції кисті та підвищення ініціативи її залучення в діяльність. Оцінювання досягнення цілей проводилося за п'ятибальною шкалою від – 2 до + 2. У результаті в ОГ середній стандартизований Т-показник GAS зріс з 48,7 ± 5,9 до 54,3 ± 6,1, що свідчило про позитивну динаміку за шкалою GAS. У КГ показник практично не змінився і становив 48,1 ± 5,4 до та 48,6 ± 5,3 після втручання, що відповідало мінімальному рівню змін. Міжгрупове порівняння після завершення дослідження виявило статистично значущу різницю на користь ОГ (p = 0,022).

Висновки. Результати дослідження засвідчили, що застосування структурованого ерготерапевтичного алгоритму в дітей раннього віку з ЦП сприяє поліпшенню функціонального використання кисті та підвищенню рівня самообслуговування. В дітей ОГ виявлено статистично значущу позитивну динаміку за показниками PEDI та GAS порівняно з КГ, в якій зміни мали

обмежений характер. Отримані дані підтверджують доцільність раннього, цілеспрямованого та сімейно-орієнтованого ерготерапевтичного втручання для формування функціонально значущих навичок у дітей з ЦП.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому вивченні ефективності запропонованого ерготерапевтичного алгоритму за умов тривалішого втручання та розширення вибірки дітей з ЦП.

Список використаної літератури

1. Гавриленко А. В., Попович Д. В., Ящишин З. М. Особливості фізичного розвитку дітей з дитячим церебральним паралічем у сімейно-орієнтованій моделі втручань. *Арт медицини*. 2024. № 1 (2). С. 214–220.

2. Кущенко О. О., Вітомський В. В., Лазарєва О. Б., Вітомська М. В. Засоби ерготерапії у підвищенні рівня функціонування та незалежності дітей із церебральним паралічем. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. № 26. С. 94–102.

3. Солтик І. Т., Базильчук О. В. Ерготерапія з використанням сенсорної інтеграції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 5К (165) 23. С. 123–127.

4. Erkek S., Cekmece C. Investigation of the relationship between sensory-processing skills and motor functions in children with cerebral palsy. *Occupational therapy international*. 2023. Vol. 2023. Art. 10670370. DOI: 10.1155/2023/10670370.

5. Keller J. W., van Hedel H. J. A. Weight-supported training of the upper extremity in children with cerebral palsy: a motor learning study. *Journal of neuro engineering and rehabilitation*. 2017. Vol. 14. Art. 17. P. 1–13. DOI: 10.1186/s12984-017-0226-1.

6. Ramey S. L., DeLuca S. C., Stevenson R. D., Conaway M., Darragh A. R., Lo W. Constraint-Induced movement therapy for cerebral palsy: a randomized trial. *Pediatrics*. 2021. Vol. 148. № 5. P. e2021051746. DOI: 10.1542/peds.2021-051746.

Швець І. М.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Ковельська А. В.,
кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ТЕНДИНОПАТІЇ НАДКОЛІНКА У СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Тендинопатія надколінка (ТН) або «коліно стрибуна» – це дегенеративне захворювання, яке характеризується болем, набряком і функціональними обмеженнями сухожилля надколінка (СН) та прилеглих структур, що є наслідком хронічного порушення реакції загоєння через багаторазове травмування даного сухожилля при надмірному навантаженні [1; 13]. Найчастіше дана патологія зустрічається у спортсменів, що займаються ігровими видами спорту, для яких, передусім, характерно велика кількість стрибків (волейбол, баскетбол) [13; 14]. ТН обмежує фізичну працездатність спортсменів і може призводити до вимушеної перерви в тренуваннях або навіть завершення спортивної кар'єри [14].

Мета дослідження: визначити сучасні аспекти застосування заходів фізичної терапії (ФТ) при ТН у спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Лікування спортсменів з ТН спрямоване на зниження больового синдрому та відновлення функцій СН, при цьому на початковому етапі застосовуються консервативні заходи, основним методом яких є ФТ [3].

Ексцентричні вправи є однією з ефективніших і найчастіше використовуваних стратегій втручання під час лікування ТН, оскільки не вимагають додаткового тренувального обладнання та можуть застосовуватися в домашніх умовах [7]. Фактично, більшість авторів [5; 10; 8; 15] позиціонують ексцентричне тренування як золотий стандарт у лікуванні ТН. Існують різні ексцентричні програми в правтиці, як присідання з падінням, присідання на дошці з нахилом 25 °, присідання на рівній поверхні, вправи до появи болю в СН, вправи, які включають навантаження лише в ексцентричній фазі або в обох фазах, а також швидке збільшення навантаження або просто навантаження [5; 10; 8; 11; 15]. Незважаючи на те, що ексцентричне тренування широко визнано корисним методом відновлення, чіткого консенсусу щодо їх ефективності порівняно з іншими тренувальними втручаннями, які включають кілька методів тренування, ще не досягнуто. Крім того, відсутність довгострокових

досліджень (> 24 тижні) виключає серйозні висновки про його довгострокову ефективність [7].

Згідно з недавніми дослідженнями [12; 7; 17], зменшити біль та поліпшити функціональні показники СН при ТН можна за допомогою ізометричних тренувань. Показано, що при застосуванні ізометричних тренувань дискомфорт у колінному суглобі (КС) швидко зменшується, а аналгетичний ефект зберігається приблизно 45 хв після закінчення втручання [17]. Виявлено помітне поліпшення показників VISA-P порівняно з вихідним рівнем, підкресливши ефективність ізометричних тренувань у поліпшенні функції КС та зменшенні болю [16]. Але, якщо порівнювати ізометричні вправи з ізотонічними, то не виявлено переваги одного методу над іншим [4].

На сьогодні перспективним методом ФТ при ТН є тренування з важким повільним опором (HSR – Heavy Slow Resistance), при яких використовуються ексцентричні та концентричні скорочення чотириголового м'яза між згинанням КС на 90 ° і повним розгинанням, що призводить не тільки до стимулювання загоєння СН, але і до поліпшення його механічних характеристик. Цей тип вправ, зазвичай, складається з глибоких присідань, жимів ногами та гак-присідань. Для цього виду вправ використовують спеціалізовані тренажери для жиму ногами.

При вивченні впливу різних тренувань на відновлення СН пацієнтів з ТН виявлено, що ексцентричні, ізометричні вправи та HSR є дієвими для зменшення болю в СН. Крім того, тренування, що додатково включає ізометричні тренування та HSR, є більш ефективним, ніж лише ексцентричні тренування [7].

Сучасним підходом до лікування ТН у спортсменів є вправи з прогресивним навантаженням на сухожилля (PTLE – Progressive Tendon-Loading Exercises). Процес реабілітації за даним підходом складається з 4 послідовних етапів – ізометричного, ізотонічного, етапу накопичення енергії та вправ, специфічних для певного виду спорту. Ці етапи передбачають повільне прогресивне навантаження з метою розвитку толерантності СН до навантаження перед поверненням до занять спортом [2].

Крім того, застосовуються різні малоінвазивні методи такі, як ін'єкції плазми, збагаченої тромбоцитами (PRP – Platelet-richplasma), ударно-хвильова терапія та суха голкотерапія, а також мануальні неінвазивні методи, зокрема, розтяжка, глибокий масаж поперечного тертя (DTFM – Deep Transverse Friction Massage) та мобілізація м'яких тканин, які сприяють зменшенню болю та поліпшенню функції СН пацієнтів з ТН [9; 6; 11].

Висновки. ТН або «коліно стрибуна» є травмою від перенавантаження КС, яка переважно зустрічається у спортсменів, що виконують, насамперед, багаторазові стрибкові або силові навантаження. Консервативне лікування є найбільш переважним методом лікування і включає модуляцію болю, управління навантаженням, прогресування навантаження та функціональне

посилення. Незважаючи на те, що застосовуються різні варіанти лікування ТН, на сьогодні єдиного протоколу щодо досягнення сприятливих результатів відновлення СН у спортсменів не існує.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку нового алгоритму застосування заходів ФТ при ТН у спортсменів, спрямованого на поліпшення ефективності терапевтичних втручань.

Список використаної літератури

1. Aicale R., Oliviero A., Maffulli N. Management of achilles and patellar tendinopathy: what we know, what we can do. *Journal of foot and ankle research.* 2020. Vol. 13. № 1. P. 59.
2. Breda S. J. et al. Effectiveness of progressive tendon-loading exercise therapy in patients with patellar tendinopathy: a randomised clinical trial. *British journal of sports medicine.* 2021. Vol. 55. № 9. P. 501–509.
3. Challoumasetal D. Management of patellar tendinopathy: a systematic review and network meta-analysis of randomised studies. *BMJ open sport & exercise medicine.* 2021. Vol. 7. № 4. P. e001110.
4. Clifford C. et al. Effectiveness of isometric exercise in the management of tendinopathy: a systematic review and meta-analysis of randomised trials / *BMJ open sport & exercise medicine.* 2020. Vol. 6. № 1. P. e000760.
5. Couppé C. et al. Eccentric or concentric exercises for the treatment of tendinopathies? *The journal of orthopaedic and sports physical therapy.* 2015. Vol. 45. № 11. P. 853–863.
6. Irby A. et al. Clinical management of tendinopathy: a systematic review of systematic reviews evaluating the effectiveness of tendinopathy treatments. *Scandinavian journal of medicine & science in sports.* 2020. Vol. 30. № 10. P. 1810–1826.
7. Li Y. et al. Mixed comparison of intervention with eccentric, isometric, and heavy slow resistance for Victorian Institute of Sport Assessment Patella Questionnaire in adults with patellar tendinopathy: a systematic review and network meta-analysis. *Heliyon.* 2024. Vol. 10. № 21. P. e39171.
8. Llombart R. et al. the best current research on patellar tendinopathy: a review of published meta-analyses. *Sports (Basel, Switzerland).* 2024. Vol. 12. № 2. P. 46.
9. López-Royo M. P. et al. A comparative study of treatment interventions for patellar tendinopathy: a randomized controlled trial. *Archives of physical medicine and rehabilitation.* 2021. Vol. 102. № 5. P. 967–975.
10. Muaidi Q. I. Rehabilitation of patellar tendinopathy. *Journal of musculoskeletal & neuronal interactions.* 2020. Vol. 20. № 4. P. 535–540.
11. Ragone F. et al. The effects of soft-tissue techniques and exercise in the treatment of patellar tendinopathy-systematic review and meta-analysis. *Healthcare (Basel, Switzerland).* 2024. Vol. 12. № 4. P. 427.

12. Rio E. et al. Isometric exercise induces analgesia and reduces inhibition in patellar tendinopathy. *British journal of sports medicine.* 2015. Vol. 49. № 19. P. 1277–1283.

13. Rosen A. B. et al. Clinical management of patellar tendinopathy. *Journal of athletic training.* 2022. Vol. 57. № 7. P. 621–631.

14. Sprague A. L. et al. Modifiable risk factors for patellar tendinopathy in athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine.* 2018. Vol. 52. № 24. P. 1575–1585.

15. Theodorou A., Komnos G., Hantes M. Patellar tendinopathy: an overview of prevalence, risk factors, screening, diagnosis, treatment and prevention. *Archives of orthopaedic and trauma surgery.* 2023. Vol. 143. № 11. P. 6695–6705.

16. Van Ark M. et al. Do isometric and isotonic exercise programs reduce pain in athletes with patellar tendinopathy in-season? A randomised clinical trial. *Journal of science and medicine in sport.* 2016. Vol. 19. № 9. P. 702–706.

17. Vander Doelen T., Jelley W. Non-surgical treatment of patellar tendinopathy: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of science and medicine in sport.* 2020. Vol. 23. № 2. P. 118–124.

Шматова О. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Барчук М. А.,
кандидат медичних наук, старший викладач
Шевцов С. В.,
старший викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ЕКОЛОГО-ОРІЄНТОВАНЕ ВОДОКОРИСТУВАННЯ В СПОРТИВНИХ ЗАКЛАДАХ: ВПЛИВ НА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

Вступ. Проблема дефіциту та якості водних ресурсів у сучасному світі перейшла з розряду суто екологічних викликів у площину стратегічних загроз громадському здоров'ю та національній безпеці. Доступ до чистої води та належний рівень санітарії є фундаментальними передумовами для реалізації права людини на найвищий досяжний рівень фізичного та психічного здоров'я. Спортивна галузь, яка традиційно асоціюється зі зміцненням здоров'я, парадоксальним чином виступає одним із найбільш інтенсивних споживачів природних ресурсів. Сучасні спортивні клуби, особливо великі багатофункціональні комплекси, потребують колосальних об'ємів води для підтримки гігієнічних стандартів, експлуатації плавальних басейнів, зрошення натуральних ігрових покриттів та забезпечення життєдіяльності інфраструктури [3; 5].

Зважаючи на поступове здорожчання послуг водопостачання та водовідведення, яке закономірно веде до підвищення вартості спортивних послуг, пошук шляхів оптимізації водних ресурсів стає не лише екологічним, а й соціально-економічним імперативом. Оптимізація водокористування безпосередньо корелює з концепцією громадського здоров'я (Public Health), оскільки зменшення антропогенного навантаження на довкілля та забезпечення безпеки спортивного середовища є ключовими детермінантами здоров'я населення [1].

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю інтеграції інноваційних методів рекуперації води в практику діяльності спортивних клубів України. Це дозволить не лише знизити операційні витрати організацій, а й продемонструвати приклад соціальної та екологічної відповідальності бізнесу, що є невід'ємною частиною сталого розвитку суспільства.

Мета дослідження. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та експериментальне підтвердження можливостей оптимізації використання водних ресурсів у спортивних клубах шляхом впровадження систем рекуперації та альтернативних джерел водопостачання в контексті збереження

громадського здоров'я та підвищення екологічної безпеки спортивної діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів дослідження. Теоретичний базис роботи сформовано на основі аналізу доступної наукової літератури, міжнародних консенсусних заяв та законодавчих актів у галузях екології, медицини та фізичної культури. Бібліометричний аналіз інформаційних ресурсів наукометричних баз даних Scopus та Web of Science дозволив виявити основні тенденції в галузі сталого управління водними ресурсами в спорті.

Обробка даних включала розрахунок показників ефективності видалення забруднюючих речовин, таких як каламутність, зважені речовини (SS), хімічне споживання кисню (ГПК), біохімічне споживання кисню (БПК5), поверхнево-активні речовини (ПАР), загальний азот (TN) та загальний фосфор (TP). Мікробіологічний контроль здійснювався за показниками вмісту кишкової палички, загальних коліформ та мезофільної флори.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна спортивна інфраструктура вимагає перегляду парадигми споживання природних ресурсів. Глобальний аналіз публікацій в Scopus за запитами «water management» та «sports» демонструє стрімке зростання інтересу наукової спільноти до цієї теми, особливо в останні п'ять років. Це зумовлено як кліматичними змінами, так і зростаючими вимогами до безпеки спортивних споруд [2; 4].

Забезпеченість регіонів України місцевими водними ресурсами є вкрай нерівномірною, що створює різні умови для розвитку спортивної інфраструктури. Згідно з даними моніторингу, більшість областей відчувають критичний дефіцит води, що безпосередньо впливає на якість життя населення та доступність спортивної інфраструктури.

Такі низькі показники забезпеченості, особливо в промислово розвинених та густонаселених центрах, як Київ, Дніпро, Харків та Одеса, роблять впровадження технологій рекуперації не просто бажаним, а життєво необхідним кроком для виживання спортивної галузі. Наприклад, в Одеській області забезпеченість ресурсами в 56 разів нижча, ніж у Закарпатській, що вимагає абсолютно різних підходів до проєктування та експлуатації спортивних клубів.

Спортивні центри є складними об'єктами з точки зору водогосподарського балансу. Основні зони споживання води включають басейни, душові сітки, системи поливу газонів, зони громадського харчування та пральні для інвентарю. Кожен із цих сегментів не лише споживає значні об'єми питної води, а й генерує специфічні стоки.

Плавальні басейни вимагають постійної фільтрації та хімічної обробки, що призводить до накопичення сполук хлору та дезінфектантів. Душові кабіни генерують великі об'єми «сірої води», яка містить залишки засобів особистої гігієни, поверхнево-активні речовини (ПАР) та органічні мікрозабруднювачі.

Стічні води від прання рушників та спортивної форми характеризуються високим вмістом синтетичних мийних засобів і ворсу. Крім того, нераціональний полив газонів призводить до вимивання добрив і пестицидів у ґрунтові води або зливову каналізацію, що негативно впливає на екосистеми.

Важливо зазначити, що якість води в спортивних спорудах безпосередньо впливає на здоров'я спортсменів. Використання жорсткої або недостатньо очищеної води може спричиняти дерматологічні проблеми, а накопичення хлорамінів у повітрі басейнів веде до респіраторних розладів. Таким чином, екологізація водоспоживання є прямим інструментом превентивної медицини.

Сучасна наука пропонує широкий спектр технічних та організаційних заходів, здатних радикально змінити профіль водоспоживання спортивного клубу [3; 5].

Встановлення сучасних сантехнічних систем є першочерговим кроком. Використання безконтактних кранів із сенсорним управлінням та душових головок із вбудованими обмежувачами потоку та аераторами дозволяє скоротити витрати води під час здійснення гігієнічних процедур на 30 – 50 % без втрати комфорту для відвідувачів. У туалетах доцільним є впровадження систем подвійного змиву або вакуумних систем, що значно мінімізують споживання чистої води для каналізаційних потреб.

Для клубів, що мають футбольні поля або тенісні корти з натуральним покриттям, критичним є перехід на автоматичні системи поливу з датчиками вологості ґрунту. Використання змочувальних агентів (wettingagents) або сурфактантів дозволяє рівномірно розподіляти вологу в кореневій зоні, зменшуючи потребу в частому зрошенні та запобігаючи утворенню сухих плям. Оптимізація вологості ґрунту також впливає на показник Gmax (твердість поверхні). Встановлено, що пересушений ґрунт стає занадто твердим, що підвищує ризик виникнення струсів мозку при падінні спортсмена, тоді як перезволожений – стає слизьким, що веде до травм зв'язок. Це найбільш інноваційний сегмент оптимізації.

Сіра вода становить до 60 – 70 % усіх рідких відходів спортивного центру. Вона містить менше забруднень, ніж каналізаційні стоки (чорна вода), і легше піддається очищенню. Використання очищеної стічної води (СВ) для зливу в унітазах, миття підлог та поливу технічних зон дозволяє перетворити лінійну модель споживання на замкнену.

В рамках дослідження було проведено тестування біотехнологічного підходу до очищення сірої води. Система включала реактор із горизонтальним підземним потоком (HSSF), де очищення відбувалося за рахунок фільтрації через гравійно-піщану засипку та життєдіяльності мікроорганізмів і вищих водних рослин [1].

Результати аналізу фізико-хімічної якості води на вході та виході з системи демонструють високу ефективність видалення основних типів забруднювачів.

Дані свідчать про те, що система забезпечує видалення зважених речовин на рівні 90 % та органічних сполук (за ГПК та БПК5) на рівні 87 – 89 %. Це робить воду візуально прозорою та позбавленою запаху, що є критичним для її прийняття відвідувачами клубу. Зниження вмісту ПАР на 84 % гарантує відсутність піноутворення при повторному використанні та безпеку для ґрунту при поливі. Помірне видалення азоту та фосфору (42 – 50 %) є перевагою при використанні такої води для іригації, оскільки ці елементи слугують природними добривами для газонів.

Для забезпечення повної безпеки в контексті громадського здоров'я, очищена вода повинна відповідати жорстким мікробіологічним стандартам. Оскільки СВ може містити патогени з поверхні шкіри відвідувачів, було застосовано фінальну стадію дезінфекції ультрафіолетовим опроміненням.

Ультрафіолетова дезінфекція дозволила знизити кількість колонієутворюючих одиниць практично до нуля, що робить очищену воду безпечною навіть при ненавмисному контакті зі слизовими оболонками людини під час поливу або прибирання. Це усуває бар'єри для впровадження рекуперації в громадських місцях.

Збір дощової води (Rainwater Harvesting) є одним із найпростіших та найефективніших методів оптимізації водного балансу. Спортивні стадіони та великі фітнес-центри мають величезні площі покрівель, які можуть слугувати водозбірними майданчиками.

В Україні впровадження таких систем особливо актуальне для південних регіонів, де випадає невелика кількість опадів, але їх інтенсивність часто висока. Акумуляція цієї води дозволяє створити резервний фонд на посушливі періоди.

Оптимізація використання води не обмежується технічними рішеннями. Важливою складовою є формування екологічної свідомості в персоналу та відвідувачів спортивних клубів.

Впровадження систем рекуперації та збору дощової води вимагає капітальних інвестицій, проте термін їх окупності в умовах зростання тарифів постійно скорочується. Окрім прямої фінансової вигоди, клуб отримує значні іміджеві переваги. В сучасному світі споживачі все частіше надають перевагу організаціям, які демонструють соціальну відповідальність та турботу про майбутнє планети.

Більше того, екологізація спортивних споруд сприяє поліпшенню мікроклімату в урбанізованому середовищі. Зелені зони навколо клубів, що поливаються рекуперованою водою, знижують ефект «теплового острова», поглинають CO_2 та поліпшують якість повітря, що безпосередньо корелює з цілями громадського здоров'я.

Висновки. Україна перебуває в стані високого водного ризику, що вимагає негайної оптимізації водоспоживання у всіх галузях, включаючи спорт. Особливо критичною є ситуація в південних та східних регіонах, де дефіцит водних ресурсів посилено наслідками воєнного стану.

Спортивні клуби мають значний потенціал для економії води через впровадження технічних рішень (сенсорна сантехніка, змочувальні агенти для газонів) та систем рекуперації «сірих вод». Експериментально доведено, що використання водно-болотних реакторів HSSF та УФ-дезінфекції дозволяє очищувати стоки душових до безпечного рівня, видаляючи до 90 % зважених речовин та забезпечуючи мікробіологічну чистоту. Очищена вода є цінним ресурсом для технічних потреб та поливу. Збір дощової води є перевіреною світовою практикою, яка дозволяє великим спортивним об'єктам скорочувати витрати на водопостачання на 30 – 40 %, одночасно знижуючи навантаження на міську інфраструктуру. Оптимізація водокористування безпосередньо сприяє збереженню громадського здоров'я через мінімізацію екологічних ризиків, поліпшення санітарного стану споруд і підвищення безпеки спортивних покриттів.

Впровадження запропонованих заходів дозволить спортивним клубам України не лише стати лідерами в галузі сталого розвитку, а й зробити вагомий внесок у відбудову України на засадах екологічної безпеки та здоров'язбереження.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень в цьому напрямку включають: розробку та впровадження програмного забезпечення для автоматизованого розрахунку нормативів водоспоживання для різних типів фізкультурно-спортивних комплексів; вивчення впливу різних методів очищення води на тривалість експлуатації спортивного обладнання та покриттів; оцінку ефективності використання штучного інтелекту для управління водними циклами в «розумних» спортивних спорудах; дослідження психологічних аспектів прийняття відвідувачами технологій рекуперації води та розробку ефективних освітніх стратегій для спортсменів.

Список використаної літератури

1. Ромащенко М. І., Гусєв Ю. В., Шатковський А. П., Сайдак Р. В., Яцюк М. В., Шевченко А. М., Матяш Т. В. Вплив сучасних кліматичних змін на водні ресурси та сільськогосподарське виробництво. *Меліорація і водне господарство*. 2020. № 1. С. 5–22.

2. Сніжко С., Шевченко О., Дідовець Ю. Аналіз впливу кліматичних змін на водні ресурси України : резюме дослідження / під ред. С. С. Садогурської. Київ : Центр екологічних ініціатив «Екодія», 2021. 32 с.

3. Шматова О. О., Дмитрієва Є. Р. Автоматизація розрахунку нормативу використання води для фізкультурно-спортивних комплексів. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2020. № 1. С. 137–142.

4. Halder J. N., Islam M. N. Water pollution and its impact on the human health. *Journal of environment and human*. 2015. Vol. 2 (1). P. 36–46.

5. Laffatetal J. Biotechnological approach of grey water treatment and reuse for landscape irrigation in small communities. *Saudi journal of biological sciences*. 2019. Vol. 26. Iss. 1. P. 83–90.

СЕКЦІЯ 4

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ; ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА – НАВЧАННЯ БЕЗ БАР'ЄРІВ

Білоус Н. С.,
старший викладач
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Вступ. Сучасний розвиток вищої освіти в Україні відбувається в умовах активної реалізації принципів інклюзії, що є пріоритетним напрямом державної освітньої політики.

Кожен здобувач вищої освіти має право на рівний доступ до якісної освіти та повноцінну участь в навчальному процесі незалежно від стану здоров'я, фізичних можливостей, соціального статусу або інших індивідуальних особливостей.

Фізичне виховання як невід'ємна складова підготовки фахівців відіграє велику роль в формуванні соціальної компетентності, комунікативних навичок та толерантності.

Командні види спорту, зокрема гра в гандбол, створюють унікальні умови для розвитку інклюзивної взаємодії, оскільки передбачають спільну діяльність, взаємодопомогу, розподіл ролей та емоційну підтримку.

Як зазначають О. М. Соловей і Д. О. Соловей [5], серед спортивних ігор гандбол займає одне з провідних місць, що пов'язано з достатньою простотою правил і доступністю цієї гри для людей різних вікових груп і рівня фізичної підготовленості, зокрема здобувачів вищої освіти.

За даними Є. І. Петрушевського [4], гандбол в Україні займає певне місце в системі фізичного виховання та користується великою популярністю серед здобувачів вищої освіти.

В закладах вищої освіти спостерігається значна диференціація студентського контингенту за рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я (здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами, хронічними захворюваннями, тимчасовими обмеженнями), соціальним і культурним походженням. Це актуалізує потребу в вивченні педагогічних умов, які б забезпечували інклюзивну взаємодію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами під час занять гандболом, сприяли їхній соціалізації та особистісному розвитку.

Мета дослідження: вивчити педагогічні умови забезпечення інклюзивної взаємодії здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та без під час занять гандболом в закладах вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. За умов правильній організації занять і помірному дозуванні навантаження гандбол можна використовувати як засіб оздоровчого тренування. Гра, проведена на свіжому повітрі, має велику перевагу в природному загартовуванні й оздоровленні.

Систематичні заняття гандболом сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем; зміцненню суглобового та зв'язкового апарату; виробленню стійкості до інфекцій, перегрівання, охолодження та зниження кількості захворювань; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [5].

На думку Є. І. Петрушевського [4], систематичні заняття гандболом позитивно впливають на фізичний і психічний стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості в здобувачів вищої освіти.

Дані Н. А. Курішко [3] свідчать про те, що гандбол є ефективним засобом поліпшення фізичного і психічного здоров'я, функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем; зниження ризику серцево-судинних захворювань; зміцнення м'язово-суглобового апарату.

Н. М. Кононенко [1] вважає, що інклюзивні заняття з гандболу в закладах вищої освіти мають значний потенціал для підвищення рівня якості життя в здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи їхньому фізичному, психологічному та соціальному розвитку.

Інклюзивна взаємодія на заняттях гандболом передбачає створення такого освітнього середовища, в якому всі здобувачі вищої освіти незалежно від рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, наявності особливих освітніх потреб, соціального або культурного походження мають рівні можливості для активної участі в командній грі, взаємодопомоги, комунікації та спільного досягнення результату.

Основними педагогічними умовами забезпечення інклюзивної взаємодії здобувачів вищої освіти під час занять гандболом в закладах вищої освіти є:

1. Створення інклюзивного освітнього середовища на заняттях гандболом. Адаптація спортивного обладнання, спортивного майданчика та правил гри відповідно до індивідуальних можливостей здобувачів вищої освіти (зменшення розміру спортивного майданчика, використання полегшених м'ячів, модифікація правил, наприклад, чисельна перевага, обмеження часу володіння м'ячем, альтернативні способи передачі тощо). Організація простору, що забезпечує безпеку та доступність для всіх учасників (пандуси, спеціальні зони, візуальні та звукові маркери тощо). Формування позитивної психологічної атмосфери толерантності, взаємоповаги та підтримки в команді.

2. Диференціація та індивідуалізація навчального процесу. Розробка індивідуальних освітніх завдань із урахуванням рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей та особливих освітніх потреб здобувачів вищої освіти. Використання варіативних фізичних вправ і модифікованих ігрових завдань, які дозволяють здобувачам вищої освіти з різними можливостями виконувати ролі, що відповідають їхнім сильним сторонам (наприклад, розподіл амплуа з урахуванням обмежень тощо). Поєднання індивідуальних, групових та командних форм організації роботи на заняттях із гандболу.

3. Підготовка викладача до інклюзивної взаємодії. Підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання щодо інклюзивних технологій, особливостей роботи зі здобувачами вищої освіти з особливими освітніми потребами, методів адаптації технічних елементів гри в гандбол. Формування у викладача навичок фасилітації, медіації конфліктів, мотивації та емоційної підтримки всіх здобувачів вищої освіти. Розвиток рефлексивної компетентності педагога для постійного аналізу ефективності інклюзивної взаємодії.

4. Застосування інклюзивних методів і технологій організації занять гандболом. Використання кооперативного навчання, методу «рівний рівному», рольових ігор та командних завдань, що сприяють взаємодопомозі. Впровадження модифікованих варіантів гандболу. Інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій для пояснення правил і техніки в доступній формі.

2. Формування мотивації та позитивного ставлення до інклюзивної взаємодії. Розвиток в здобувачів вищої освіти без особливих освітніх потреб усвідомлення цінності інклюзії, толерантності та командної солідарності. Використання ігрових ситуацій, які демонструють переваги взаємодопомоги та спільного успіху. Заохочення рефлексії здобувачів вищої освіти щодо власного досвіду участі в інклюзивній команді.

3. Моніторинг, оцінка та корекція інклюзивної взаємодії. Розробка критеріїв і показників оцінки рівня інклюзивної взаємодії (участь в командних діях, якість комунікації, рівень психологічного комфорту, соціальна інтеграція). Регулярний моніторинг ефективності педагогічних умов за допомогою спостереження, анкетування, відеофіксації та самооцінки здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Своєчасна корекція змісту, методів та форм організації занять на основі отриманих даних.

4. Забезпечення міждисциплінарної та соціальної підтримки. Співпраця викладача фізичного виховання з фахівцями інклюзивної освіти, психологами, медиками та реабілітологами. Залучення здобувачів вищої освіти до спільного планування та оцінки занять. Створення умов для перенесення досвіду інклюзивної взаємодії з занять гандболом в інші сфери студентського життя.

Ефективність забезпечення інклюзивної взаємодії значно зростає при комплексному впровадженні перелічених умов. Вони мають бути взаємопов’язаними та реалізовуватися системно протягом усього навчального процесу.

Для формування мотивації в здобувачів вищої освіти до систематичних занять гандболом важливо створити комфортні умови для занять і гри щоб уникнути стресу та негативних емоцій [2].

Висновки Ефективність забезпечення інклюзивної взаємодії здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами на заняттях гандболом значно зростає при комплексному, системному та взаємопов'язаному впровадженні педагогічних умов: створення інклюзивного освітнього середовища на заняттях. гандболом; диференціація та індивідуалізація навчального процесу; підготовка викладача до інклюзивної взаємодії; застосування інклюзивних методів і технологій організації занять гандболом; формування мотивації та позитивного ставлення до інклюзивної взаємодії; моніторинг, оцінка та корекція інклюзивної взаємодії; забезпечення міждисциплінарної та соціальної підтримки.

Для формування стійкої мотивації в здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до систематичних занять гандболом важливим є створення комфортних, психологічно безпечних умови, які мінімізують стрес і запобігають виникненню негативних емоцій.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив інклюзивної взаємодії під час занять гандболом на формування соціальної компетентності, емпатії, толерантності та командної культури в здобувачів вищої освіти без особливих освітніх потреб.

Список використаної літератури

1. Кононенко Н. М. Організаційні умови проведення інклюзивних занять із гандболу в закладах вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (електронне видання), 21 берез. 2025 р. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. С. 362–367.

2. Кононенко Н. М. Фактори, що впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 108–111.

3. Курішко Н. А. Вплив занять гандболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 30–33.

4. Петрушевський Є. І. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту : дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 017. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 226 с.

5. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.

Бутенко Г. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка,
м. Глухів, Україна

ІНКЛЮЗИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується посиленою увагою до питань соціальної адаптації, інклюзивної освіти та забезпечення рівного доступу до якісних освітніх і оздоровчих послуг для всіх категорій населення. Особливої актуальності ці проблеми набувають у контексті трансформацій, зумовлених демографічними, соціальними та безпековими викликами, а також зростанням кількості дітей і молоді з особливими освітніми потребами. В цих умовах фізичне виховання перестає розглядатися виключно як засіб розвитку рухових якостей і набуває значення потужного соціокультурного та реабілітаційного ресурсу.

Фізична рекреація як складова системи фізичного виховання має значний інклюзивний потенціал, оскільки орієнтується не на спортивний результат, а на оздоровлення, соціалізацію, емоційне благополуччя та формування позитивного життєвого досвіду. В умовах інклюзивної освіти рекреаційні форми рухової активності створюють безбар'єрне середовище, в якому здобувачі вищої освіти з різними можливостями можуть брати участь у спільній діяльності, відчувати власну значущість і соціальну прийнятність. Актуальність дослідження зумовлена також необхідністю переосмислення традиційних підходів до організації фізичного виховання та інтеграції рекреаційних технологій, адаптованих до потреб людей з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб та інших вразливих верств населення. Саме фізична рекреація здатна забезпечити гуманістичну спрямованість освітнього процесу, реалізацію принципів інклюзії та навчання без бар'єрів.

Проблематика інклюзивного фізичного виховання та фізичної рекреації активно досліджується як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. В роботах О. Бен Ракаа, М. Бассірі та С. Лотфі [1] акцентується увага на ролі інклюзивного фізичного виховання і параспорту в формуванні соціальної залученості та психологічного благополуччя підлітків із порушеннями рухових функцій. Автори доводять, що рекреаційно орієнтовані рухові програми сприяють не лише фізичному розвитку, а й підвищенню рівня самоприйняття та соціальної взаємодії. Дослідження О. І. Ніколенко та співавторів [2] розкривають рекреацію як соціально-культурне явище, підкреслюючи її поліфункціональний характер та здатність виконувати інтегративну, компенсаторну й адаптаційну функції. В цьому контексті фізична рекреація

розглядається як важливий інструмент соціальної інтеграції різних верств населення. В працях Л. І. Рак, В. Л. Кашіної-Ярмак та А. В. Єщенко [3] аналізується вплив соціальних обмежень на рівень фізичної активності підлітків, що підтверджує необхідність пошуку доступних і мотиваційно привабливих форм рухової активності. Автори наголошують на зростанні ролі рекреаційних занять у підтриманні фізичного та психоемоційного здоров'я молоді. Значний інтерес становлять результати досліджень Y. Galan, O. Yarmak та Y. Moseichuk [4], присвячені впливу соціокультурних програм рухової активності на фізичну активність внутрішньо переміщених школярів. Доведено, що рекреаційно спрямовані програми сприяють соціальній адаптації та зниженню рівня стресу. Питання індивідуалізації та емоційної регуляції в інклюзивному фізичному вихованні розкрито в роботі G. Iedynak та співавторів [5], де підкреслюється значення контролю емоційних процесів у здобувачів освіти з інвалідністю, зумовлених воєнним станом.

Водночас попри наявність значної кількості досліджень, інклюзивний потенціал фізичної рекреації в системному зв'язку з фізичним вихованням потребує подальшого теоретичного узагальнення.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та розкриття інклюзивного потенціалу фізичної рекреації в системі фізичного виховання як засобу соціальної адаптації та навчання без бар'єрів.

Методи дослідження. У процесі дослідження було використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; метод системного аналізу, порівняльно-педагогічний метод.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична рекреація в системі фізичного виховання виступає як багатовимірне соціально-педагогічне явище, що поєднує оздоровчі, виховні, адаптаційні та інтеграційні функції. На відміну від спортивно орієнтованих форм діяльності, вона не передбачає жорсткої нормативності та змагальності, що робить її доступною для широкого кола учасників незалежно від рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я чи наявності функціональних обмежень [2]. В умовах інклюзивної освіти фізична рекреація створює педагогічні передумови для реалізації принципу рівності можливостей, оскільки дозволяє адаптувати рухову діяльність до індивідуальних освітніх і психофізичних потреб здобувачів освіти. Саме рекреаційна спрямованість занять забезпечує гуманістичний характер фізичного виховання та орієнтацію на особистісний розвиток кожного учасника освітнього процесу.

Інклюзивний потенціал фізичної рекреації визначається її здатністю забезпечувати спільну участь людей з різними можливостями в руховій діяльності без відчуття дискримінації чи соціального відокремлення. До ключових характеристик інклюзивної рекреації належать добровільність, варіативність, емоційна насиченість та можливість індивідуального дозування фізичного навантаження.

Рекреаційні форми рухової активності (адаптовані рухливі ігри, оздоровча гімнастика, елементи спортивного та оздоровчого туризму, танцювально-рухова діяльність, вправи на релаксацію) сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичних вправ та підвищенню мотивації до регулярної рухової активності [1].

Соціально-адаптаційна функція фізичної рекреації посідає провідне місце в контексті інклюзивної освіти, оскільки безпосередньо пов'язана з процесами соціалізації, інтеграції та формування соціальної компетентності людей з різними освітніми потребами. Фізична рекреація сприяє соціальній адаптації через включення здобувачів освіти з особливими освітніми потребами в спільну діяльність, що має кооперативний, а не змагальний характер. Адаптовані рухливі ігри, групові рекреаційні вправи та спільні дозвіллєві заходи формують досвід позитивної соціальної взаємодії, розвивають навички співпраці, комунікації та взаємної підтримки. В таких умовах фізичні відмінності не стають підставою для соціального відокремлення, а сприймаються як індивідуальні особливості.

Важливим аспектом соціально-адаптаційної функції є подолання стигматизації та формування толерантного ставлення у колективі. Регулярна участь у рекреаційних формах рухової активності сприяє зміні соціальних установок, зменшенню упереджень та розвитку емпатії серед усіх учасників освітнього процесу. Це особливо актуально для інклюзивних груп, де фізична рекреація виступає ефективним інструментом соціального згуртування [1].

Фізична рекреація також виконує компенсаторну функцію в процесі адаптації людей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Для внутрішньо переміщених осіб, дітей і молоді, що зазнали соціального або психологічного стресу, рекреаційна рухова активність стає засобом відновлення соціальних зв'язків та формування відчуття безпеки [4].

Окремої уваги заслуговує роль фізичної рекреації в формуванні соціальної ролі та позитивного образу «Я». Досягнення посильних результатів у рекреаційній діяльності, отримання соціального схвалення та переживання ситуації успіху підвищують рівень самоповаги та впевненості у власних можливостях. Це створює підґрунтя для активнішої участі людей з особливими освітніми потребами в різних сферах соціального життя.

Фізична рекреація має виражений психоемоційний вплив, що проявляється в зниженні рівня тривожності, психоемоційного напруження та стресу. Рекреаційні заняття сприяють стабілізації емоційного стану, формуванню позитивного настрою та підвищенню самооцінки учасників. Наукові дослідження підтверджують, що контроль емоційних процесів у ході рекреаційної рухової діяльності є важливою умовою ефективного інклюзивного фізичного виховання, особливо для людей з інвалідністю, зумовленою воєнними діями [5].

Важливу роль відіграє професійна готовність педагога до роботи в інклюзивному середовищі, його здатність адаптувати рекреаційні програми та

застосовувати особистісно орієнтований підхід. Така організація рекреаційної діяльності відповідає сучасним вимогам інклюзивної освіти та сприяє формуванню безбар'єрного освітнього простору.

Висновки. Фізична рекреація в системі фізичного виховання володіє значним інклюзивним потенціалом, що проявляється в її здатності забезпечувати соціальну адаптацію, емоційне благополуччя та рівний доступ до рухової активності для людей з різними можливостями. Рекреаційно орієнтовані форми занять сприяють реалізації принципів інклюзивної освіти та навчання без бар'єрів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням та експериментальною перевіркою інклюзивних рекреаційних програм у різних типах закладів освіти, а також із вивченням довгострокового впливу фізичної рекреації на показники соціальної адаптації та якості життя здобувачів освіти з особливими потребами.

Список використаної літератури

1. Бен Ракаа О., Бассірі М., Лотфі С. Сприяння інклюзії та благополуччю через інклюзивне фізичне виховання та параспорт: підхід для підлітків з порушеннями рухових функцій. *Теорія та методологія фізичного виховання*. 2025. № 25 (1). С. 130–138.

2. Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики. *Rehabilitation and recreation.* 2022. № 12. С. 144–149.

3. Рак Л. І., Кашіна-Ярмак В. Л., Єщенко А. В. Фізична активність підлітків в умовах соціального обмеження. *Сучасна педіатрія.* 2023. № 5 (133). С. 39–46.

4. Galan Y. P., Yarmak O. M., Moseichuk Y. Y. The Impact of the active nation program as a socio-cultural practice for increasing physical activity among 13-year-old displaced schoolchildren in Ukraine. *Rehabilitation and recreation.* 2025. № 19 (4). С. 168–181.

5. Iedynak G., Naumchuk V., Paykush M., Shanta I., Kozibroda L. Inclusive physical education in the individualization of the educational process based on the control of emotional processes in students with disabilities resulting from the war. *Слобожанський вісник науки і спорту.* 2025. Т. 29. № 4. С. 35–46.

Гончаренко Є. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
декан тренерського факультету, доцент кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ІНТЕГРАЦІЯ ЕКОСИСТЕМНИХ ПІДХОДІВ У ДОСЛІДЖЕННІ СПОРТИВНОЇ СФЕРИ

Вступ. У сучасних умовах розвитку науки про спорт спостерігається перехід від фрагментарного аналізу окремих елементів спортивної діяльності до комплексного осмислення взаємодії соціальних, інституційних та ресурсних чинників [3]. Така трансформація наукового мислення зумовлює зростання інтересу до екосистемного підходу, який дозволяє розглядати спорт як багаторівневу соціокультурну систему. Традиційні лінійні та структурно-функціональні моделі, орієнтовані переважно на ресурсне забезпечення та спортивні результати, виявляються недостатніми для пояснення складної динаміки сучасної спортивної сфери.

Мета дослідження: теоретико-методологічне обґрунтування доцільності інтеграції екосистемних підходів у вивченні спортивної сфери та розроблення узагальненої аналітичної рамки інтерпретації спорту як багаторівневої соціокультурної системи.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження виконано у форматі наративно-аналітичного огляду з елементами концептуального синтезу.

Методи дослідження: методи аналізу й синтезу, системний і структурно-функціональний підходи, порівняльний метод, а також метод теоретичного узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Екосистемний підхід формувався на основі розвитку екологічного мислення у працях А. Тенслі та Ю. Одума, які заклали підґрунтя для розуміння систем як цілісних утворень із взаємопов’язаними компонентами [3]. Подальший розвиток цієї парадигми пов’язаний із концепцією С. Холлінга, теорією складних адаптивних систем та соціально-екологічними моделями. У соціальних науках екосистемний підхід набув поширення завдяки можливості аналізувати процеси самоорганізації, адаптації та емерджентності в межах складних соціокультурних утворень [1].

Важливе місце в теоретичному підґрунті екосистемного аналізу спорту посідає біоекологічна теорія розвитку особистості У. Бронфенбреннера [2]. Відповідно до цієї концепції, розвиток індивіда відбувається у взаємодії з багаторівневим соціальним середовищем, що включає мікро-, мезо-, екзо-, макро- та хроносистеми. Застосування даної моделі у спортивній сфері дозволяє розглядати спортсмена як активного суб’єкта соціальної взаємодії, розвиток якого зумовлюється впливом сім’ї, тренерського середовища, освітніх установ, громадських організацій і державної політики.

У межах управлінських та економічних досліджень екосистемний підхід отримав розвиток у працях Д. Мур, В. Раттен, а також у межах парадигми Service-Dominant Logic, запропонованої С. Варго [4]. З позицій S-D Logic спортивна діяльність розглядається як процес спільного творення цінності, в якому беруть участь спортсмени, тренери, організатори, партнери, громади та інші зацікавлені сторони. Такий підхід дозволяє змістити аналітичний фокус із кількісних показників ресурсного забезпечення на якість соціальних процесів взаємодії та співпраці.

Структурні умови функціонування спортивної сфери систематизовано в межах моделі SPLISS, яка окреслює ключові інституційні та ресурсні чинники розвитку спорту. Незважаючи на високу прикладну цінність, дана модель має обмежену пояснювальну здатність щодо процесуальних і соціокультурних аспектів спортивної діяльності. Тому її доцільно розглядати в поєднанні з екосистемно-ціннісними та динамічними підходами.

Інтеграція положень теорії складних адаптивних систем, соціально-екологічних моделей, біоекологічної теорії розвитку особистості, парадигми S-D Logic та моделі SPLISS дозволяє сформувати цілісну аналітичну рамку дослідження спортивної сфери. У межах такої рамки спорт інтерпретується як динамічна мережа взаємопов’язаних акторів, ресурсів і соціальних практик, інтегрованих спільними правилами та механізмами взаємодії [4; 5].

Запропонований інтегрований підхід передбачає виділення кількох взаємопов’язаних рівнів функціонування спортивної екосистеми: індивідуального, організаційного, інституційного та суспільного. На мікрорівні відбувається формування мотивації, соціальних навичок і спортивної ідентичності; на мезорівні – координація діяльності організацій; на екзорівні – вплив управлінських і регуляторних механізмів; на макрорівні – формування ціннісних орієнтирів та стратегій розвитку галузі; на хронорівні – динаміка розвитку в часі.

Функціонування спортивної екосистеми забезпечується взаємодією широкого кола акторів: спортсменів, тренерів, управлінців, федерацій, освітніх і медичних установ, органів влади, бізнес-структур, громадських і волонтерських організацій. Така взаємодія має переважно мережевий характер і ґрунтується на принципах партнерства, координації та взаємної відповідальності.

Унаслідок багаторівневої взаємодії в межах спортивної екосистеми формуються емерджентні результати, зокрема соціальна згуртованість, довіра, інституційна стійкість та соціальний капітал. Інтеграція екосистемних підходів має вагоме прикладне значення для формування та реалізації політики розвитку спорту. Вона дозволяє перейти від вузькоінструментального управління до стратегічного формування сприятливого середовища для довгострокового розвитку спортсменів і організацій. Застосування екосистемної парадигми сприяє підвищенню адаптивності спортивних систем, розвитку міжсекторного партнерства та забезпеченню сталості спортивних програм.

Висновки. Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що інтеграція екосистемних підходів є методологічно обґрунтованою основою сучасних досліджень спортивної сфери. Вона забезпечує комплексне бачення взаємодії соціальних, інституційних і ресурсних чинників, дозволяє глибше зрозуміти механізми самоорганізації та співтворення цінності, а також створює теоретико-методологічне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і вдосконалення системи управління спортом.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з розширенням емпіричної бази аналізу спортивних екосистем та розробленням індикаторів соціальної взаємодії й формування соціального капіталу. Подальшого розвитку потребує застосування міждисциплінарних методів для поглибленого вивчення динаміки взаємодії акторів спортивного середовища та забезпечення сталого розвитку спортивної сфери.

Список використаної літератури

1. De Bosscher V., Bingham J., Shibli S., van Bottenburg M., De Knop P. Sports policy factors leadingto international sporting success: an international comparative study. Oxford : Meyer & Meyer Sport, 2007. 182 p.
2. Bronfenbrenner U., Morris P. A. The bioecological model of human development. *Handbookof Child Psychology*. 2006. Vol. 1. P. 793–828.
3. Lusch R. F., Vargo S. L. Service-dominant logic: premises, perspectives, possibilities. Cambridge : Cambridge University Press, 2014. 234 p.
4. Ostrom E. A. General framework for analyzing sustainability of social-ecological systems. *Science*. 2009. Vol. 325. Iss. 5939. P. 419–422.
5. Woratschek H., Horbel C., Popp B. The sport-value framework – a new fundamental logic forsport management. *European sport management quarterly*. 2014. Vol. 14. Iss. 1. P. 6–24.

Когут М. І.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Білоус Н. С.,
старший викладач
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ПРАВИЛ І ФІЛОСОФІЇ ГАНДБОЛУ НА ФОРМУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ КУЛЬТУРИ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Вступ. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується активним впровадженням принципів інклюзії в усі сфери життя, зокрема в освіту.

Формування інклюзивної культури в здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності в зв'язку із зростанням кількості людей з особливими освітніми потребами та необхідністю підготовки фахівців, здатних працювати в умовах толерантного, рівного та підтримуючого середовища.

Державна політика України орієнтована на створення безбар'єрного простору та розвиток інклюзивного навчання.

Майбутні фахівці мають не лише володіти професійними знаннями, а й демонструвати високий рівень інклюзивної культури – здатність сприймати різноманітність, забезпечувати рівність можливостей. будувати співпрацю незалежно від фізичних, психічних та соціальних особливостей людини.

Незважаючи на значну кількість наукових праць. присвячених інклюзивній освіті загалом. залишається малодослідженим потенціал командних видів спорту, зокрема гандболу, як ефективного виховного засобу.

За даними Р. М. Поліщук [4], спорт сприймається як унікальний соціальний інститут, що виконує різноманітні специфічні функції та поширює свій вплив незважаючи на всі зміни сьогодення. На думку автора, він тією або іншою мірою приймає участь практично в усіх соціальних процесах сучасного людства та є активним учасником процесу глобалізації.

Як зазначає Л. О. Рядова, В. О. Рожков, Н. В. Циганівська, В. П. Скляренко [6], спорт є невід'ємною складовою навчання і виховання різних верств населення України.

Н. С. Білоус, Н. М. Кононенко [3] вказують, що гра в гандбол в Україні займає значне місце в системі фізичного виховання та включена в навчальні програми і використовується в закладах вищої освіти.

Правила і філософія гандболу (справедливість суддівства, обов'язкова командна взаємодія, повага до суперника та партнера, адаптивність тактики, солідарність, щедрість в грі та прийняття відмінностей) створюють унікальне середовище, де кожен учасник відчуває себе рівноправним членом команди незалежно від індивідуальних особливостей. Водночас цей потенціал гандболу майже не використовується системно під час професійної підготовки здобувачів вищої освіти.

Оскільки існує суспільна потреба в фахівцях із розвиненою інклюзивною культурою, питання теоретичного обґрунтування ефективності командних видів спорту, зокрема гандболу, для її формування в здобувачів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: вивчити вплив правил і філософії гандболу на формування інклюзивної культури в здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гандбол – спортивна гра, в якій грають дві команди по сім гравців. Мета кожної команди полягає в тому, щоб закинути м'яч в ворота суперника і завадити йому оволодіти ним та закинути м'яч в ворота своєї команди. Кожна команда здійснює атаку воріт суперника та захищає свої. Виграє команда, що забила найбільшу кількість м'ячів в кінці ігрового часу [5].

Гра в гандбол, як зазначають О. М. Соловей і Д. О. Соловей [8], є складно-координаційним видом спорту та відрізняється від інших видів спорту великим змістом різноманітних технічних прийомів, які виконуються на місці, в русі та при опорі суперника.

Рухова діяльність гравців в гандбол включає: пересування (ходьба, біг, стрибки), ловіння і передачу м'яча, кидки м'яча в ворота. Кількісні характеристики зазначених технічних елементів в гравців різного амплуа неоднакові [7].

Систематичні заняття гандболом сприяють поліпшенню фізичного стану, самопочуття, стресостійкості, впевненості в собі, комунікації, співпраці, самоконтролю, соціальної інтеграції та формуванню командного духу, лідерства, відповідальності в здобувачів вищої освіти [1].

Заняття гандболом є ефективним засобом соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, надаючи їм важливі навички та ресурси для інтеграції в суспільство, сприяючи їхній успішній інтеграції в освітнє середовище та суспільство загалом. Впровадження таких занять в закладах вищої освіти є важливим кроком на шляху до створення інклюзивного суспільства [2].

Інклюзивна культура – це система цінностей, норм і практик, що забезпечує визнання, повагу та рівноправну участь кожної людини незалежно від її фізичних, психічних, соціальних або культурних особливостей. В контексті підготовки здобувачів вищої освіти її формування є ключовим завданням, оскільки майбутні фахівці безпосередньо працюватимуть в різноманітному середовищі, де важливо забезпечувати рівність можливостей і толерантність.

Гандбол як командний вид спорту має потужний виховний потенціал завдяки своїм правилам і філософським засадам, які природно сприяють розвитку інклюзивних компетентностей.

Правила гандболу побудовані таким чином, щоб забезпечувати динамічну, справедливу та безпечну гру для всіх учасників.

Філософія гандболу ґрунтується на принципах справедливості, поваги, співпраці, відповідальності та радості від гри.

Основними аспектами впливу правил і філософії гандболу на формування інклюзивної культури в здобувачів вищої освіти – майбутніх фахівців є:

1. Формування інклюзивної культури за допомогою правил гандболу:

1). Гра вимагає постійної взаємодії між гравцями команди. Кожен гравець виконує важливу роль незалежно від індивідуальних фізичних особливостей. Це формує розуміння, що успіх команди залежить від внеску кожного, а не лише від «найсильніших». В студентському середовищі такі ситуації сприяють вихованню навичок командної роботи, де приймаються відмінності в рівні фізичної підготовленості тощо.

2). Строге суддівство, заборона грубої гри, обов'язкова повага до суперника та партнерів (рукостискання перед і після матчу, відсутність провокацій) сприяють розвитку культури толерантності та етичної поведінки. Правила чітко захищають слабших гравців (наприклад, обмеження контакту, захист воротаря), що сприяє відчуттю безпеки та рівності.

3). Гандбол дає можливість змінювати тактику залежно від складу команди, травм або особливостей гравців. Малі ігри, варіації кількості гравців і ролей роблять гру доступною для здобувачів вищої освіти з різним рівнем фізичної підготовленості. Це особливо важливо для інклюзивного середовища, де можуть брати участь здобувачі вищої освіти з різними можливостями (включаючи адаптовані форми три).

4). Правила гри забезпечують щоб кожен гравець отримував ігровий час, пробував різні позиції (напад, захист, атака) і відчував себе повноцінним членом команди. Це зменшує ризик виключення та сприяє прийняттю різноманітності.

2. Філософія гандболу як основа інклюзивної культури:

1). Перемога досягається не індивідуальною майстерністю гравця, а колективними зусиллями всіх членів команди, що протидіє егоцентризму та сприяє солідарності.

2). Прийняття помилок і підтримка партнерів виховує емпатію та психологічну стійкість в здобувачів вищої освіти.

3). Гра поєднує інтелект і фізичну підготовку, дозволяючи проявити сильні сторони кожному учаснику незалежно від індивідуальним можливостей кожного здобувача вищої освіти.

Під час занять гандболом у виші здобувачі вищої освіти переживають реальні ситуації, де:

1. Навчаються приймати відмінності (фізичні, культурні, функціональні тощо).

2. Розвивають навички взаємодопомоги та відповідальності за спільний результат.

3. Формують інклюзивну культуру як особисту цінність, яку потім транслюватимуть в професійній діяльності.

Висновки. Правила і філософія гандболу створюють природне виховне середовище, де інклюзія не декларується, а проживається через гру. Це робить гандбол ефективним засобом формування інклюзивної культури майбутніх фахівців.

Використання гандболу в освітньому процесі закладів вищої освіти дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовленості, але й системно розвивати соціально важливі компетентності – толерантність, емпатію, командну солідарність та готовність до роботи в інклюзивному суспільстві.

Перспективи подальших досліджень: вивчити роль викладача фізичного виховання як фасилітатора інклюзивної культури.

Список використаної літератури

1. Білоус Н. С. Вплив занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів у закладі вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 30–33.

2. Білоус Н. С. Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами засобами гандболу. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (електронне видання), 21 берез. 2025 р. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. С. 314–318.

3. Білоус Н. С., Кононенко Н. М. Загальна характеристика та становлення гандболу в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 11 (171) 23. С. 19–25.

4. Поліщук Р. М. Формалізм як можливий підхід до концептуалізації спорту. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. № 8. С. 46–50.

5. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2020. 320 с.

6. Рядова Л. О., Рожков В. О., Цигановська Н. В., Скляренко В. П. Загальна характеристика та історичний аспект виникнення і розвитку хортингу як національного виду рухової активності України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 126–130.

7. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол : навч.-метод. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2018. 112 с.

8. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.

Кононенко Н. М.,
старший викладач
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ОРГАНІЗАЦІЯ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ГАНДБОЛУ ЯК ФАКТОРА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Вступ. Вища освіта в Україні орієнтована на забезпечення рівного доступу до якісної освіти та створення умов для всебічного розвитку всіх здобувачів вищої освіти, незалежно від стану їхнього здоров'я. Особливої уваги потребує соціальна адаптація й інтеграція здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в студентське середовище.

Інклюзивна освіта передбачає не лише доступ до навчального процесу, а й повноцінну соціальну інтеграцію, формування почуття приналежності до колективу та розвиток необхідних соціальних компетентностей.

Одним із ефективних засобів соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є заняття командними видами спорту, зокрема гандболом.

Гравці в гандбол об'єднані спільною метою закинути в ворота супротивника якомога більше м'ячів і не пропустити в свої. Для досягнення успіху в грі потрібні погоджені дії всіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання. Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість, відповідно до якої гандболістів розрізняють за амплуа [6].

За даними О. М. Соловей і Д. О. Соловей [7], при правильній організації занять і помірному дозуванні навантаження гру в гандбол можна використовувати як засіб оздоровчого тренування.

Гандбол, як колективна гра, має високий інклюзивний потенціал, оскільки поєднує фізичну активність із інтенсивною міжособистісною взаємодією, командною роботою, комунікацією та спільним досягненням мети. Секційна робота з гандболу створює унікальні умови для подолання соціальної ізоляції, зниження стигматизації та формування просоціальної поведінки.

Мета дослідження: вивчити особливості організації секційної роботи з гандболу як фактора соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття гандболом сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем [7].

Є. І. Петрушевський [4] акцентує увагу на тому, що гандбол є ефективним засобом підвищенню рівня фізичної підготовленості в здобувачів вищої освіти.

На думку Н. С. Білоус [1], заняття гандболом сприяють поліпшенню фізичного стану, самопочуття, впевненості в собі, комунікації, співпраці, стресостійкості, самоконтролю, соціальної адаптації; формуванню командного духу, лідерства та відповідальності в здобувачів вищої освіти.

Як зазначає Н. А. Курішко [3], систематичні заняття гандболом забезпечують поліпшення фізичного і психічного здоров'я, функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем; зміцнення м'язово-суглобового апарату; зниження ризику серцево-судинних захворювань в здобувачів вищої освіти.

М. В. Крушельницький [2] вказує, що заняття гандболом позитивно впливають на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти до умов навчання в вищій школі та сприяють формуванню соціальних навичок, емоційної стабільності, самооцінки, активного прийняття рішень, адаптації до нових ситуацій.

Секційна робота з гандболу в закладах вищої освіти має суттєві особливості, коли вона спрямована на соціальну адаптацію здобувачів вищої особливими освітніми потребами. Її організація повинна ґрунтуватися на принципах інклюзії, індивідуалізації та командної взаємодії.

Основними особливостями організації секційної роботи з гандболу як фактора соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є:

1. Секційні заняття мають проводитися в змішаних групах, де поруч займаються здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами та без. Оптимальна кількість групи – 8 – 14 чоловік, що дозволяє забезпечити індивідуальний підхід і водночас створити умови для повноцінної командної взаємодії.

2. Програма занять має обов'язково враховувати нозологію, ступінь функціональних порушень, рівень фізичної підготовленості психоемоційний стан кожного учасника. Для здобувачів вищої освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, зору, слуху або інтелектуальними особливостями підбираються адаптовані фізичні вправи, модифіковані правила гри та спеціальне обладнання.

3. Організація роботи передбачає три етапи:

1) Адаптаційний (формування мотивації, знайомство з правилами, розвиток базових навичок);

2) Інтеграційний (активна командна взаємодія, виконання ролей в команді);

3) Стабілізаційний (закріплення соціальних навичок, участь в змаганнях, самостійна організація ігрової діяльності).

4. Гандбол як колективна гра природно сприяє розвитку соціальних навичок. Особливу увагу треба приділяти розподілу ігрових ролей, взаємній підтримці, вербальній і невербальній комунікації, спільному прийняттю рішень та відповідальності за результат команди.

5. Важливою особливістю є постійна співпраця викладача-тренера з психологом, куратором групи та фахівцями в галузі інклюзивної освіти. Під час занять використовуються методи емоційної підтримки, позитивного підкріплення, рефлексії та формування толерантного ставлення в групі.

6. Потрібно застосовувати адаптовані правила (зменшення спортивного майданчика, збільшення часу на атаку, спрощення техніки тощо), що дає можливість здобувачам вищої освіти з різними можливостями відчувати себе рівноправними учасниками гри.

7. Особливу увагу треба приділяти формуванню атмосфери довіри, взаємоповаги та безпеки. Успіх команди завжди ставиться вище за індивідуальний результат, що знижує рівень тривожності та стигматизації.

8. Доцільно проводити не менше 2 – 3 занять на тиждень по 60 – 90 хвилин. Стабільність занять є основним фактором формування стійких соціальних зв’язків і почуття приналежності до групи.

Таким чином, секційна робота з гандболу, організована з урахуванням вищезазначених особливостей, перетворюється на потужний фактор соціальної адаптації. Вона сприяє переходу здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами від стану ізоляції до активної соціальної взаємодії, розвитку комунікативних навичок, підвищення самооцінки та успішної інтеграції в студентське середовище.

Дані С. С. Романенко і Є. С. Чуприна [5] свідчать про те, що під час навчально-тренувальних занять із гандболу треба враховувати вікові особливості і рівень розвитку фізичних якостей тих, хто займається.

Висновки. Секційна робота з гандболу, організована з дотриманням інклюзивних принципів, індивідуалізації та командної взаємодії, є ефективним засобом соціальної адаптації. Вона сприяє переходу здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами від стану соціальної ізоляції до активної та рівноправної участі в студентському житті, підвищенню самооцінки, формуванню толерантності у студентському середовищі та успішній соціальній інтеграції.

Перспективи подальших досліджень: вивчити роль і професійну компетентність викладача-тренера як ключового суб’єкта фасилітації соціальної адаптації в умовах інклюзивної спортивної секції.

Список використаної літератури

1. Білоус Н. С. Вплив занять гандболом на соціальну адоптацію здобувачів у закладі вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 30–33.

2. Крушельницький М. В. Гра в гандбол як засіб соціальної адаптації здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 118–121.

3. Курішко Н. А. Вплив занять гандболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 30–33.

4. Петрушевський Є. І. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту : дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 017. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 226 с.

5. Романенко С. С., Чуприна Є. С. Теоретико-методичні основи вдосконалення рівня технічної майстерності гандболістів. *Theoretical foundations in practice and science* : the XIV International science conference, december 21–24. Bilbao, Spain, 2021. С. 385–388.

6. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол : навч.-метод. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2018. 112. с.

7. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.

Крушельницький М. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Кононенко Н. М.,
старший викладач
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ГАНДБОЛ ЯК ЗАСІБ ІНКЛЮЗИВНОЇ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Система вищої освіти в Україні активно розвивається в напрямі інклюзії, забезпечуючи доступність навчання для здобувачів із особливими освітніми потребами. Однак, попри значні зусилля щодо створення безбар'єрного освітнього середовища, здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами часто стикаються з проблемами соціальної ізоляції, стигматизації та труднощами в соціальній адаптації. Обмежена участь в колективних видах діяльності ускладнює процес їхньої ресоціалізації та повноцінної інтеграції в студентське середовище. Тому виникає потреба в пошуку ефективних, емоційно привабливих і командно-орієнтованих засобів, які могли б одночасно сприяти фізичному розвитку, соціальній інтеграції та психологічній адаптації. Одним із перспективних засобів вирішення цієї проблеми є гра в гандбол.

Є. І. Петрушевський [6] зазначає, що гра в гандбол є популярним видом фізичної активності серед здобувачів вищої освіти.

О. М. Соловей, Д. О. Соловей [8] вказує, що гандбол в Україні займає певне місце в системі фізичного виховання та широко використовується на заняттях для здобувачів вищої освіти.

Як командний вид спорту гандбол створює природні умови для рівноправної взаємодії, розвитку комунікативних навичок, командної взаємодії та толерантності, що особливо важливо для інклюзивної ресоціалізації.

Мета дослідження: вивчити ефективність використання занять гандболом як засобу інклюзивної ресоціалізації здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гандбол є колективною грою. Всі гравці об'єднані спільною метою – закинути в ворота супротивника якомога більше м'ячів і не пропустити в свої. Для досягнення успіху потрібні погоджені дії всіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання.

Рухова діяльність гравців в гандбол є сумою окремих прийомів захисту і нападу та сукупністю дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему [9].

За даними Успішність навчання грі в ганбол залежить від індивідуальних особливостей психіки.

При опануванні техніки гри в гандбол здобувачі вищої освіти мають навчитися регулювати свої дії на основі зорових, вестибулярних, слухових, тактильних, м'язових відчуттів і сприйняттів. У них розвивається рухова пам'ять, увага, мислення, воля та здібність до саморегуляції психічних процесів [10].

При правильній організації занять та помірному дозуванні фізичного навантаження гандбол можна використовувати як засіб оздоровчого тренування. Гра, проведена на свіжому повітрі, має велику перевагу в природному загартовуванні та оздоровленні.

Заняття гандболом сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем [8].

Є. І. Петрушевський [6] акцентує увагу на тому, що заняття гандболом сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості.

На думку Н. С. Білоус [1], заняття гандболом сприяють формуванню командного духу, лідерства, відповідальності; поліпшенню фізичного стану, самопочуття, стресостійкості, самоконтролю, впевненості в собі, комунікації та соціальної адаптації в здобувачів вищої освіти.

Н. А. Курішко [5] вважає, що систематичні заняття гандболом є ефективним засобом поліпшення фізичного і психічного здоров'я; сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцненню м'язово-суглобового апарату та зниженню ризику серцево-судинних захворювань.

За даними Н. М. Кононенко [3], інклюзивні заняття з гандболу в закладах вищої освіти мають значний потенціал для поліпшення якості життя здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Використання занять гандболом в змішаних групах як засобу інклюзивної ресоціалізації здобувачів вищої освіти сприяє:

1. Соціальній ресоціалізації. Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами поступово переходять від стану соціальної ізоляції до активної участі в командній взаємодії, набуваючи досвіду рівноправного спілкування з одногрупниками.

2. Зниженню рівня стигматизації. Гра в гандбол сприяє сприйняттю здобувача вищої освіти з особливими освітніми потребами не через призму діагнозу, а як повноцінного члена команди, який виконує важливі ігрові функції.

3. Розвитку комунікативної компетентності. Участь в командній грі вимагає активної вербальної та невербальної взаємодії, швидкого обміну інформацією та колективного прийняття рішень.

4. Підвищенню самооцінки та впевненості в собі. Регулярні успіхи в іграх, виконання ролей в команді та підтримка партнерів формують позитивний образ «Я» і знижують почуття неповноцінності.

5. Формуванню толерантності та просоціальної поведінки. Здобувачі вищої освіти без особливих освітніх потреб, які займаються в одній команді зі здобувачами вищої освіти з особливими освітніми потребами, демонструють зниження упереджень і стереотипів щодо здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

6. Поліпшенню психоемоційного стану. Гандбол, як динамічна командна гра, сприяє зняттю емоційної напруги, підвищенню рівня, ендорфінів та формуванню почуття приналежності до групи.

Формування мотивації в здобувачів вищої освіти до занять гандболом є комплексним процесом, що включає різноманітні фактори: психологічні, фізичні, емоційні, особистісні, соціальні та середовищні, які відіграють велику роль в стимулюванні мотивації.

Для стимулювання мотивації в здобувачів вищої освіти до систематичних занять гандболом важливо створити комфортні умови для занять і гри для того, щоб уникнути стресу та негативних емоцій [4].

Як свідчать дані С. С. Романенко, Є. С. Чуприної [7], під час навчально-тренувальних занять із гандболу треба враховувати вікові особливості тих, хто займається і рівень розвитку фізичних якостей.

Висновки. Гандбол, як командний вид спорту, створює унікальне інклюзивне середовище, де фізична активність тісно переплітається з соціальною взаємодією, емоційною залученістю та колективною відповідальністю. Це робить його одним із найбільш ефективних засобів інклюзивної ресоціалізації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Особливо значущим є інклюзивний потенціал гандболу в змішаних групах. Заняття сприяють соціальній ресоціалізації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, поступово виводячи їх зі стану ізоляції до активної рівноправної участі в командній взаємодії. Гра сприяє зниженню рівня стигматизації; формуванню толерантності та просоціальної поведінки в усіх учасників; розвитку комунікативної компетентності; підвищенню самооцінки, впевненості в собі; поліпшенню психоемоційного стану.

Гра в гандбол є ефективним засобом формування командного духу, лідерських якостей, стресостійкості, самоконтролю та соціальної адаптації.

Систематичні заняття гандболом в закладах вищої освіти можуть розглядатися як ефективний інклюзивний засіб, що сприяє успішній соціальній інтеграції, розвитку комунікативних навичок та підвищенню якості життя студентів з особливими освітніми потребами.

Перспективи подальших досліджень: обґрунтувати методичні рекомендації щодо організації інклюзивних занять із гандболу в системі фізичного виховання закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Білоус Н. С. Вплив занять гандболом на соціальну адоптацію здобувачів у закладі вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез

ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 30–33.

2. Дорошенко Е. Ю., Цапенко В. О., Петров В. О., Дядечко І. Є., Гусак О. Ю. Педагогічний аналіз структури і особливостей кидків м'яча по воротах як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання іспорту* : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. № 7. С. 23–28.

3. Кононенко Н. М. Організаційні умови проведення інклюзивних занять із гандболу в закладах вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (електронне видання), 21 берез. 2025 р. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. С. 362–367.

4. Кононенко Н. М. Фактори, що впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять гандболом. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 108–111.

5. Курішко Н. А. Вплив занять гандболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 берез. 2024 р. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. С. 30–33.

6. Петрушевський Є. І. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту : дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 017. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 226 с.

7. Романенко С. С., Чуприна Є. С. Теоретико-методичні основи вдосконалення рівня технічної майстерності гандболістів. *Theoretical foundations in practice and science* : the XIV International science conference, december 21–24. Bilbao, Spain, 2021. С. 385–388.

8. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.

9. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол : навч.-метод. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2018. 112. с.

10. Ячнюк Ю. Б., Гук О. М. Модель управління процесом навчання рухових дій в гандболі студентів факультету фізичного виховання та здоров'я людини. *Молодий вчен*ий. 2017. № 3.1 (43.1). С. 324–327.

Масло Д. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ДЕСТИГМАТИЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Вступ. Сьогодні вища освіта в Україні орієнтована на забезпечення інклюзивного освітнього середовища, в якому кожен здобувач вищої освіти, незалежно від стану здоров'я та особливих освітніх потреб, має рівні права на якісну освіту та соціальну інтеграцію. Проте здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами часто стикаються з явищем стигматизації та соціальної ізоляції, що негативно впливає на їхню самооцінку, мотивацію до навчання та рівень якості життя.

На думку І. В. Степанової зі співавторами [5], основним завданням фізичного виховання в закладах вищої освіти є зміцнення здоров'я в студентської молоді протягом навчання одночасно із забезпеченням належного рівня їхньої психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

І. В. Бурлака і А. В. Лукачина [2] вважають, що основу фізичного виховання зазначеного контингенту становить планомірна робота з популяризації занять різними видами рухової активності, водночас програма з фізичного виховання для закладів вищої освіти містить матеріал із ігрових видів спорту, серед яких теніс відіграє велику роль.

Одним із перспективних засобів подолання стигми та сприяння соціальній інтеграції є залучення здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами до занять великим тенісом.

Актуальність дослідження зумовлена недостатньою вивченістю потенціалу великого тенісу як ефективного засобу дестигматизації та соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Мета дослідження: вивчити ефективність використання великого тенісу як засобу дестигматизації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теніс належить до найпопулярніших видів спортивних ігор в Україні. В системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти він займає важливе місце. Цей вид рухової активності характеризується багатим і різноманітним руховим змістом, тому заняття великим тенісом сприяють поліпшенню функціонального стану

серцево-судинної і дихальної систем, глибинного і периферичного зору; підвищенню рівня розвитку фізичних якостей; вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань [4].

Заняття з фізичного виховання з використанням елементів тенісу є ефективним засобом вирішення проблеми формування вольових якостей в студентської молоді. Завдяки формуванню вольових якостей (самостійність, сміливість, ініціативність, наполегливість, самоствердження) здобувачі вищої освіти можуть мобілізувати свої знання, вміння та сили на відносно тривалу і складну боротьбу з труднощами, долати зовнішні та внутрішні перешкоди, що виникають в їхній життєдіяльності під час досягнення поставлених завдань, необхідної мети, зокрема успіху в професійній діяльності.

Заняття тенісом позитивно впливає на функціональний і фізичний стан; сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню аеробної витривалості, зняттю емоційної напруги та стабілізації нервової системи [2].

За даними О. Ф. Баканової [1], систематичні заняття великим тенісом сприяють поліпшенню фізичного, функціонального та психологічного стану, формування вольових якостей в здобувачів вищої освіти.

Заняття тенісом, як зазначають С. М. Жуков і А. В. Лукачіна [3], забезпечують розвиток фізичних, психофізичних та психічних якостей в здобувачів вищої освіти.

М. В. Супруненко і О. М. Коломейцевої [6] вважають, що заняття тенісом позитивно впливають на функціональний стан дихальної, серцево-судинної та нервової систем.

На думку О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікіна, Н. І. Чучи [7], під впливом занять тенісом в здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення зорово-моторної реакції та стану психофізіологічних функцій.

Використання великого тенісу як засобу дестигматизації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами сприяє:

1. Зниженню рівня стигматизації. Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами починають сприйматися оточенням не через призму діагнозу, а як рівноправні партнери по грі, які володіють певними спортивними навичками.

2. Підвищенню рівня самооцінки та впевненості в собі. Регулярні успіхи в опануванні техніки гри, участі в парних і командних розіграшах формують позитивний образ «Я» і знижують почуття неповноцінності.

3. Розвитку соціальної інтеграції. Великий теніс створює природне спільне поле діяльності для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та без, сприяючи формуванню рівноправних міжособистісних відносин, толерантності та взаємоповаги.

4. Поліпшенню комунікативної компетентності. Тренування і участь в іграх вимагає активної вербальної та невербальної взаємодії, що сприяє розвитку навички спілкування в здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

5. Зміні ставлення оточення. Здобувачі вищої освіти без особливих освітніх потреб, які займаються разом в змішаних групах, демонструють

зниження стереотипів і упереджень щодо здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Висновки. Систематичні заняття великим тенісом є ефективним засобом дестигматизації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, оскільки поєднує фізичну активність, емоційне залучення та соціальну взаємодію в умовах рівності та взаємоповаги.

Великий теніс сприяє переходу від сприйняття здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами через «діагноз» до сприйняття його як особистості з власними сильними сторонами та можливостями.

Перспективи подальших досліджень: вивчити ефективність поєднання занять великим тенісом із психологічними та соціальними технологіями підтримки для посилення дестигматизаційного ефекту.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф. Ефективність занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 2 (160) 23. С. 54–57.

2. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.

3. Жуков С. М., Лукачіна А. В. Етапи технічної підготовки студентів у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 112 (4). С. 112–114.

4. Король Т. А. Спортивні ігри як невід'ємна складова системи фізичного виховання вищих закладів освіти України. *Інноваційні пріоритети у розвитку науки* : матеріали XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Вінниця, 2019. Ч. 4. С. 58–63.

5. Степанова І. В., Алфьоров О. А.. Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.

6. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 93–96.

7. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. №3 (17). С. 115–124.

Приймак М. М.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ВЗАЄМОДІЯ СПОРТСМЕНА ІЗ СОЦІАЛЬНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ ПІД ЧАС СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Вступ. У сучасному спорті соціальна адаптація спортсменів розглядається як фундаментальний механізм забезпечення професійної стійкості та гармонійного переходу до нових соціальних ролей. Наукова проблема полягає в суперечності між інтенсивністю тренувальної діяльності, що вимагає вузької спеціалізації, та необхідністю холістичного розвитку особистості для її успішної інтеграції в соціум. Соціальна адаптація є багатогранним і динамічним процесом, успіх якого детермінується не лише спортивними здобутками, а й якістю взаємодії індивіда з оточенням [3].

Проблема дослідження перебуває в центрі уваги багатьох провідних фахівців. Зокрема, J. Kegelaers, P. Wylleman, S. Defruyt et al. [5], P. Wylleman [8] в своїх останніх роботах розвивають холістичну модель спортивної кар'єри (Holistic Athletic Career), наголошуючи на важливості ментального здоров'я та психосоціальної підтримки здобувачів вищої освіти-спортсменів як ресурсу для успішної «подвійної кар'єри». R. D. Samuel, N. Stambulova, Y. Galily et al. [6] обґрунтували мета-модель адаптації в спорті (MAS model), де адаптація розглядається як тривалий процес подолання специфічних вимог через балансування ресурсів копінгу та бар'єрів середовища. V. Voronova, O. Shynkaruk, V. Kovalchuk et al. [7] в своїх емпіричних дослідженнях акцентують увагу на гостроті проблеми дезадаптації на етапі завершення кар'єри, вказуючи на ризики втрати ідентичності за умови відсутності планомірної підготовки до постспортивного життя. M. Bulatova, L. Radchenko, M. Pryimak [4] виокремлюють системні виклики соціальної адаптації в Україні, наголошуючи на важливості освіти як ключового стабілізуючого чинника. Важливість системного управління спортивною кар'єрою та розробки стратегій реінтеграції спортсменів також досліджується в наших попередніх роботах [1; 2] та доводять, що ефективність соціальної адаптації на всіх етапах вікового розвитку прямо залежить від якості міжособистісної взаємодії та підтримки з боку соціального середовища.

Мета дослідження: обґрунтувати структуру соціального середовища та форми взаємодії спортсмена як визначальні чинники його успішної соціальної адаптації.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети застосовувалися наступні методи дослідження:

- аналіз і синтез наукової та методичної літератури, застосовувався для уточнення концептуального апарату та визначення сучасного стану проблеми соціальної адаптації;
- систематизація та структурно-логічний аналіз, застосовувався для розробки та візуалізації ієрархічної моделі соціального середовища спортсмена (блоків умов та агентів соціалізації);
- узагальнення теоретичних положень, застосовувався для оцінки ефективності різних форм соціальної взаємодії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Взаємодія спортсмена із соціальним середовищем є фундаментальною умовою для налагодження внутрішнього і зовнішнього балансу особистості в спортивно-професійному суспільстві. Згідно з результатами аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури, процес соціальної адаптації має бути активним та містити чотири обов'язкові компоненти:

1. *Когнітивний,* який передбачає знання соціальних вимог до індивіда в галузі фізичної культури і спорту та розуміння особливостей взаємодії з іншими людьми.
2. *Емоційно-вольовий,* який відображає вільний вияв ставлення до складових соціального середовища; достатній або високий рівень задоволеності суттєво прискорює адаптивні процеси.
3. *Мотиваційно-ціннісний*, який спрямований на прийняття індивідом цінностей, мотивів та потреб, притаманних конкретному соціальному оточенню.
4. *Діяльнісний,* який визначає відповідність поведінки спортсмена нормам соціального середовища, професійної етики та культури спілкування.

Соціальна взаємодія реалізується в системі «Я – інша людина» або «Я – інші люди» через чотири основні форми, які представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Зміст і функціональна спрямованість форм соціальної взаємодії спортсменів під час адаптації

№ з/п	Форма взаємодії	Зміст і механізм реалізації
1	Кооперація (співпраця)	Консолідація зусиль для досягнення спільних цілей; базується на моральній та фізичній взаємопідтримці партнерів по команді
2	Змагання	Виявляє дуальність взаємодії: конструктивна конфронтація із супротивником при одночасній згуртованості всередині колективу
3	Пристосування	Поведінкова стратегія, що передбачає свідоме визнання протиріч і реалізацію тактик для гармонізації стосунків із оточенням
4	Конфлікт	Дисоціативна форма взаємодії, що виникає через зовнішні (суддівство, регламент) або внутрішні (допінгова політика) суперечності

Джерело: власна розробка автора

Ключовим елементом дослідження є структура соціального середовища (рис. 1), яка детермінує траєкторію соціалізації спортсмена.

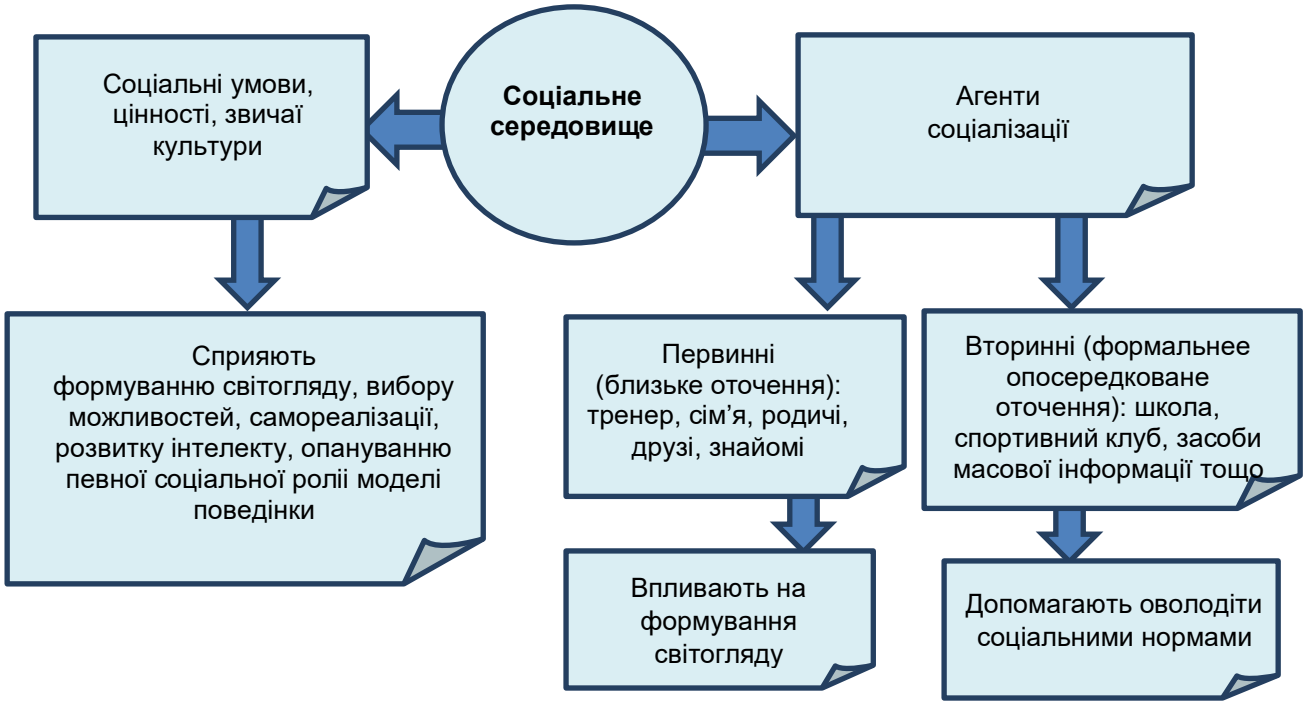


Рис. 1. Структура соціального середовища
Джерело: власна розробка автора

Представлена структура демонструє взаємозв'язок між блоком соціальних умов (цінності, звичаї культури) та інститутом агентів соціалізації. Соціальні умови сприяють формуванню світогляду, вибору можливостей для самореалізації та розвитку інтелекту. Первинні агенти (тренер, сім'я, родичі, друзі) чинять безпосередній вплив на становлення особистості. Вторинні агенти (школа, спортивний клуб, засоби масової інформаці тощо) забезпечують формальне опосередковане оточення, допомагаючи спортсмену оволодіти загальносуспільними нормами.

Взаємодія із зазначеними компонентами під час соціальної адаптації сприяє формуванню в спортсмена адекватного сприйняття реальності та власних здібностей. Це дозволяє ставити чіткі цілі на різних етапах спортивної кар'єри, встановлювати стабільні міжособистісні стосунки, адекватно реагувати на невдачі та забезпечувати моральну готовність до завершення професійного шляху.

Висновки. Взаємодія із соціальним оточенням є цілеспрямованим процесом, що визначає успішність соціалізації та професійну стабільність спортсмена. Успішна адаптація залежить від гармонійної єдності когнітивного, емоційного, мотиваційного та діяльнісного компонентів. Встановлено, що розроблена ієрархічна структура соціального середовища (первинні та вторинні агенти) відіграє вирішальну роль у формуванні стійкої особистості, здатної до ефективної реінтеграції в суспільство. Розвиток навичок взаємодії не лише оптимізує поточну спортивну діяльність, а й виступає фундаментом для успішного переходу до постспортивного життя.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням впливу цифрового медіа-середовища на трансформацію соціальних ролей спортсменів.

Список використаної літератури

1. Приймак М. М. Основні аспекти взаємодії спортсмена із соціальним середовищем у контексті його соціальної адаптації. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 1 (186) 25. С. 136–141.

2. Приймак М. М. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. Вип. 14. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845.

3. Приймак М. М. Освіта як ключовий фактор соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 2. С. 103–112.

4. Bulatova M., Radchenko L., Pryimak M. Social adaptation of athletes in Ukraine: challenges and priority areas of support. *Physical education theory and methodology*. 2025. Vol. 25. № 6. P. 1311–1320.

5. Kegelaers J., Wylleman P., Defruyt S. et al. The mental health of student-athletes: a systematic scoping review. *International review of sport and exercise psychology*. 2024. Vol. 17. №. 2. P. 848–881.

6. Samuel R. D., Stambulova N., Galily Y. et al. Adaptation to change: a meta-model of adaptation in sport. *International journal of sport and exercise psychology*. 2023. Vol. 22. № 4. P. 953–977.

7. Voronova V., Shynkaruk O., Kovalchuk V. et al. Ascertaining the peculiarities of athletes' adaptation course to post-sports life. *Physical education theory and methodology*. 2024. Vol. 24. № 4. P. 579–585.

8. Wylleman P. A developmental and holistic perspective on transiting out of elite sport. *APA handbook of sport and exercise psychology: sport psychology* / ed. by M. H. Anshel, T. A. Petrie, J. A. Steinfeldt. Washington, DC : American Psychological Association, 2019. P. 201–216.

Рибак В. А.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ВЕЛИКИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Вступ. Система вищої освіти в Україні активно розвивається в напрямі інклюзії, забезпечуючи доступність навчання для здобувачів із вищої освіти з особливими освітніми потребами. Однак, попри значні зусилля щодо створення безбар'єрного освітнього середовища, здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами часто стикаються з проблемою соціальної ізоляції та стигматизації. Обмежена участь в соціальному та спортивному житті закладу вищої освіти посилює відчуття відчуженості, знижує самооцінку та ускладнює процес соціальної адаптації.

Л. О. Рядова, І. А. Подмарьова, Н. В. Цигановська, Гончар В. В., Д. С. Батулін [7] зазначають, що під час навчання в закладах вищої освіти завдання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді вирішується на заняттях із фізичного виховання.

А. І. Соболенко і М. М. Корюкаєва [10] вважають, що фізичне виховання в закладах вищої освіти є ефективним засобом зміцнення здоров'я, всебічного гармонійного розвитку, виховання моральних і вольових якостей, формування основ здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності.

За даними Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [6], належна організація фізичного виховання в закладах вищої освіти сприяє подоланню негативних змін у стані здоров'я та фізичній підготовленості студентської молоді.

На думку З. В. Сироватко [9], традиційні засоби фізичного виховання спричиняють зниження рівня мотивації до систематичних занять.

Традиційні форми фізичного виховання далеко не завжди забезпечують достатній рівень соціальної інтеграції та ресоціалізації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. У зв'язку з цим виникає потреба в пошуку ефективних, привабливих і доступних засобів, які могли б одночасно сприяти фізичному розвитку, психологічній стабілізації та активній соціальній взаємодії. Одним із перспективних засобів вирішення цієї проблеми є великий теніс.

Мета дослідження: вивчити ефективність використання великого тенісу як засобу ресоціалізації та профілактики соціальної ізоляції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти сприяють вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань в закладах вищої освіти [4].

Як зазначає О. Ф. Баканова [1; 2; 3], великий теніс відіграє велику роль в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. На думку автора, систематичні заняття тенісом позитивно впливають на фізичний, функціональний та психологічний стан і формуванню вольових якостей в здобувачів вищої освіти.

За даними А. В. Лукачиної [5], систематичні заняття великим тенісом сприяють зміненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності в здобувачів вищої освіти.

О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікін та Н. І. Чуча [11] вказують, що заняття великим тенісом забезпечують поліпшення стану психофізіологічних функцій в здобувачів вищої освіти.

Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є важливим аспектом забезпечення інклюзивного освітнього середовища в закладах вищої освіти.

Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами стикаються з психологічними, фізичними та соціальними бар'єрами, що ускладнюють їхню інтеграцію в студентське середовище, формування міжособистісних зв'язків й активну участь в соціальному житті.

Заняття тенісом є ефективним засобом соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, оскільки вони сприяють поліпшенню психоемоційного, функціонального та фізичного стану, розвитку соціальних навичок і формуванню інклюзивного фізичного виховання в закладах вищої освіти [8].

Систематичні заняття великим тенісом сприяють:

1. Соціальній ресоціалізації. Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами поступово повертаються до активної соціальної взаємодії, набувають досвіду рівноправного спілкування з одногрупниками без особливих освітніх потреб.

2. Профілактиці соціальної ізоляції. Регулярні спільні навчально-тренувальні заняття та ігри в змішаних групах значно зменшують відчуття відчуженості та самотності.

3. Підвищенню рівня самооцінки та впевненості в собі. Досягнення в техніці гри, участь у парних розіграшах і змаганнях формують позитивний образ «Я» та знижують почуття неповноцінності.

4. Розвитку комунікативних навичок. Теніс вимагає активної вербальної та невербальної взаємодії, що сприяє розвитку соціальних компетенцій в здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

5. Формуванню толерантного ставлення оточення. Здобувачі вищої освіти без особливих освітніх потреб, які займаються в одній групі зі здобувачами

вищої освіти з особливими освітніми потребами, демонструють зниження стереотипів і упереджень щодо здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами

Великий теніс створює унікальне інклюзивне середовище, в якому фізична активність поєднується з емоційною залученістю та природною соціальною взаємодією. Завдяки своїй динаміці, емоційній привабливості та можливості спільної гри він стає ефективним засобом, що сприяє переходу від стану соціальної ізоляції до активної ресоціалізації та повноцінної інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в студентське середовище.

Висновки. Систематичні заняття великим тенісом сприяють вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань; позитивно впливають на фізичний і функціональний стан; сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності та розвитку психофізіологічних функцій і формуванню вольових якостей.

Великий теніс є ефективним засобом ресоціалізації та профілактики соціальної ізоляції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. Заняття цим видом фізичної активності допомагають долати психологічні, соціальні та фізичні бар'єри; сприяють формуванню соціальних навичок, комунікативної компетентності та позитивного образу «Я». Участь в тренуваннях і іграх в змішаних групах створює умови для рівноправної взаємодії, знижує рівень стигматизації та сприяє успішній соціальній інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в студентське середовище.

Великий теніс можна розглядати як ефективний, доступний і перспективний засіб ресоціалізації та профілактики соціальної ізоляції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в умовах сучасного інклюзивного освітнього простору.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив занять великим тенісом на формування соціальних навичок, комунікативної компетентності та просоціальної поведінки в здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.

2. Баканова О. Ф. Теніс як вид рухової активності здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини* : матеріали III наук.-практ. заоч. конф. з міжнар. участю, 6 трав. 2022 р. Харків : Харків. нац. мед. ун-т, 2022. С. 34–39.

3. Баканова О. Ф. Ефективність занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 2 (160) 23. С. 54–57.

4. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.

5. Лукачина А. В. Особливості використання різних підходів у навчанні грі в теніс студентів ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*. 2016. С. 78–80.

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

7. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.

8. Середа С. В. Роль занять тенісом у соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (електронне видання), 21 берез. 2025 р. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. С. 376–378.

9. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.

10. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165.

11. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. № 3 (17). С. 115–124.

Сімакіна А. Д.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Капітон А. М.,
доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»,
м. Полтава, Україна

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Інклюзивна освіта – особливий підхід до побудови загальної освіти, який має на увазі доступність (можливість) освіти для кожної дитини незалежно від її особливих потреб. В основі інклюзії лежить проста ідея, що школа – для дітей, якими б вони не були, а не навпаки [1].

Особливе значення цей підхід має в галузі фізичного виховання, оскільки фізична активність не лише сприяє зміцненню здоров'я, розвитку фізичних здібностей, інтеграції в колектив та підвищенню рівня мотивації до навчання, а й формує соціальні навички [3].

Традиційні методи проведення уроків фізичної культури часто не враховують індивідуальні потреби учнів із особливими освітніми потребами (ООП), що може призводити до зниження рівня фізичної підготовленості та соціальної інтеграції таких учнів [5]. У світовій практиці активно впроваджуються інформаційні технології (ІТ), які дозволяють адаптувати програми фізичного виховання відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Зокрема, це включає використання мобільних додатків для тренувань, інтерактивних відеоуроків, датчиків руху та цифрових платформ для моніторингу прогресу [4].

Незважаючи на численні публікації щодо застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні, в наукових дослідженнях відмічається обмежена кількість робіт, які кількісно оцінюють вплив цих технологій на рівень фізичної підготовленості учнів із особливими освітніми потребами. Зокрема, недостатньо узагальнених даних щодо ефективності інтеграції ІТ в інклюзивне фізичне виховання в умовах українських шкіл, що зумовлює необхідність проведення додаткових емпіричних досліджень [2]. Саме цій проблемі присвячене наше дослідження.

Мета дослідження: оцінити ефективність використання ІТ-технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості в дітей з особливими освітніми потребами в рамках інклюзивної системи фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі ліцею міста Кролевець, до участі в ньому були залучені 60 учнів віком 12 – 16 років. Експериментальна група складалася з 30 учнів із ООП, контрольна – з 30 учнів без ООП. Усі учасники дали письмову згоду на участь у дослідженні, а для учнів із ООП була отримана додаткова згода від батьків або опікунів.

Дослідження тривало 12 тижнів. В експериментальній групі уроки фізичної культури проводилися з використанням інформаційних технологій:

1. Мобільний додаток Fit4All для індивідуального планування навантажень.
2. Відеоінструкції з адаптивними вправами, що демонструють правильну техніку виконання.
3. Датчики руху для контролю амплітуди та точності виконання вправ.

Контрольна група займалася за стандартною програмою фізичних вправ без використання цифрових засобів. Всі уроки проводилися в однакових умовах: спортивні зали, обладнання та тривалість занять.

*Методи дослідження***:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та статистичні методи обробки результатів.

Рівень фізичної підготовленості оцінювався за такими показниками:

1. Швидкість: біг на 30 метрів, час виконання в секундах.
2. Витривалість: кількість присідань за 1 хвилину (балова шкала).
3. Сила**:** піднімання тулуба в сід із положення лежачи (балова шкала).

Дані збиралися за допомогою мобільних трекерів руху та заносилися в електронну базу даних.

Статистичний аналіз: обчислення середніх значень (M) та стандартного відхилення (SD) для кожного показника; порівняння показників до та після експерименту проводилося за допомогою t-тесту Стьюдента для залежних вибірок; рівень значущості приймався $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час дослідження було отримано дані, що зазначені в таблиці 1:

Таблиця 1

Порівняння показників фізичної підготовленості учнів
до та після експерименту

Показник	До експерименту	Після експерименту	t	p
Швидкість (с)	9,87	9,12	3,12	< 0,01
Витривалість (кількість балів)	14,5	17,8	4,25	< 0,001
Сила (кількість балів)	22,4	26,3	3,85	< 0,001

На рисунку 1 подано приріст показників швидкості, витривалості та сили після використання інформаційних технологій в навчальному процесі.

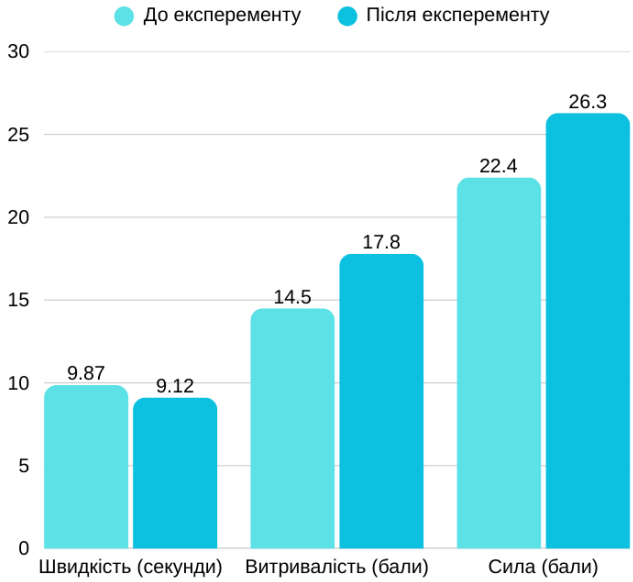


Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості в учнів із ООП

Результати свідчать про статистично значуще підвищення рівня фізичної підготовленості в експериментальній групі після впровадження ІТ.

Найбільше поліпшення спостерігалося в показниках витривалості та сили, що свідчить про ефективність персоналізованих програм тренувань.

Контрольна група не показала суттєвих змін, що підтверджує роль цифрових технологій в досягненні прогресу.

Отже, отримані результати підтверджують дані світової практики про позитивний вплив ІТ на фізичну активність учнів з ООП .

Висновки. Інформаційні технології є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості в учнів із особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі.

Використання цифрових додатків та інтерактивних засобів дозволяє адаптувати фізичне навантаження до індивідуальних можливостей учнів.

Запропоновані технології сприяють підвищенню мотивації до занять фізичним вихованням та інтеграції учнів із ООП у загальний колектив.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть зосереджуватися на оптимізації контенту відео та інтеграції штучного інтелекту для автоматичного добору вправ.

Список використаної літератури

1. Гета А. В., Заіка В. М., Коваленко В. В. Сучасні засоби ІКТ підтримки інклюзивного навчання : навч. посіб. Полтава : ПУЕТ, 2018. 261 с.

2. Каллаур Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 2 (43). С. 142–147.

3. Петрина Р., Кузів О. Теоретичні основи формування соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. 2024. № 42. С. 71–77.

4. Цабан Х., Лаврін Г., Ангелюк І. Можливості застосування сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : зб. наук. пр. Харків, 2023. С. 245–249.

5. Шавель Х. Є., Котенджи Л. В., Соколенко Л. С. Щодо модифікації традиційних методів фізичного виховання для використання на платформах дистанційної освіти в Україні. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. № 27. С. 45–52.

Шестопал Н. О.,
доктор філософії з фізичної терапії, ерготерапії, доцент,
доцент кафедри
Лісовська Н. В.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПОЛІТРАВМАМИ ТА ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Вступ. Зростання бойового травматизму в умовах сьогодення внаслідок військових подій в Україні, застосування сучасних видів озброєння призвели до великої кількості постраждалих, які отримали мінно-вибухові поранення, а бойові травми очей становлять до 28 % (період 2022 – 2024 рр.) від загальної кількості політравматичних ушкоджень [1]. Велика кількість поліструктурних ушкоджень військовослужбовців призводить до значної втрати частини функцій, зокрема можливості до самообслуговування, суттєво знижуючи якість життя та незалежність постраждалих [4].

Міжнародні стандарти надання реабілітаційних послуг при порушеннях зору було розроблено для трьох рівнів системи охорони здоров'я із залученням спеціалістів інших галузей (InternatIonal Standards for visIon rehabIlItatIon, 2015). У компоненті «Соціальні питання» особливу увагу приділялось соціальним службам; активному включенні в реабілітаційний процес членів сім'ї; залученню людини з інвалідністю до релігії, рекреаційної діяльності, рухової активності, різних сфер культури та мистецтва (живопис, музика, танці, література). Також у 2022 році була завершена спільна робота команди Всесвітньої організації охорони здоров'я та італійського Національного центру послуг і досліджень із відновлення зору над розробленням Міжнародних стандартів реабілітації зору (International Vision rehabilitation standards), які були прийняті на основі документу (Apprenticeship standard: rehabilitation worker (visual impairment)) та аналізу практичних ситуацій з надання реабілітаційної допомоги людям із порушеннями зору в різних країнах світу [5]. Вищезазначене потребує проведення комплексних заходів, які включають не тільки медичне лікування, фізичну реабілітацію, а і соціальну адаптацію з використанням сучасних методів, що обумовлює актуальність досліджень у цьому напрямку в Україні. Складний характер поліструктурних поранень та їхніх ускладнень потребують вдосконалення підходів реабілітації і соціальної адаптації військових із політравмами та порушенням зору [3].

На сьогодні обмежена кількість закладів, де військовий з втратою зору після медичного втручання може отримати реабілітаційні послуги, що включають соціальну адаптацію та заново навчитися жити [2].

Мета дослідження: визначити перелік послуг, які мають входити до складу соціалізації військових із порушеннями зору внаслідок мінно-вибухових травм.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі реабілітаційного центру МВС України «Пуща-водиця». В ньому взяли участь 22 військовослужбовці з порушенням зору.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, аналіз зарубіжного і вітчизняного досвіду, науково-педагогічне спостереження.

Викладач основного матеріалу дослідження. Для адаптації військових із порушенням зору внаслідок мінно-вибухових травм пропонували таку структуру, яка тривала 21 день:

1. Психологічна реабілітація, освітні технології підтримки та супроводу родин.
2. Орієнтування та мобільність життєвих компетенцій, розвиток здорового сприйняття, відновлювальна терапія.
3. Арт-терапія, музична терапія, інформаційні технології, рекреація, методи іпотерапії та кілька видів спорту.

Для виконання зазначеної програми були залучені такі фахівці:

1. Психолог, підготовлений для роботи з людьми з порушеннями зору.
2. Тренера з орієнтування й мобільності, які спрямовані на ознайомлення з основними прийомами та техніками орієнтування й безпечного пересування в просторі.
3. Тренера з цифрових навичок для навчання використання спеціалізованих програм, штучного інтелекту та голосових помічників для отримання інформації та навігації.
4. Спеціалісти з вивчення шрифту Брайля для формування необхідності використання навичок читання та письма системою Брайля, удосконалення дотикового сприймання, уміння користуватися тактильними інформаторами.
5. Фізичний терапевт для занять із фізкультурно-спортивної реабілітації для розвитку сили, відновлення рухових навичок, балансу, поліпшення координації і загальної руховоїактивності.
6. Ерготерапевт для соціально-побутового орієнтування, що є ключовим напрямом у формуванні життєвих навичок військових із втратою зору з використанням когнітивних, візуальних і невізуальних засобів.
7. Творчі зустріч із творчими особистостями з застосуванням музичної терапії сприяли зняттю стресів і напруги, емоційному розвантаженню і відновленню морального духу.
8. Фахівці з іпотерапії, які допомагають відновити психологічну рівновагу та фізичну функцію через контакт із кіньми, що знижує посттравматичний стресовий розлад, тривогу, поліпшує координацію та м’язовий тонус.
9. Фахівці з танцювально-рухової активності для підвищення безпеки пересування, координації рухів і зниження травматизму незрячих людей під час пересування поза домом.

10. Заняття з кінологами для навчання в безбар'єрному просторі з використанням собак – поводирів.

11. Інноваційні методи: каністерапія – заняття з собаками для зниження тривоги, розвитку довіри та поліпшення психоемоційного стану.

Висновки. При виборі методів необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного пацієнта і його бажання виконувати завдання або ті чи інші дії. Акцент робиться на самому необхідному і важливому для конкретного хворого. Пацієнти після поранення заново вчаться самообслуговуванню, навичкам повсякденного життя, враховуючи орієнтування та мобільності в просторі, адаптовуються до нових реалій суспільства. Повсякденна занятість створює засоби, на основі яких триває фізичний, когнітивний, соціальний та емоційний розвиток людини, формуючи її внутрішній світ, що відображається в поведінці й інтересах постраждалих [6].

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розширенні спортивно-реабілітаційної складової реабілітації та соціалізації військових із порушенням зору внаслідок мінно-вибухових травм, розробленні відповідних професійних стандартів із урахуванням сучасних технологій.

Список використаної літератури

1. Абдряхімов Р. А. Оцінка якості життя комбатантів із клінічними проявами посттравматичного синдрому й частковою втратою зору внаслідок бойової травми. *Медицина сьогодні і завтра.* 2020. Вип. 83. № 2. С. 33–42.

2. Гребенюк Т. М. Реабілітація людей з порушеннями зору: аналіз ситуації. *Підтримка реабілітації людей з інвалідністю, які отримали травми внаслідок війни* : матеріли Міжнародного проекту. 2023. 56 с.

3. Уряд запустив стратегічний проєкт Мінветеранів переходу від військової служби до цивільного життя. Міністерство у справах ветеранів України : *офіційний вебсайт*. 2025. URL: https://mva.gov.ua/news/uryad-zapustiv-strategichnij-proyekt-minveteraniv-perehodu-vid-vijskovoyi-sluzhbi-do-civilnogo-zhittya (дата звернення: 10.10.2025).

4. Реабілітація людей з порушеннями зору: огляд моделі. UNDP Ukraine : *офіційний вебсайт*. 2025. URL: https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/reabilitatsiya-lyudey-z-porushennyamy-zoru-ohlyad-modeli (дата звернення: 20.09.2025).

5. Сасіна І. О., Гребенюк Т. М., Свєт Є. О., Костенко Т. М., Лукасевич І. І. Основи реабілітації людей з порушеннями зору : навч.-метод. посіб. Київ : ВЦ «Академія», 2025. 168 с.

6. Сасіна І. О., Паламар О. М., Гребенюк Т. М., Купріянова Т. О., Медведок Л. Г. Удосконалення системи соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, які отримали порушення зору внаслідок бойових дій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 88. С. 177–181.

Шлемка Є. А.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Вступ. Вища освіта в Україні орієнтована на створення інклюзивного освітнього середовища, в якому здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами мають рівні можливості для отримання якісної освіти та повноцінної участі в студентському житті. Однак, незважаючи на прогрес в законодавчому та організаційному забезпеченні інклюзії, здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами часто стикаються з труднощами соціальної адаптації, відчуттям ізоляції, стигматизацією та обмеженою участю в позанавчальній діяльності.

Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами стикаються з фізичними, психологічними та соціальними бар'єрами, що ускладнюють формування у них міжособистісних зв'язків, їхню активну участь в соціальному житті та інтеграцію в студентське середовище.

Забезпечення соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є одним із пріоритетних завдань формування інклюзивного освітнього середовища в закладах вищої освіти [6].

Під час навчання в закладах вищої освіти перед здобувачами вищої освіти постає комплекс завдань щодо формування професійних компетентностей, набуття професійних знань та вмінь. Водночас сучасний соціум висуває підвищені вимоги до рівня фізичного і психічного здоров'я майбутніх фахівців як важливої передумови успішної професійної реалізації [1].

Як вказують П. М. Оксьом, Л. І. Бережна, Т. Є. Криводуд [5], навчальне навантаження в закладах вищої освіти висуває високі вимоги до стану психічного, фізичного та соматичного здоров'я студентської молоді.

На думку М. І. Шашлова [8], систематичне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома спричиняють погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності в здобувачів вищої освіти.

Одним із перспективних засобів соціальної адаптації є великий теніс. Цей вид фізичної активності поєднує високу емоційну залученість, розвиток фізичних якостей, формування комунікативних навичок та можливість

рівноправної взаємодії здобувачів вищої освіти з різними можливостями. Заняття тенісом створюють природне спільне поле діяльності, де акцент робиться не на обмеженнях, а на спільних досягненнях і взаємодопомозі.

Мета дослідження: вивчити теоретико-методичні умови використання великого тенісу для соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. В системі фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти гра в великий теніс займає важливе місце. Заняття цим видом фізичної активності сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, глибинного і периферичного зору; підвищенню рівня розвитку фізичних якостей; формуванню основ рухових умінь і навичок, необхідних людині протягом її життєдіяльності.

Під час гри в здобувачів вищої освіти виникають позитивні емоції, інтерес до тенісу, життєрадісність, бадьорість, ініціативність та бажання перемогти [4].

Дані М. В. Супруненко, О. М. Коломейцевої [7] свідчать про те, що заняття великим тенісом позитивно впливають на стан фізичного і психічного здоров’я та комунікативну активність здобувачів вищої освіти.

На думку О. О. Шевченко зі співавторами [9], заняття тенісом забезпечують поліпшення стану психофізіологічних функцій.

І. В. Бурлака, А. В. Лукачина [3] зазначають, що заняття великим тенісом сприяють поліпшенню функціонального і фізичного стану; зняттю емоційної напруги та стабілізації нервової системи.

За даними О. Ф. Баканової [2], під впливом систематичних занять великим тенісом у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення фізичного, функціонального та психологічного стану; формування вольових якостей.

Як зазначає С. В. Середа [6], заняття великим тенісом відіграють велику роль в соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, оскільки гра сприяє поліпшенню функціонального, психоемоційного та фізичного стану; розвитку соціальних навичок; розвитку соціальних навичок та формуванню інклюзивного фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Для ефективного використання великого тенісу як засобу соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами треба дотримуватися таких теоретико-методичних умов:

1. Заняття великим тенісом мають проводитися в змішаних групах, в яких здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами та без них займаються разом. Це створює умови для природної соціальної взаємодії, взаємоповаги та руйнування стереотипів.

2. Програма занять великим тенісом має враховувати нозологічні особливості, рівень фізичної підготовленості, психоемоційний стан та мотивацію до систематичних занять кожного здобувача вищої освіти. Потрібна адаптація правил, обладнання, навантаження та методичних прийомів залежно від виду порушення.

3. Соціальна адаптація за допомогою тенісу має бути поступовою: від індивідуальних занять до парних і групових вправ, від простих технічних елементів до ігрової діяльності. Регулярність занять є важливою умовою стабільного прогресу.

4. Обов'язковою умовою є супровід занять психологом або фахівцем із соціальної роботи, який допомагає здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами долати страх невдачі, розвивати комунікативні навички та формувати позитивний образ «Я».

5. Потрібно забезпечити емоційну безпеку, толерантне ставлення, позитивне підкріплення успіхів та уникнення порівняння здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами за фізичними можливостями.

6. Заняття тенісом мають одночасно вирішувати завдання фізичного розвитку, формування соціальних навичок і підвищення психологічної стійкості.

7. Систематичне відстеження динаміки соціальної адаптованості, комунікативної компетентності, рівня самооцінки та участі в соціальному житті здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Дотримання зазначених теоретико-методичних умов дає можливість максимально реалізувати потенціал великого тенісу як ефективного засобу соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи їхній повноцінній інтеграції в студентське середовище.

Висновки. Великий теніс є ефективним засобом соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Дотримання теоретико-методичних умов дає можливість максимально ефективно використовувати великий теніс як дієвий засіб соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, сприяючи їхній інтеграції в студентське середовище та формуванню інклюзивної культури в закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: вивчити ефективність використання великого тенісу в системі комплексної соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з різними категоріями особливих освітніх потреб (порушення опорно-рухового апарату, зору, слуху, розлади аутистичного спектра тощо).

Список використаної літератури

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.* 2020. С. 17–21.

2. Баканова О. Ф. Ефективність занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 2 (160) 23. С. 54–57.

3. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.

4. Король Т. А. Спортивні ігри як невід'ємна складова системи фізичного виховання вищих закладів освіти України. *Інноваційні пріоритети у розвитку науки* : матеріали XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Вінниця, 2019. Ч. 4. С. 58–63.

5. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка.* Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. І. С. 258–260.

6. Середа С. В. Роль занять тенісом у соціальній адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (електронне видання), 21 берез. 2025 р. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. С. 376–378.

7. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 93–96.

8. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.

9. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. № 3 (17). С. 115–124.

ЗБІРНИК ТЕЗ

IV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

За достовірність інформації, що міститься в опублікованих матеріалах, відповідальність несуть автори

Технічне редагування та макетування збірника тез із підготовкою до видання:
Рядова Ліліана Олегівна,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національного аерокосмічного університету «Харківський авіа ційни інститут»

Видання: Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»

Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»
Україна, 61070, Харків, вул. Вадима Манька, 17
Телефон: +38057-788-47-05
E-mail: 705kafhai@gmail.com

IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Акуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення» затверджена Державною науковою установою «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» (Посвідчення № 886 від 25.11.2025 р.).