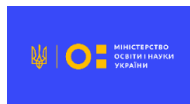


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**



**КРЕМЕНЕЦЬКА ОБЛАСНА ГУМАНІТАРНО-
ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ ІМ. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**



**НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ
КОМІТЕТ УКРАЇНИ**



ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ



**ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ МОЛОДЬ.
НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ**



**ТВОРЧА НАУКОВА ЛАБОРАТОРІЯ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОЇ
ОСВІТИ «СОКРАТ»**



«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

**п'ята всеукраїнська наукова конференція
з міжнародною участю приурочена 35 річниці
створення Національного олімпійського комітету
України**

23-24 жовтня 2025 року

Тернопіль 2025

**Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту
учнівської та студентської молоді** // Матеріали Всеукраїнсь-
кої наукової конференції / За заг. ред. Огністого А. В.,
Огністої К. М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка», 2025. –
204 с.

Матеріали у збірнику Всеукраїнської конференції представлені у
авторській редакції. За зміст наукової публікації
відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного
виховання Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
протокол № 2 від 14 жовтня 2025 р.*

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2025

ЗМІСТ

1. Калаур І. Р., Огнистий А. В., Огниста К. М. ОЛІМПІЙСЬКІ ЦІННОСТІ, ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	7
2. A. Flanagan WHY MIDLIFE WOMEN RARELY REACH THEIR FITNESS GOALS AND HOW TO FINALLY BREAK THROUGH	17
3. A. Flanagan, A. Ohnistyi, K. Ohnista, A. Rebryna, A. Ohnysta ADAPTIVE SPORT LIKE FITNESS TECHNOLOGY	19
4. Galan I. INTEGRATION OF THE BASKETBALL-KTN DIGITAL PLATFORM INTO THE TRAINING AND EDUCATIONAL PROCESS FOR YOUNG BASKETBALL PLAYERS	24
5. Банах В. І., Бережанський О. О., Чеболда І. І. ЗНАЧЕННЯ ТА ФУНКЦІЇ ЛИЖНОГО СПОРТУ	30
6. Боднарук О. Т., Римик Р. В. ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ 7-8 РОКІВ	35
7. Божик М. В., Процюк В. В. ФОРМУВАННЯ УМОВ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	41
8. Бойчук Р., Короп М., Крижанівський В., Белявський І. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-МЕХАНІКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР	46
9. Грубар І. Я., Грабик Н. М., Гулька О. В., Гриньків С. М. ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ	52
10. Даниско О. В., Корносенко О. К. СУЧАСНІ КІНЕЗІОТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИКИ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ	60

11. Довгань О. М., Давибіда Н. О., Кучер Т. В. ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	68
12. Єднак В. Д., Єднак Д. В., Васірук М. С. ПРОГРАМА ОЛІМПІЙСЬКОЇ СОЛІДАРНОСТІ МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ: МЕТА, ЗАВДАННЯ, НАПРЯМКИ ДІЯЛЬНОСТІ	72
13. Єрмолова В. М., Радченко Л. О., Кроль І. М., ЕВОЛЮЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ КЛЯТВИ: ВІД АНТИЧНОСТІ ДО СЬОГОДЕННЯ	78
14. Квасниця І. М., Квасниця О. М., Корольов Б. А. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ОСНОВИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ В КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ	83
15. Кругляк О., П'єц Т., Лимар В., Кругляк Н. ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФАХОВИХ КОЛЕДЖАХ.....	88
16. Кузнєцова О. Т. ЗДОБУТКИ СПОРТСМЕНІВ РІВНЕНЩИНИ НА ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ	92
17. Ладика П. І., Петрица П. М., МАРКЕТИНГ І МЕДІА В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ: ВПЛИВ НА ПІДГОТОВКУ І ПОПУЛЯРИЗАЦІЮ	98
18. Ладика П. І., Редьква Ю. Б., ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТІВ ВЕСЛУВАННЯ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ З ВИКОРИСТАННЯМ БЛОКОВОГО ПІДХОДУ З ПОДВІЙНОЮ ПЕРІОДИЗАЦІЄЮ	103
19. Луцик І. Б., Рак В. І., Ящик О. Б. ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	113
20. Лях-Породько О. О., Лях-Породько С.О., Горбаченко А. УЧАСТЬ УКРАЇНЦІВ У МІЖНАРОДНИХ СТУДЕНТСЬКИХ ЗМАГАННЯХ 1920-1930-х РОКІВ	118

21. Маляр Е. І., Маляр Н. С. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	124
22. Машталер І. І., Власюк Р. А. РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ФОРМУВАННІ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	128
23. Наумчук В. І., Лапшинський О. А. ВИКОРИСТАННЯ ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	132
24. Оверчук Р. Б., Квасниця І. М., Ляшенко О. Р. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА ВІД ТРАДИЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ДО ІННОВАЦІЙ.....	138
25. Огірко І. В. ІННОВАЦІЙНІ МОДЕЛІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ УЧНІВСЬКОЇ Й СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	144
26. Омеляненко В. Г., Омеляненко І. О. РОЛЬ ОСВІТНІХ ХАКАТОНІВ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	147
27. Палічук Ю. І. ЗАСТОСУВАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ	155
28. Петрица П., Ладика П., Петрица Ю. ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ ТА ЛОГІСТИКИ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	161
29. Петрова Ю. М., Прозар М. В. ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ, ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ	166
30. Сіткарь В. І., Сіткарь Т. В., Сіткарь С. В. ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МІЖНАРОДНІЙ ПРИВАТНІЙ ШКОЛІ TRINITY (КІПР)	172

31. Стахів Ю. В., Сивулич Т. В., Вакуленко Л. О. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИНОЇ СИСТЕМИ ОСІБ 25-30 РОКІВ	178
32. Хома О., Ангелюк І., Лаврін Г., Осіп Н. АКТИВНІ ПАРКИ, ЯК МОДЕЛЬ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ГРОМАДІ: КОНЦЕПТ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЕРШІ РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ (НА ПРИКЛАДІ ТЕРНОПОЛЯ)	183
33. Сірант О. В., Ільєнко Є., Храбра С. З. РОЛЬ НУТРИТИВНОЇ ПІДТРИМКИ У ВІДНОВЛЕННІ ПІСЛЯ ТРАВМ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ	189
34. Шандригось В. І., Шандригось Г. А., Аркуша Т. РОЛЬ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ЄДИНОБОРСТВ У АДАПТИВНОМУ СПОРТІ.....	194
35. Щербан Л. В., Римик Р. В. МОТИВАЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІВЧАТОК 12-13 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ	199

Калаур І. Р¹⁻², <https://orcid.org/0000-0003-1736-6175>
Огнистий А. В. ³⁻⁴ <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>
Огниста К. М. ³⁻⁴ <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

ОЛІМПІЙСЬКІ ЦІННОСТІ, ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

¹Тернопільське обласне відділення національного олімпійського комітету України

²Західноукраїнський національний університет

³Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

⁴Тернопільське обласне відділення олімпійської академії України

Анотація. У публікації розкривається важливість та шляхи впровадження олімпійських цінностей та фізичного виховання студентів та їх значимість у покращенні здорового способу життя та виховання молоді. Пропонуються алгоритми їх впровадження у закладах вищої освіти

Ключові слова: спорт, олімпізм, виховання, освіта, фізична культура, просвітництво

Annotation. The publication reveals the importance and ways of introducing Olympic values and physical education of students and their importance in improving healthy lifestyles and upbringing of young people. Algorithms for their introduction in higher education institutions are offered.

Keywords: sports, Olympism, upbringing, education, physical culture, enlightenment

Актуальність проблеми. Сучасні соціальні виклики, спричинені війною в Україні, актуалізують потребу у вихованні молоді на основі гуманістичних цінностей, що сприяють формуванню морально-етичних орієнтирів, патріотизму та соціальної згуртованості. У цьому контексті олімпійська освіта розглядається як ефективний інструмент виховного впливу, здатний інтегрувати ідеали гуманізму, толерантності, взаємоповаги та мирного співіснування у процес підготовки здобувачів вищої освіти.

Попри потенціал олімпійської освіти, спостерігається недостатній рівень її інтеграції у програми фізичного виховання закладів вищої освіти. Особливої уваги потребує ситуація, що склалася в умовах реформування системи вищої освіти, коли відбувається скорочення або повне виключення обов'язкових занять з фізичного виховання. Це призводить до зниження

рівня рухової активності студентів, зменшення їхньої мотивації до участі в спортивному житті університету, погіршення психофізичного стану та втрати можливостей для цілеспрямованого виховання через спорт [1].

Втрата виховного потенціалу фізичного виховання проявляється у зниженні рівня фізичної активності студентської молоді, погіршенні психоемоційного стану, зменшенні можливостей формування ціннісних орієнтацій через рухову активність, а також у зниженні рівня соціальної згуртованості студентського середовища [2, 8, 13]. У зв'язку з цим постає необхідність переосмислення ролі фізичного виховання та впровадження олімпійських цінностей як складової освітнього процесу у ЗВО.

Особливої актуальності в сучасних умовах набуває проблема формування олімпійських цінностей — таких як повага, досконалість, дружба, солідарність, рівність і чесна гра — у студентському середовищі. Ці цінності є важливими складовими гуманістичного виховання молоді, особливо в контексті соціальних трансформацій, спричинених війною та кризовими явищами в Україні. Олімпійська освіта здатна відігравати роль ефективного інструменту формування морально-етичних орієнтирів, патріотизму та соціальної згуртованості.

Однак за умов скорочення або скасування систематичних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, олімпійські цінності не мають належного середовища для практичного втілення. Це обмежує можливості для їх інтеграції в освітній процес, знижує рівень фізичної активності студентів, погіршує їхній психоемоційний стан та зменшує потенціал соціального згуртування [11, 12].

Мета дослідження. Сприяти впровадженню олімпійської освіти в університетське середовище через фізичне виховання та спортивно-оздоровчу діяльність.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати сучасний стан олімпійської освіти в Україні.

2. Розробити модель інтеграції олімпійських цінностей у навчальні дисципліни та позанавчальні активності студентів закладів вищої освіти.

3. Підготувати методичні рекомендації для викладачів фізичного виховання.

4. Провести пілотне впровадження моделі на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Виклад основних результатів дослідження. Аналіз наукової та методичної літератури дозволив виокремити ключові аргументи на користь проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти крізь призму олімпійських цінностей. Зокрема, встановлено, що виховна функція фізичного виховання охоплює не лише аспекти здоров'я, а й формування характеру, відповідальності, поваги до інших, що повністю узгоджується з фундаментальними олімпійськими принципами:

- **Дружба** — реалізується через командні види спорту та взаємодію між учасниками;
- **Повага** — формується у ставленні до суперника, правил гри, викладача та себе;
- **Досконалість** — проявляється як прагнення до саморозвитку та самовдосконалення;
- **Чесна гра** — виступає основою етичної поведінки у спортивному та соціальному контексті [1, 7].

Фізичне виховання також виконує функцію соціальної інтеграції, створюючи умови для інклюзії, адаптації ветеранів, підтримки студентів з інвалідністю, що відповідає сучасним викликам та державним пріоритетам у сфері освіти [1].

Окрему увагу слід приділити ролі фізичного виховання у формуванні психологічної стійкості. Регулярна рухова активність сприяє зниженню рівня тривожності, депресивних проявів та стресу, що є особливо актуальним в умовах війни та соціальної нестабільності [10].

Для студентської молоді, яка часто стикається з високим навчальним навантаженням, проживанням далеко від дому, переживанням втрат та невизначеності, фізичне виховання виступає засобом психоемоційної стабілізації. Олімпійські цінності — чесність, повага, солідарність, досконалість — набувають значення життєвих орієнтирів, що сприяють формуванню внутрішньої стійкості, етичного мислення та здорових соціальних взаємин.

Крім того, заняття з фізичного виховання сприяють розвитку згуртованості команд, колективів, груп та соціальних навичок. Через участь у командних іграх, спортивних змаганнях та спільних тренуваннях студенти навчаються працювати в команді, розвивають лідерські якості, формують навички взаємоповаги та самоповаги [3]. Ці компетентності є надзвичайно важливими в сучасному світі та доповнюють академічні знання.

Важливим аспектом є формування патріотизму через практичну діяльність. Участь студентів у спортивних заходах на підтримку Збройних Сил України, організація руханок для дітей-переселенців, допомога ветеранам — це приклади живої форми патріотизму, що сприяє усвідомленню власної причетності до національного спротиву та спільної перемоги.

Формування олімпійських принципів через заняття з фізичного виховання.

Формування олімпійських цінностей у студентському середовищі можливе через цілеспрямовану організацію змісту занять, педагогічну позицію викладача, формат спортивних заходів, національний контекст та соціально значущу активність студентів.

1. Через зміст занять. Включення тематичних модулів, таких як *«Олімпійські ігри»*, *«Олімпійські цінності»*, *«Видатні українські олімпійці»*, дозволяє студентам ознайомитися з історією та філософією олімпізму. Заняття у форматі командної взаємодії сприяють розвитку таких цінностей, як повага, чесна гра, підтримка. Використання вправ, що вимагають етичної поведінки (дотримання правил, взаємоповага, самоконтроль), створює умови для практичного засвоєння моральних орієнтирів.

2. Через педагогічну позицію викладача. Викладач фізичного виховання виступає носієм олімпійських цінностей, демонструючи повагу, справедливість, підтримку. Вербальне підкріплення під час занять (акценти на чесній грі, взаємодопомозі, прагненні до досконалості) формує у студентів відповідні установки. Обговорення етичних ситуацій, зокрема у форматі запитань типу *«Що б зробив справжній олімпієць у цій ситуації?»*, сприяє розвитку критичного мислення та моральної рефлексії.

3. Через організацію змагань і заходів. Проведення міні-олімпіад між академічними групами або факультетами з елементами церемонії відкриття, присягою спортсмена, нагородженням не лише за перемогу, а й за чесну гру, командну підтримку, лідерство — сприяє закріпленню олімпійських принципів у практичній діяльності. Включення паралімпійських елементів у спортивні заходи є прикладом інклюзії та поваги до різних можливостей.

4. Через національний контекст занять. Вивчення історії українських олімпійців, героїв спорту, які прославили Україну, формує національну гордість і патріотизм. Заняття під гаслами *«Сила нації — в її молоді»*, *«Здорова молодь — сильна Україна»*, із використанням української символіки, музики, гасел —

сприяють формуванню ідентичності та мотивації до активної участі у спортивному житті.

5. Через участь у соціально значущих ініціативах. Залучення студентів до волонтерських спортивних заходів для ветеранів, дітей, осіб з інвалідністю, організація руханок, пробігів, флешмобів на підтримку Збройних Сил України, здоров'я нації, єдності — сприяє формуванню громадянської відповідальності та соціальної активності. Формати занять «Спорт заради миру», «Рух — це свобода», «Тренуйся як українець» є прикладами інтеграції спорту в соціальний контекст.

6. Через приклад героїв сучасності. Розповіді про військовослужбовців, які були спортсменами, або спортсменів, які стали волонтерами чи захисниками України, мають потужний мотиваційний потенціал. Запрошення таких осіб на заняття як носіїв патріотичних цінностей сприяє формуванню у студентів глибокого розуміння зв'язку між спортом, громадянською позицією та національною єдністю.

Шляхи вирішення проблеми. У контексті зниження ролі фізичного виховання у закладах вищої освіти постає необхідність пошуку альтернативних та міждисциплінарних шляхів впровадження олімпійських цінностей у студентське середовище. На основі аналізу сучасних освітніх практик та результатів дослідження окреслено такі напрями вирішення проблеми:

1. Інтеграція олімпійських цінностей у загальноуніверситетські дисципліни. З огляду на тенденцію до виключення фізичного виховання з навчальних планів, доцільним є впровадження олімпійських тем у курси гуманітарного та соціального спрямування, зокрема: «Громадянська освіта», «Етика», «Культура здоров'я», «Лідерство». У межах цих дисциплін можуть розглядатися питання історії олімпійського руху, філософії олімпізму, приклади олімпійців як моральних авторитетів, поняття чесної гри, поваги до суперника, інклюзії у спорті. Це сприятиме формуванню ціннісних орієнтирів навіть серед студентів нефізкультурних спеціальностей.

2. Створення міжфакультетських спортивно-виховних програм на засадах олімпізму. Запровадження ініціатив на кшталт «Олімпійського клубу університету» дозволить об'єднати студентів різних факультетів навколо спільних цінностей. Така структура може організовувати спортивні події з акцентом на етичні принципи, проводити тренінги з лідерства, командної роботи, медіаграмотності в спорті, а також залучати

студентів до волонтерства на спортивних заходах. Це створює альтернативне середовище для виховання через спорт.

3. Проведення тематичних заходів, присвячених олімпійським цінностям. Університети можуть організовувати *Олімпійські тижні*, студентські форуми, дебати, квести, флешмоби, перегляди фільмів та зустрічі з олімпійцями й паралімпійцями. Такі заходи сприяють формуванню емоційного зв'язку з ідеалами олімпізму, активізують студентську молодь та створюють умови для неформального засвоєння цінностей.

4. Залучення студентів до волонтерських ініціатив у сфері спорту, інклюзії та підтримки ветеранів. Практичне втілення принципів солідарності та поваги можливе через участь студентів у спортивних заходах для дітей з інвалідністю, організацію руханок для людей похилого віку, допомогу у проведенні міських спортивних подій. Це сприяє формуванню громадянської відповідальності та соціальної активності.

5. Партнерство з Національним олімпійським комітетом України, спортивними федераціями та громадськими організаціями. Співпраця з НОК України, обласними відділеннями, спортивними федераціями та громадськими організаціями дозволяє отримати методичну, інформаційну та кадрову підтримку, залучити амбасадорів спорту до освітніх заходів, реалізовувати спільні проекти, конкурси, гранти, а також забезпечити студентам можливості стажування, практики та участі в міжнародних ініціативах [2].

Форми формування олімпійських цінностей серед студентської молоді.

Аналіз науково-методичних джерел [1, 2, 4, 5, 6, 9] та практичний досвід дозволили виокремити ефективні форми формування олімпійських цінностей у студентському середовищі:

1. Освітньо-просвітницькі форми.

- **Інтеграція в навчальні дисципліни:** включення тем про олімпізм, історію Олімпійських ігор, біографії видатних спортсменів у курси з етики, історії, педагогіки, психології.

- **Олімпійські лекції та семінари:** запрошення олімпійців, тренерів, представників НОК України для виступів перед студентами.

- **Курси за вибором:** «Олімпійська освіта», «Філософія спорту», «Олімпійські цінності в сучасному суспільстві».

2. Виховні та соціокультурні форми.

- **Олімпійські тижні:** тематичні заходи, вікторини, квести, виставки, присвячені олімпійським цінностям.

- **Клуби за інтересами:** створення студентських клубів «Олімпійський рух», які організовують заходи, флешмоби, благодійні акції.

- **Волонтерські ініціативи:** участь у спортивних заходах для дітей, ветеранів, людей з інвалідністю.

3. Інтерактивні та цифрові форми.

- **Онлайн-платформи та мобільні додатки:** створення інтерактивних курсів, тестів, ігор на тему олімпізму.

- **Соціальні мережі:** кампанії з популяризації олімпійських цінностей через відео, пости, челенджі.

- **Цифрові виставки та віртуальні музеї:** про історію українських олімпійців, паралімпійців, спортивні традиції.

Роль викладача кафедри фізичного виховання у формуванні олімпійських цінностей.

Викладач фізичного виховання відіграє ключову роль у формуванні світогляду студентів, виступаючи не лише як педагог, а й як наставник, моральний авторитет і носій олімпійських цінностей. Його діяльність охоплює такі аспекти:

- **Особистий приклад:** демонстрація чесності, поваги, самодисципліни, толерантності у власній поведінці.

- **Створення виховного середовища:** атмосфера взаємоповаги, підтримки, командної роботи на заняттях.

- **Інформаційне наповнення занять:** включення блоків про олімпійський рух, українських олімпійців і паралімпійців.

- **Дискусії та рефлексії:** тематичні вправи, обговорення етичних ситуацій, приклади сили духу українських спортсменів.

- **Національний контекст:** використання української символіки, музики, гасел; акцент на спорт як внесок у силу нації.

- **Соціальна активність:** організація волонтерських заходів, підтримка ветеранів, дітей, людей з інвалідністю.

- **Патріотичні ініціативи:** руханки, пробіги, флешмоби на підтримку ЗСУ, єдності, здоров'я нації.

- **Модульна інтеграція:** впровадження олімпійських тем у курс фізичного виховання, адаптація програм до потреб студентів.

- **Організація подій:** Олімпійські тижні, спортивні свята, змагання з виховною спрямованістю.

- **Залучення студентів:** участь у підготовці заходів, розвиток лідерських якостей.

- **Співпраця з партнерами:** НОК України, спортивні федерації, громадські організації, грантові та міжуніверситетські проекти.

Основні проблеми та шляхи їх подолання.

У процесі організації та проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, спрямованих на формування олімпійських цінностей, можуть виникати низка системних та організаційних труднощів. На основі аналізу практичного досвіду та науково-методичних джерел окреслено ключові виклики та можливі шляхи їх подолання.

1. Байдужість або низька мотивація студентів. Студенти нерідко сприймають фізичне виховання як другорядну дисципліну, не усвідомлюючи її значення для особистісного розвитку.

Шляхи подолання:

- Акцент на особисту користь: психоемоційне здоров'я, розвиток лідерства, командної взаємодії, самореалізації.
- Залучення студентів до організації заходів, що формує відповідальність і власну роль.
- Використання сучасних форматів: челенджі, квести, інтерактиви, соціальні мережі.
 - Проведення емоційно насичених подій: Олімпійський день в університеті; Квест «7 днів — 7 олімпійських цінностей»;
 - Форум «Чи потрібне фізичне виховання в університеті?».
- Публічна підтримка через соціальні мережі, створення хештегів, відеозвернень, історій успіху студентів.

2. Опір або байдужість з боку адміністрації. Керівництво може не бачити стратегічної цінності фізичного виховання або аргументувати брак ресурсів.

Шляхи подолання:

- Підготовка аналітичної записки з посиланням на міжнародні практики.
- Позиціонування фізичного виховання як інструменту формування громадянської свідомості.
- Ініціація пілотного проекту з мінімальними витратами, але високим соціальним ефектом.

3. Недостатня професійна підготовка викладачів. Не всі викладачі готові працювати з ціннісними компонентами, адаптивним спортом, інклюзією.

Шляхи подолання:

- Проведення внутрішніх тренінгів, методичних семінарів.
- Розробка методичних рекомендацій.

- Залучення партнерів з НОК, спортивних федерацій, громадських організацій для підвищення кваліфікації.

4. Відсутність системної підтримки на рівні державної політики.

Фізичне виховання не є обов'язковим у багатьох ЗВО, а олімпійська освіта не інтегрована в освітні стандарти.

Шляхи подолання:

- Підготовка відкритого звернення до МОН, народних депутатів, НОК із підписами студентів, викладачів, громадськості.
 - Проведення інформаційної кампанії: створення візуальних матеріалів (афіші, інфографіка, відео); презентації в гуртожитках, на факультетах, у соцмережах; онлайн-опитування «Чи потрібне фізичне виховання в університеті?».

Алгоритм взаємодії з депутатами:

- Визначення потенційного депутата (член профільного комітету, прихильник молодіжної політики).
- Підготовка звернення з описом проблеми, її значення, пропозиціями щодо дій.
- Формати взаємодії: офіційний лист, особиста зустріч, запрошення на захід, спільна ініціатива.
- Очікувані результати: депутатське звернення до МОН, підтримка пілотного проекту, публічне амбасадорство, сприяння законодавчим змінам.

5. Брак ресурсів (інфраструктура, інвентар, фінансування). Не всі університети мають належну спортивну базу.

Шляхи подолання:

- Пошук грантової підтримки (НОК, міжнародні фонди, місцеві програми).
- Залучення волонтерів, партнерів, спонсорів.
- Реалізація малобюджетних ініціатив: флешмоби, руханки, лекції.

6. Формування ініціативної групи. Для ефективної реалізації змін необхідно створити робочу групу з активних студентів, викладачів, представників самоврядування, спортивних клубів, волонтерських організацій.

Завдання групи:

- Розробка плану дій;
- Координація заходів;
- Представлення ініціативи в університеті та за його межами.

Список літератури.

1. Калаур І.Р., Огнистий А.В., Огниста К.М. Підготовка майбутніх педагогів до просвітницької діяльності, як компонент державної політики у галузі фізичної культури і спорту. Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огнистого, А.В., Огниста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2025. – С. 86-98.
2. Калаур І. Р, Огнистий А. В., Огниста К.М. Заходи Національного олімпійського комітету України та Олімпійської академії України, як невід’ємна складова освіти та виховання молоді. Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг. ред. Огнистого, А.В., Огниста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. – С. 9-21
3. Binder D. Olympic Values Education: Evolution of a Pedagogy // *Journal of Olympic Studies*. – 2021. – Vol. 2(1). – P. 45–60.
4. Binder D. Pathways to Olympic Values Education: Historical Perspectives // *International Olympic Committee*. – Lausanne: IOC, 2012. – 28 p.
5. Generation 2024. French Olympic Education Initiative. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://generation.paris2024.org>
6. International Olympic Academy. Olympic Ceremonies as Educational Tools. – Olympia: IOA, 2021. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ioa.org.gr>
7. Naul R., Binder D., Culpan I. Olympic Education: An International Review. – Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2020. – 320 p.
8. Olympic Studies Centre. Case Study Competition for University Students. – Lausanne: IOC, 2023. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://olympics.com/ioc/olympic-studies-centre>
9. Olympic Values Education Programme (OVEP). – Lausanne: International Olympic Committee, 2020. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://olympics.com/ioc/education>
10. OVEP Toolkit. Olympic Values Education Programme. – Lausanne: International Olympic Committee, 2020. – [Електонний ресурс]. – Режим доступу: <https://olympics.com/ioc/education>
11. Springer. Higher Education and the Importance of Values: Evidence from the World Values Survey // *Higher Education Quarterly*. – 2020. – Vol. 74(3). – P. 289–305.
12. Transforma Programme. Olympic Education Legacy of Rio 2016. – Rio de Janeiro: Rio Organizing Committee, 2016. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.rio2016.com>
13. University of Peloponnese. Master’s Programme in Olympic Studies. – Olympia: International Olympic Academy, 2022. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ioa.org.gr>

A. Flanagan

WHY MIDLIFE WOMEN RARELY REACH THEIR FITNESS GOALS AND HOW TO FINALLY BREAK THROUGH

Personal Trainer, Doctor of Philosophy, Lancing, United Kingdom

As a personal trainer working with women in midlife, I've noticed one of the most common and frustrating challenges they face. Many have started a diet on Monday more times than they can count. At first, the process feels exciting: the weight begins to shift, there's a new plan, and fresh hope. But before long, life gets in the way, work deadlines pile up, children need attention, and hormonal changes drain energy. The scale stops moving, the initial excitement fades, and before they know it, they are back at square one.

This cycle is not unusual. In fact, it reflects what author Seth Godin describes as "The Dip". The dip is the tough, uncomfortable middle stage of any worthwhile goal where progress slows, motivation dips, and giving up starts to feel tempting [1].

Unfortunately, most women in midlife give up right there. The challenges that women face in their 40s and 50s go beyond simple willpower. This stage of life often brings a perfect storm of physical, emotional, and lifestyle changes:

- Hormonal shifts during perimenopause affect metabolism, energy levels, and mood.
- Plateaus are common as the body adapts and resists further change after the initial "quick wins."
- Stress and competing demands of their careers, children, and often caring for ageing parents, mean less time and energy for personal health goals.
- Years of yo-yo dieting leave metabolism sluggish and motivation fragile.

In other words, the dip is not just "a lack of motivation." It is the intersection of biology, psychology, and lifestyle pressures.

Many women try to "quit smart" when the dip hits, but often end up quitting the wrong things. They abandon the habits that are truly effective, strength training, consistent protein intake, and regular movement in favour of quick fixes like detox teas, extreme fasting, or punishing amounts of cardio.

The outcome is predictable: more frustration, further setbacks, and the reinforcing belief that "nothing works anymore."

Achieving long-term fitness goals in midlife is not about avoiding the dip, it is about knowing how to move through it.

Three strategies in particular can make the difference between giving up and breaking through:

1. Reframe the Dip

The dip should not be viewed as failure. It marks the transition from the “honeymoon phase” of quick results into the stage where real, lasting change occurs. Anticipating this stage helps women face it with resilience rather than discouragement.

2. Simplify and Focus on What Matters

Rather than attempting to overhaul everything at once, focusing on a handful of high-impact habits creates the best return:

- Strength training 2–3 times per week
- Prioritising protein at each meal
- Staying hydrated
- Incorporating daily movement, such as walking
- Establishing a consistent sleep routine

Individually these habits seem simple, but when maintained consistently they deliver powerful, long-term results.

3. Build in Accountability and Support

This is often the defining factor. Motivation is fleeting, but accountability creates follow-through. Women who have the guidance of a coach, someone to track progress, provide feedback, and offer solutions when life becomes overwhelming, are far more likely to move through the dip instead of stopping there.

From my own coaching experience, the women who embrace accountability do not avoid challenges, but they overcome them. That is why they finally achieve the results they have been seeking for years.

Conclusion.

When midlife women struggle with fitness, it is not because they are weak or incapable. More often, they are caught in the dip, the stage where most people give up.

By reframing the dip, focusing on simple but effective habits, and seeking the right accountability, they can break through instead of turning back.

On the other side of the dip lies more than just weight loss. It is confidence, renewed energy, and the ability to feel at home in their own bodies again.

Sources and literature

1. Flanagan A. Achieving lasting fitness in a busy world
Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огнистого А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім.В.Гнатюка», 2024. – С 33-36.

A. Flanagan¹

A. Ohnistyi². <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>
K. Ohnista². <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>
A. Rebryna³. <https://orcid.org/0000-0001-7707-5324>
A. Ohnysta⁴

ADAPTIVE SPORT LIKE FITNESS TECHNOLOGY

¹Personal Trainer, Doctor of Philosophy, Lancing, United Kingdom

²Ternopil State Pedagogical University after V. Gnatyuk, Ukraine

³Khmelnitskyi National University

⁴The scientific and practical medical center of pediatric cardiology and cardiac surgery of the Ministry of health of Ukraine. Government institution (Ukrainian children's cardiac center (uccc))

Abstract. *This article explores the pressing issue of inclusive education in the context of physical education for children with disabilities, with a particular focus on the implementation of adaptive badminton as a means of physical rehabilitation, social integration, and personal development. Adaptive badminton is presented as an effective fitness technology that enables children with musculoskeletal, visual, auditory, and other impairments to actively participate in physical education, promoting the development of motor skills, enhancing functional capabilities, and fostering motivation for self-realization.*

The purpose of the study. To study the status and possibilities of using adaptive badminton (parabadminton) in the process of physical education of children with disabilities.

Research methods. The study used general scientific methods: analysis, synthesis, generalization, classification of facts of scientific literature, questionnaires, methods of mathematical statistics.

Based on a survey of physical education teachers from various regions of Ukraine, the study analyzes the accessibility of sports infrastructure, the availability of adaptive tools for students with disabilities, and teachers' awareness of the specific requirements for organizing inclusive physical education. The findings reveal that only one-third of respondents conduct classes with children with disabilities, and over 70% of educational institutions lack adequate conditions for implementing inclusive physical education. Special attention is given to the possibilities of adaptive badminton for different categories of students, including those who use wheelchairs, crutches, or have short stature.

Keywords: *inclusive education; physical education; adaptive badminton; children with disabilities; social adaptation; rehabilitation; pedagogy; accessibility; tolerance; inclusive environment.*

Introduction. The integration of children with disabilities into the educational space is a global process that covers most of the developed countries of the world. Modern approaches to the organization of education for this category of children are due to a number of factors that can be interpreted as a social order of society and the state, which have reached a certain level of economic, legal and cultural development. Educational integration is a natural stage in the evolution of the special education system, which is accompanied by a rethinking of the social and state attitude towards persons with disabilities, as well as the recognition of their rights to equal opportunities in all spheres of life, in particular in education [3].

The perception of the birth of a child with physical or intellectual disabilities varies depending on cultural, historical and geographical contexts. Even within the same society, this event can take on different meanings, shaped by subcultural perceptions, social stereotypes and value orientations [3].

According to J. Newman [4], the attitude towards persons with disabilities and the corresponding social policy are the result of historical transformations. The researcher emphasizes that these processes are formed under the influence of the philosophical concepts of utilitarianism, humanism and human rights, which are an integral part of Western culture and continue to determine its political and moral principles [4, p. 5].

Inclusion in the educational context is seen as a practice or policy aimed at ensuring equal access to educational opportunities and resources for individuals who may be excluded or marginalized. Thus, inclusion involves creating conditions under which every individual, regardless of their characteristics, has the opportunity to participate in joint activities on an equal basis.

Purpose of the study. To study the status and possibilities of using adaptive badminton (parabadminton) in the process of physical education of children with disabilities.

Research methods. The study used general scientific methods: analysis, synthesis, generalization, classification of facts from scientific literature, questionnaires, and methods of mathematical statistics.

Presentation of the main material. As of today, Ukraine has seen positive dynamics in the perception of the idea of inclusive education: a significant part of parents demonstrate readiness to include children with disabilities in the general education space. However, as evidenced by the results of the study by O. Yu. Pastorova [1], the attitude of students with typical development towards individuals with special educational needs changes with

age in the direction of a decrease in the level of empathy and acceptance. This indicates a gradual assimilation by schoolchildren of the social division into "disabled" and "non-disabled", despite educational measures aimed at the formation of tolerance, in particular, conducting "kindness lessons" and broadcasting social videos [1, pp. 43–44].

This state of affairs, in our opinion, is a consequence of the long-term isolation of children with disabilities from the general social environment, which was historically consolidated through the functioning of specialized state institutions. The traditional education system is focused mainly on children without developmental disorders, and involves the activities of general education institutions and teachers without special training. In contrast, special education is adapted to the needs of children with disabilities, and includes specialized methods and infrastructure. The integrated education model involves the gradual adaptation of the child to the general education environment, while inclusive education transforms the education system itself in accordance with the needs of each student. The implementation of the inclusive model can be carried out through various forms: full-time education, homeschooling, and distance learning technologies.

Modern approaches provide that children with disabilities have the right to receive education in general education institutions, where they can not only receive quality knowledge, but also adapt to the social environment, realize the needs for emotional and physical development. At the same time, practice shows the presence of a number of problems associated with the implementation of inclusive education in mainstream schools. In particular, this concerns not only methodological aspects, but also insufficient training of pedagogical staff, who should provide corrective, psychological and educational support for students with special educational needs [5].

Specifics of adaptive badminton classes. Adaptive badminton classes for students with disabilities involve the use of specialized sports equipment that takes into account the individual functional capabilities of the players. Modern technologies in the field of sports open up new opportunities for the participation of people with severe musculoskeletal disorders in sports competitions that were previously considered inaccessible to them. Improved equipment not only contributes to increasing the level of sportsmanship, but also provides additional safety for participants [6].

During the game, students can use assistive devices, including crutches, which allow them to maintain an upright position without

external support. Typically, one crutch is used, held in the hand that is not used to hit the shuttlecock. The choice of the type of crutches - axillary or elbow - depends on the individual physical capabilities of the player and his needs. The use of crutches requires the active participation of the upper limbs and shoulder girdle, which ensures stability and balance during the game [2].

Players who use wheelchairs have limited maneuvering capabilities, which affects the dynamics of the game. To better understand the specifics of the motor activity of such students, teachers are recommended to independently try to perform game actions in a sitting position - in a chair or wheelchair. Such experience allows you to better understand the difficulties that students face and adapt teaching methods to their needs.

Students with short stature (in particular, with somatotrophic deficiency) also face a number of challenges. Due to their smaller height and shorter limbs, they need to make more movements around the court to reach the shuttlecock, which makes it difficult to participate equally in the game. To empathize with these difficulties, it is advisable for the teacher to conduct a game session on a volleyball court, simulating conditions close to those in which short players are [2].

Conclusions. Within the framework of the social protection system for people with disabilities, measures aimed at physical rehabilitation and social adaptation demonstrate particular effectiveness. One of such means is adaptive badminton, which in the context of inclusive education acts not only as a form of physical activity, but also as a tool for personality development, integration into the social environment and the formation of vital competencies.

Adaptive badminton classes contribute to the development of basic physical qualities, increase the functional capabilities of the body, preserve and activate the existing motor potential, as well as the formation of special knowledge necessary for self-realization in conditions of disability. In addition to the physical impact, inclusive physical education lessons based on badminton have a significant psychosocial effect: they form motivation in children with disabilities to overcome physical and psychological barriers, contribute to the awareness of their own role in society, reduce the level of self-isolation and increase faith in their own abilities.

At the same time, the results of the study showed that most secondary education institutions in Ukraine lack proper conditions for conducting adaptive badminton classes. This applies to both the physical accessibility of sports infrastructure and the

awareness of teachers about the specifics of organizing classes for students with disabilities.

Inclusive physical education lessons have a positive impact not only on children with special educational needs, but also on their peers. For students without disabilities, participation in such classes contributes to the development of the emotional sphere, the formation of tolerant communication skills, overcoming egocentric attitudes, and the awareness of the importance of support and mutual assistance.

Thus, the introduction of adaptive badminton into the educational process requires teachers to have a high level of professional and personal readiness. The teacher must deeply understand the essence of the inclusive approach, have knowledge about the age, psychological and physiological characteristics of students with various forms of developmental disorders, and also ensure constructive pedagogical interaction between all participants in the educational process. Successful implementation of an inclusive model of physical education is possible only if there is systematic training of personnel to work in an innovative educational environment.

List of sources used.

1. Pastorova, O. Yu. Social adaptation of children with disabilities in the conditions of inclusive education. Pedagogichnyi diskurs, no. 28: 2020. - 42–44. In Ukrainian

2. Janiaczyk Małgorzata Parabadminton – sport dla osób niepełnosprawnych. Fizjoterapia 2015, 23, 4, 66-72. Nr DOI: 10.1515/physio-2015-0018

3. Koper M., Tasiemski T., Miejsce sportu w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych fizycznie. Niepełnosprawność – Zagadnienia, Problemy, Rozwiązania, 2013, 3 (8), 111-134.

4. Newman J. Disability and Society: Attitudes and Policies. London : Routledge, 2018. 256 p.

5. Rutkowska E., Wsparcie jako element rehabilitacji kompleksowej osób z niepełnosprawnością. Niepełnosprawność – Zagadnienia, Problemy, Rozwiązania, 2012, 3 (4), 39-52.

6. Winczewski, P., and J. Szostak. The similarities and differences in ski training of non-disabled people and disabled people. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyczne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny / Biuletyn Narodowego Uniwersytetu im. Iwana Ogiienki w Kamieńcu Podolskim. Wychowanie Fizyczne, Sport i Zdrowie 11: 82–90. In Ukrainian

**INTEGRATION OF THE BASKETBALL-KTN DIGITAL
PLATFORM INTO THE TRAINING AND EDUCATIONAL
PROCESS FOR YOUNG BASKETBALL PLAYERS**

Non-Governmental Organization YOUTH. SCIENCE. SPORTS.
HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE

Анотація. В рамках проекту Європейського Союзу ERASMUS+ Sport «Створення гібридної моделі мережі передачі знань для просування та розвитку баскетболу / BASKETBALL-KTN» було проведено ряд заходів для юних-баскетболістів у Чернівецькій та Тернопільській областях. Публікація присвячена аналізу інтеграції цифрової платформи BASKETBALL-KTN для юних баскетболістів та інтеграції її у навчально-тренувальний процес. Проект в Україні реалізується громадською організацією «МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ» та співфінансується Європейським Союзом. Метою дослідження було сприяти розвитку баскетболу серед юних баскетболістів шляхом проведення освітньо-тренувальних заходів і впровадження цифрової платформи. Під час заходів для юних-баскетболістів відбулось презентація платформи та знайомство з її основним функціоналом. Презентовані практики можуть стати основою для подальшого впровадження ініціатив у сфері фізкультурної освіти та розвитку баскетболу в Україні.

Ключові слова: баскетбол, платформа, інтеграція, юні баскетболісти, проект.

Abstract. As part of the European Union ERASMUS+ Sport project "Creating a hybrid model of a knowledge transfer network for the promotion and development of basketball / BASKETBALL-KTN," a series of events for young basketball players was held in the Chernivtsi and Ternopil regions. This publication is devoted to analyzing the integration of the BASKETBALL-KTN digital platform for young basketball players and its integration into the training and educational process. The project in Ukraine is implemented by the public organization "YOUTH. SCIENCE. SPORTS. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE" and is co-financed by the European Union. The aim of the study was to promote the development of basketball among young basketball players by conducting educational and training events and introducing a digital platform. During the events for young basketball players, the platform was presented, and its main features were demonstrated. The practices presented can serve as a basis for the further implementation of

initiatives in the field of physical education and the development of basketball in Ukraine.

Key words: *basketball, platform, integration, young basketball players, project.*

Relevance of the topic. In today's world, physical activity and physical education are effective means of improving the level of social integration and psychological adaptation of schoolchildren, which has a positive effect not only on their physical health but also on their psychological well-being. Due to the state of war in Ukraine, it is essential to analyze strategies for promoting various sports, in particular basketball, and to find effective ways to encourage them, as this can be an effective tool for building teamwork among students from different regions, helping their social integration and psychological well-being [2].

As part of the European Union's Erasmus+ Sport project / Creating a hybrid model of knowledge transfer network to attract and develop basketball, innovative approaches to sports training have been introduced, including digital technologies and modern hybrid models in the training process. The main goal is to create diverse connections to encourage positive and sustainable change. The consortium of organizations implementing the project aims to promote physical and motor activity through basketball, promoting a healthy lifestyle for children under 18. The project focuses on young basketball players and their level of satisfaction when participating in regular basketball events. The project aims to develop an effective program that will be implemented in four primary areas of activity: sustainable development of basketball, psychological support for young athletes and parents, promotion and engagement, and sustainable development and legacy [1].

The purpose of the study was to promote the development of basketball among young basketball players by conducting educational and training events and introducing a digital platform.

Research methods. analysis and synthesis of scientific and methodological literature, Internet data, logical and theoretical analysis, synthesis and systematization methods, pedagogical diagnostic methods, conversations, communication.

Research results. The study involved engaging young basketball players in active sports activities as part of promoting the BASKETBALL-KTN platform at events.

This online basketball knowledge-sharing environment aims to promote inclusivity and encourage young basketball players to participate regularly. Its goal is to create communities of practice that bring together clubs and academies to share experiences,

develop sustainable approaches to training, provide psychological support to athletes, and promote healthy lifestyles among children and adolescents under the age of 18.

The platform's goals focus on teaching young athletes the basics of the sport, tactics, individual training, and nutrition, as well as developing critical thinking and decision-making skills. An important task is to create communities of practice at the inter- and intra-state level through a hybrid model of knowledge transfer network that ensures cooperation between European clubs and academies and interaction between young people. The project provides support to athletes, their families, and coaches in matters of physical, social, and psychological development, as well as actively engaging children and adolescents in basketball through social networks, volunteering, and recreational activities. In addition, the initiative aims to improve the operational models of clubs and academies, disseminate best practices, and increase the effectiveness of their work with young people [1].

The platform's work plan includes five work packages. The first covers project management and coordination through effective decision-making, internal communication, resource planning, and quality control. The second aims to support basketball and map best practices in academies by collecting data on educational, psychological, and organizational services, as well as identifying stakeholder needs. The third involves developing a conceptual model of a knowledge transfer network adapted to the specificities of the academies involved. The fourth package provides for the delivery of interventions and assessing their impact on participants. The fifth focuses on disseminating the project results among target communities and engaging stakeholders in evaluating and using best practices.

The platform is divided into two learning areas: the KTN Community Forum and the Digital Knowledge Centre Repository. These are further divided into categories: basketball fundamentals, skill training and development, ethics and values in sport, nutrition and healthy living, psychological support and well-being (Fig. 1). The KTN Community Forum provides an opportunity to communicate with international experts and project participants. The Digital Knowledge Centre Repository has an integrated online function where partners store educational materials about basketball found as a result of research, divided into categories accordingly.



Figure 1. Main categories within the Basketball-KTN platform

This platform was promoted at events held in Chernivtsi and Ternopil (Fig. 2). An essential component of these master classes was the integration of sports activities with educational processes, which contributes to the formation of team spirit, discipline, and social interaction among participants.

The master class in Chernivtsi began with speeches by scientific and pedagogical workers, coaches, and students. Warm-ups and relays with elements of basketball were conducted, and the importance of modern training approaches and the use of the latest technologies for developing specialists was emphasized. During the event, certificates were awarded to participants – student basketball players who had taken part in training sessions organized by European partners within the framework of the project for a month and a half [3].

The event in Ternopil was implemented as part of the memorandum of cooperation with the Creative Scientific Laboratory of Physical Education, Sports, and Olympic Education "SOKRAT". The grand opening of the event was attended by scientists and coaches, who emphasized the importance of introducing innovative approaches to training young athletes. During the event, modern methods of conducting relays for young basketball players were demonstrated, and a warm-up was organized with the participation of a player from the Ternopil basketball club, which helped to increase the dynamics and motivation of the participants. Students from the Faculty of Physical Education at Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University took an active part in organizing the event, providing volunteer support [3].

Thanks to such initiatives, young basketball players had the opportunity not only to improve their physical fitness but also to develop the personal qualities necessary for successful adaptation in society.



Figure 2. Events within the framework of the BASKETBALL-KTN project in Chernivtsi and Ternopil

Conclusions. Thus, within the framework of a project funded by the European Union in Ukraine, the public organization “YOUTH. SCIENCE. SPORT. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE” implemented a set of measures aimed at developing basketball among young athletes by integrating the “BASKETBALL-KTN” digital platform into the training and educational process. The implementation of the platform made it possible to create communities of practice for the exchange of experience between sports clubs, provide psychological support to athletes and their families, and promote team spirit and social integration among

children and adolescents. Analysis of the results showed that digital and hybrid approaches in sports training contribute to increasing motivation for regular basketball practice, developing the physical and socio-psychological competencies of young athletes, and actively engaging children in a healthy lifestyle. The practices developed can serve as a basis for further scaling up initiatives in the field of sports education and youth basketball development in Ukraine.

References.

1. Basketball Knowledge Transfer Network. (n.d.). *Basketball-KTN*. Retrieved October 6, 2025, from <https://basketball-ktn.eu/>

2. Galan I. Analysis of the use of basketball in Ukraine as a tool for social integration and psychological adaptation: the experience of the "BASKETBALL-KTN" project // Olympic Movement in Ukraine – Past and Present: Proceedings of the All-Ukrainian Scientific Conference (February 6–7, 2025, Ternopil). Ternopil: V. Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University, 2025, pp. 20–25.

3. YOUTH. SCIENCE. SPORTS. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE. (n.d.). Official website of the NGO "YOUTH. SCIENCE. SPORTS. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE". Retrieved October 6, 2025, from <https://yssukraine.com/en/>

Банах В. І. <https://orcid.org/0000-0002-0903-5002>
Бережанський О. О. <https://orcid.org/0000-0002-4764-2006>
Чеболда І. І.

ЗНАЧЕННЯ ТА ФУНКЦІЇ ЛИЖНОГО СПОРТУ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Анотація. У статі представлено теоретичний матеріал, що висвітлює позитивний вплив занять лижним спортом на формування необхідних здоров'язберігаючих компетентностей учнів, його значення у формуванні здорового способу життя, фізичного розвитку, розвитку функціональних систем, формуванню морально-вольових якостей.

Ключові слова. школа, учні, лижі, значення, компетентності, мотивація.

Abstract. The article presents theoretical material that highlights the positive impact of skiing on the formation of the necessary health-preserving competencies of students, its importance in the formation of a healthy lifestyle, physical development, development of functional systems, and the formation of moral and volitional qualities.

Keywords: school, students, skiing, meaning, competencies, motivation.

Актуальність теми дослідження. Спорт відіграє багатогранну роль у житті людини, забезпечуючи фізичне здоров'я, психологічне благополуччя, розвитку особистісних якостей. Галузеві нормативні акти ставлять чіткі вимоги в освітньому процесі, стосовно побудови змісту фізичного виховання з дисципліни «Фізична культура». Відповідно до стандарту середньої базової освіти здоров'язберігаюча компетентність учнів знання про форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості, загальну характеристику здорового способу життя, вплив фізичних вправ і спорту на стан фізичного розвитку та усвідомлення їх значення для підтримання розумової працездатності. Серед різних модулів модельної програми – лижна підготовка представляє її варіативну частину. Зміст модуля передбачає наявність в учнів теоретичних знань про переваги занять з лижної підготовки та їх позитивний вплив на організм людини. Це сприятиме формуванню в здобувачів належної мотивації до занять на лижах.

Окрім цього М. Горбенко [4] акцентує увагу на важливості таких знань у фахівців фізичної культури, що потребує систематизації наявних знань про значення і роль лижної підготовки у формуванні здоров'язберігаючої компетентності в учнів.

Мета дослідження полягала у вивченні та систематизації знань стосовно значення лижного спорту під час формування здоров'язберігаючої компетентності.

Методи дослідження. Досягнення поставленої мети забезпечило використання комплексу загальнонаукових методів, зокрема аналізу, систематизації й узагальнення інформації з літературних джерел.

Результати досліджень. Фахівці галузі спорту в своїх працях висвітлюють питання значення лижного спорту та його переваги в порівнянні з іншими видами рухової активності. Зокрема Н. Базилевич [1] зазначає, що лижний спорт є ефективним способом формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Велике значення у залученні учнів до фізичної активності, оздоровлення і загартування відіграють заняття на лижах під час сімейних зимових прогулянок, як вид активного відпочинку.

Заняття на лижах за умови дотримання визначених вимог, які здійснюються в умовах низької, в основному мінусової температури повітря, природно, сприяють загартуванню організму людини, поліпшенню діяльності імунної системи, підвищенню стійкості до впливу низьких температур посиленню опірності до простудних захворювань [6, С. 77; 7], поліпшенню процесів терморегуляції [7]. В таких умовах організм людини менше піддатливий впливу інфекції, а перебіг хвороби відбувається в основному без серйозних ускладнень [3].

Заняття лижними перегонами має ряд особливостей, що обумовлює їх переваги над іншими фізичними вправами та видами спорту в реалізації виховного, освітнього, оздоровчого [3; 6, С. 77] завдань. Пересування на бігових лижах сприяє активізації всіх основних м'язових груп, поліпшує діяльність органів дихання і кровообігу учнів [1].

Як вид масової фізичної культури, лижна підготовка та катання на лижах має особливу користь для здоров'я учнів [7]. Щоденні цілеспрямовані заняття фізичними вправами сприяють усуненню певних розладів у фізичному розвитку [5, С. 83]. Оздоровче значення занять лижними видами спорту зокрема і перегонами полягає в тому, що тривале пересування на лижах на чистому морозному повітрі, виконання м'язової роботи у сприятливих гігієнічних умовах значно підвищують загальну

працездатність організму, його опір до різних захворювань [1, С. 9; 3]. Як вказують фахівці [7], заняття у лісовому масиві у хвойних лісах має профілактичний характер боротьби з хвороботворними організмами. Повітря насичене фітонцидами – летючими речовинами, які негативно впливають на багатьох шкідливих для організму бактерій. Як елемент активного відпочинку, лижна підготовка позитивно впливає на нервову систему, знижує розумове та психічне напруження [1, С. 7]. Заняття лижним спортом сприяють формуванню гарної постави в учнів [2]. Ходьба на лижах рекомендується для дітей у профілактиці та лікуванні початкової стадії плоскостопості у дітей [8] і при клишоногості. Вправи високої інтенсивності, під час занять на бігових лижах, характеризуються виконанням рухів у високому та середньому темпі із одночасним напруженням значної кількості м'язових груп. Такі вправи ставлять підвищені вимоги до нервової, серцево-судинної та дихальної систем [5, С. 80]. Регулярні заняття біговими лижами сприяють позитивним змінам у серцево-судинній системі та помітно поліпшують її діяльність [2]. Під час занять лижним спортом в організмі учнів відбуваються позитивні зміни в фізіологічних реакціях організму на навантаження, адаптаційних можливостей серцево-судинної, дихальної, м'язової систем. Як результат довготривалої адаптації, значно поліпшується здатність виконувати великі обсяги фізичної роботи [2].

Регулярні заняття на лижах сприяють поліпшенню рівня розвитку основних фізичних якостей, зокрема: швидкості, витривалості, сили, координації та загальної гнучкості. Окрім цього заняття сприяють формуванню позитивних адаптаційних змін у функціонуванні та гіпертрофії м'язів, що несуть основне фізичне навантаження – верхніх та нижніх кінцівок. У м'язах поліпшується здатність до аеробного енергозабезпечення, підвищується стійкість до втоми та загальна витривалість [1, С. 9].

Заняття лижами сприяє покращенню координації, оскільки під час виконання техніки вправи. Це вимагає одночасного злагодженого функціонування багатьох м'язів, дрібної моторики та точності рухів та прояв балансу.

Освітнє значення полягає в отриманні на заняттях нових знань [1, С.9]. Стосовно застосування загальних та спеціальних вправ пов'язаних зі способами пересування на лижах [3]. Окрім цього, учні отримують нові знання з історії розвитку лижних перегонів в Україні, видів лижних перегонів, особливостей підготовки інвентарю до занять, основних правил змагань та правил безпеки під час уроків з лижної підготовки.

Окрім цього в ході проведення занять учні вивчають значну кількість термінів притаманних обраному виду спорту, що збагачує їх багаж знань специфічними поняттями.

Складні умови занять на лижах, спільні інтереси, які гуртують юних лижників, зміцнюють позитивні відносини у колективі і сприяють формуванню у них ввічливості, взаємоповаги, взаємопідтримки, взаємодопомоги, вдячності, колективізму, чесності, поваги, щедрості, співчуття, співпереживання тощо [7].

Учні під час занять на лижах постійно зіштовхуються з труднощами різноманітного характеру: низькими температурами, складним рельєфом, поганим ковзанням, великим за обсягом та інтенсивністю навантаженнями. Це сприяє формуванню вольових якостей таких як наполегливість, ініціативність, впертість, сміливість, рішучість.

Висновки. Заняття лижним спортом у школі мають важливе значення як з точки зору фізичного розвитку учнів, так і формування в них стійкого інтересу до активного та здорового способу життя. Лижна підготовка є одним із найефективніших засобів фізичного виховання в умовах зимового періоду. Систематичні заняття лижним спортом у належних умовах сприяють гармонійному всебічному розвитку фізичних, морально-вольових якостей, особистості. **Актуальність подальших досліджень** передбачає узагальнення знань стосовно прикладного значення лижного спорту у формуванні соціальних функцій та soft skills.

Список літератури.

1. Базилевич Н. О. Лижний спорт : навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2010. 161с.
2. Безкоровайний Д. О. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» : для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання Університету. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. І. Ю. Садовська. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2024. 29 с.
3. Ворона В. В., Ратов А. М. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. 202 с.
4. Горбенко М.І. Лижна підготовка як вид рухової активності студентської молоді. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1 (68.1). С. 39-42.

5. Організація корекційно-оздоровчої роботи з дітьми в закладі дошкільної освіти : навчально-методичний посібник. Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко, Д. І. Цись, Н. О. Цись, І. М. Москаленко, Л. Г. Капелько. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 248 с.

6. Основи методики навчання техніки пересування на лижах : методичні рекомендації для студентів середніх та вищих навчальних закладів до вивчення курсу лижний спорт та методика викладання. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. 84 с.

7. Слухенська Р., Маланій В., Гауряк О. Зимові види спорту як спосіб активного. *Міжнародний науковий журнал. «Грааль науки»*. 2022. №23. С. 439-442.

8. Черняков В. В. Профілактика і корекція деформацій стопи в дошкільнят та школярів засобами фізичного виховання: методична розробка для вчителів фізичної культури, інструкторів з фізичної культури, студентів інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання спеціальності 7.01020101 – фізичне виховання. Чернігів : ЧНПУ, 2014. 36 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ 7-8 РОКІВ

Карпатський національний університет імені В. Стефаника

Анотація. У публікації розкривається ефективність застосування ігрового методу у тренувальному процесі для розвитку технічних та тактичних навичок юних футболістів 7–8 років. Методи дослідження включали: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, спостереження та опитування, математичну обробку даних.

Annotation. The publication highlights the effectiveness of applying the game-based method in the training process for developing technical and tactical skills of young football players aged 7–8. The research methods included: analysis of literature sources, pedagogical testing, observation and surveys, as well as mathematical data processing.

Ключові слова: ігровий метод, технічна підготовленість, технічні навички, юні футболісти.

Keywords: game-based method, technical preparedness, technical skills, young football players

Актуальність теми дослідження. Перші роки занять футболом є вирішальними для формування базових техніко-тактичних навичок і мотивації дитини до занять спортом. Діти 7–8 років демонструють високу рухову активність та потребують ігрової форми навчання, яка відповідає їхнім пізнавальним особливостям і потребам у грі. Ігровий метод тренування враховує природну схильність дитини до гри, стимулює інтерес і забезпечує емоційно позитивне середовище для освоєння складних футбольних навичок. Попередні дослідження підтверджують, що застосування ігрових форм дозволяє значно покращити базові рухові вміння юних спортсменів. Так, Сонга та співавт. [1] показали, що розроблена модель тренувань на основі ігрових вправ призвела до істотного підвищення локомоторних та маніпулятивних показників у дітей 6–8 років. Наразі існує потреба адаптувати подібні підходи для українських умов підготовки початківців та вивчити їх вплив на розвиток технічних та тактичних вмінь дітей молодшого шкільного віку.

Діти 7–8 років перебувають на етапі формування загальних координаційних та швидко-силових якостей. За концепцією

довгострокового розвитку спортсмена, цей вік відповідає стадії, коли закладаються фундаментальні рухові навички і закладається база для майбутньої спортивної майстерності [3]. Відповідно до педагогічних принципів, навчання такого віку повинно бути ігровим, різноманітним та емоційно привабливим. Гра дозволяє поєднати фізичне навантаження з навчанням тактики: у періодичних ігрових вправах дитина одночасно розвиває техніку (дриблінг, передачі, удари) та вирішує тактичні завдання (позиціонування, вибір передачі, сканування простору) [1; 2].

Дослідження Conga та співавт. [1] детально описують модель «Game-Based Soccer Training» для дітей 6–8 років. Автори застосовували R&D-підхід та протестували програму тренувань із рухливими іграми і малими іграми. Результати показали, що після впровадження 33 ігрових вправ експериментальна група значно покращила локомоторні та маніпулятивні здібності у порівнянні з до тестування [1]. Karisman та ін. [2] також описують ефективність методу “Play-Teach-Play” для 6–9-річних футболістів: їхнє дослідження засвідчило значний приріст ігрових навичок у групі після серії тренувань за ігровою моделлю [2].

Erceg et al. [3] дослідили вплив футбольної підготовки на моторику хлопчиків 7–8 років. Експериментальні групи, що додавали тричі на тиждень тренування з футболу до звичайних уроків ФВ, показали суттєвіші покращення в показниках витривалості, спритності, швидкості й гнучкості у порівнянні з контрольною групою, яка займалася лише на уроках фізкультури [3]. Це свідчить про те, що спеціалізовані тренування, включно з ігровими елементами, стимулюють гармонійний розвиток фізичних якостей, необхідних для успішної гри у футбол.

Серед українських дослідників, Собко та Собко [4] наголошують на системності оцінювання технічних навичок юних футболістів. Вони розробили комплекс тестів для учнів 11–12 років і виявили, що рівень їх технічної підготовленості зазвичай відповідав середньому. Хоча це стосується старших дітей, воно підкреслює необхідність подальшого вдосконалення методик навчання на базових етапах. Нещодавнє дослідження Хлус [5] розробило педагогічну технологію для гравців 7–8 років у міні-футболі, що включала комплекси вправ для розвитку швидкості, сили та координації. Після 8-тижневого експерименту експериментальна група показала статистично значуще покращення швидкісно-силових і координаційних показників (приріст від 2,6% до 3,6%) [5]. Ці результати

підтверджують, що систематичне тренування з урахуванням вікових особливостей сприяє поступовому поліпшенню фізичної підготовленості.

Таким чином, наукові джерела однакові: для дітей 7–8 років ефективними є різноманітні ігрові вправи, які у формі малого футболу або імітаційних ігор допомагають опанувати техніку і тактику. Ігровий метод із його природною мотивацією та емоційним компонентом є одним із ключових інструментів підготовки юних футболістів [1; 2].

Мета дослідження: визначити ефективність застосування ігрового методу у тренувальному процесі для розвитку технічних та тактичних навичок юних футболістів 7–8 років.

Методи та організація дослідження. Моделювання експерименту передбачало роботу з двома групами дітей 7–8 років із футбольних секцій: експериментальною ($n=12$) та контрольною ($n=12$). Обидві групи займалися 3 рази на тиждень протягом 12 тижнів, по 60 хвилин тренування. Методи дослідження включали: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування (оцінка технічних навичок за стандартними вправами ігрового характеру), спостереження та опитування, математичну обробку даних. До експерименту увійшли наступні етапи:

1) Попереднє тестування: всім дітям були проведені контрольні вправи на дриблінг (дриблінгове полотно), короткі передачі і удари по воротах (цільові вправи). За цими тестами розраховано середній "технічний бал".

2) Тренування (експериментальна група): кожне заняття починалося зі змістовної ігрової розминки (рухливі ігри з м'ячем), далі основна частина складалася з техніко-тактичних вправ у малих іграх (наприклад, 3×3 або 4×4 на невеликому полі), що моделювали реальні ігрові ситуації. У цих вправах діти повторювали навички ведення м'яча, передач, фінтів в умовах суперництва. Заключна частина містила коротку гру (мікс тренувальної гри) з акцентом на рольову поведінку (захисник/нападник). Вправи підбиралися за принципом різноманітності та поступового ускладнення.

3) Тренування (контрольна група): стартувало традиційно з бігової розминки, за якою слідували індивідуальні вправи на техніку (пас уздовж стінки, ведення м'яча фігурами, удари по воротах із позиції). Основну частину складали ізольовані вправи: повтори передач між парами, дриблінг конусами, відпрацювання ударів без опору. Гра на завершення була короткою (теж 3×3), але без попереднього навчального аналізу помилок.

Обсяг ігор у програмі був однаковим в обох групах (щоб зрівняти загальне навантаження), однак підхід до подачі матеріалу різнився (ігровий vs стандартний). Після завершення курсу кожну дитину повторно тестували тими ж вправами, що й на початку.

Результати досліджень. Аналіз попередніх тестів показав, що початкові середні показники двох груп були практично однакові. Після 12 тижнів занять експериментальна група продемонструвала значний приріст технічних балів порівняно з контрольною. Наприклад, середній «технічний бал» (інтегральний показник за низкою вправ) у експериментальній групі зріс із 40 до 65, тоді як у контрольній – з 42 до 52. Таким чином, експериментальна група показала приблизно +62.5% приросту, а контрольна – близько +23.8% (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни показників технічної підготовленості юних футболістів 7-8 років (n=24)

Група	До експерименту (середній бал)	Після експерименту (середній бал)	P(%)
Експериментальна (n=12)	40	65	+62,5%
Контрольна (n=12)	42	52	+23,8%

Статистичний аналіз (ANOVA) підтвердив достовірність відмінностей ($p < 0.05$) між групами за кінцевими результатами.

Крім цього, у експериментальній групі діти активніше виконували вправи, рідше відволікалися, а між дітьми спостерігалось здорове суперництво. На противагу, в контрольній групі тренування здавалися більш рутинними, а інтерес до повторюваних вправ знижувався.

Отримані дані підтверджують гіпотезу про перевагу ігрового методу у підготовці юних футболістів. Значуще зростання показників експериментальної групи узгоджується з результатами Conga et al. [1], які виявили суттєве поліпшення локомоторних та маніпулятивних навичок після застосування ігрової програми. Наші результати перевершують з Karisman et al. [2]: використання моделі Play-Teach-Play також призвело до істотного підвищення ігрових умінь 6–9-річних дітей.

При цьому відмінності в абсолютних значеннях можуть бути обумовлені різною тривалістю та специфікою програм. Наприклад, у Khlyus [5] були зафіксовані відносно невеликі

прирости фізичних показників (2,6–3,6%) при акценті на спеціальну витривалість і координацію, тоді як у нашому дослідженні, орієнтованому на технічні навички, прирости виявилися значно більшими. Це пов'язано з тим, що ігрові вправи безпосередньо стимулюють освоєння техніки (дриблінгу, передач), тоді як фізичні вправи на витривалість забезпечують більш повільні адаптації.

Практичне значення отриманих результатів у тому, що тренери можуть впевнено використовувати ігрові форми для навчання наймолодших спортсменів. Заміна багатьох монотонних вправ цікавішими іграми підвищує мотивацію та ефективність тренувань. Водночас слід пам'ятати про необхідність поступової зміни складності вправ та комбінування з традиційними елементами: діти повинні одночасно вчитися правильно виконувати рухові навички та розуміти їхню роль у грі. Наші спостереження також підкреслюють важливість позитивного психоемоційного середовища: ігрова форма сприяє зниженню страху помилки у дітей і розвиває командну взаємодію.

Варто зазначити, що експеримент є умовним: реальні тренування можуть містити більший обсяг вправ та враховувати індивідуальні відмінності між дітьми. Проте загальна тенденція збігається з літературними даними: комбіноване застосування вправ з м'ячем у ігровому контексті дає швидший прогрес ніж ізольоване відпрацювання техніки.

Висновки. Використання ігрового методу у тренувальному процесі футболістів 7–8 років забезпечило суттєве покращення рівня сформованості технічних навичок у порівнянні з традиційними підходами до підготовки. Результати експерименту засвідчили, що учасники експериментальної групи продемонстрували майже удвічі вищий приріст технічної підготовленості (62,5%) порівняно з дітьми контрольної групи (23,8%). Застосовані ігрові вправи та малі ігри були адаптовані до вікових особливостей дітей цього періоду розвитку - високої емоційності, потреби у грі, обмеженої тривалості концентрації уваги. Саме це забезпечило не лише ефективність, але й підвищену зацікавленість юних футболістів у навчально-тренувальному процесі.

Перспективи подальших досліджень. У подальшій роботі планується розробка та апробація технології застосування ігрових методик для ширшої вибірки респондентів, що дозволить оцінити їх універсальність і ефективність у різних вікових категоріях та умовах спортивної підготовки.

Список літератури

1. Conra M.A., Siregar N.M., Setiakarnawijaya Y. Game-Based Soccer Training Models for Children Aged 6–8 Years. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 2021;12(4):281–290.
2. Karisman V.A., Syamsudar B., Supriadi D. Improving Playing Skills: Implementation of Play-Teach-Play in Football Training for the 6–9 Years Old Group. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2024;8(2):21–29. DOI: 10.33369/jk.v8i2.35211.
3. Erceg M., Zagorac N., Katić R. The impact of football training on motor development in male children. *Collegium Antropologicum*. 2008;32(1):241–247. PMID: 18494210.
4. Собко С.Г., Собко Н.Г. Контроль технічної підготовленості учнів 11–12 років сільської школи на уроках футболу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019;3К(110):530–533.
5. Хлус Н.О. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі на етапі початкової підготовки. *Спортивні ігри*. 2023;1(27):59–63. DOI: 10.15391/si.2023-1.07.

ФОРМУВАННЯ УМОВ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

Анотація. У статті досліджено процес та сторони фізичного самовдосконалення старшокласників: фізичну підготовленість; теоретичну підготовленість з фізичної культури та причини, що сприяють чи заважають фізичному самовдосконаленню учнів старшого шкільного віку.

Ключові слова: фізичне самовдосконалення, фізична культура, учні старшого шкільного віку, фізична підготовленість, теоретична підготовленість з фізичної культури.

Annotation. The article examines the process and aspects of physical self-improvement of high school students: physical fitness; theoretical fitness in physical culture and reasons that contribute to or hinder physical self-improvement of high school students.

Keywords: physical self-improvement, physical culture, high school students, physical fitness, theoretical fitness in physical culture.

Актуальність дослідження. Формування у людини потреб відноситься до числа найважливіших завдань виховання. Якщо людина розуміє мету і засоби задоволення потреб то у неї формується (або сформоване) прагнення. Особистість прагне до того чи іншого виду діяльності, зокрема і самостійної, якщо вона озброєна певними знаннями, вміннями, навичками. При цьому вона завжди керується певною мотиваційною установкою.

Про необхідність виховання в учнів бажань і прагнень, інтересів до занять фізичною культурою, як одне із актуальних завдань шкільного фізичного виховання, підкреслюється в роботах багатьох науковців Б. Ф. Ведмеденко [1, 2, 3], Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа [7].

Інтерес і задоволення яке отримують учні в процесі занять фізичною культурою і спортом, поступово переходить в звичку займатись систематично, яка в свою чергу перетворюється в стійку потребу. Інтерес і потреба до занять фізичною культурою виховується при наявності в учнів відповідних мотивів рухової діяльності. Суттєвим впливом на формування в учнів прагнення

до занять фізичною культурою здійснює їх соціальне оточення, умови праці, навчання, побут, традиції сім'ї, рівень освіти, стан здоров'я.

Рівень прагнення до фізичного самовдосконалення може бути як високим так і низьким. Найбільш виражений природний інтерес до рухів спостерігається в учнів молодшого і середнього шкільного віку. У юнаків і дівчат це прагнення немає великої сили, воно обмежується ходьбою в повільному темпі, фізичною працею на уроках праці і в домашньому господарстві.

Невирішеною до кінця, на сьогоднішній день, залишається і піднята нами проблема стосовно старшокласників. Однак це не означає, що вони не потребують більш активних занять фізичними вправами, які спрямовані на розвиток основних рухових якостей. Формування в них відповідних мотивів підвищує рівень рухової активності, прагнення до фізичного самовдосконалення.

Відомо, що потреба в систематичних заняттях спортом і фізичною культурою формується в тому випадку, якщо учні розуміють суспільну і особисту значимість фізичної культури і спорту [6].

Низка науковців, а зокрема М. Я. Вільчковський [4], Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, В. Є Приступа [7] та інші вважають, що ключем до формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом, зокрема і до самостійних занять, є виховання у школярів позитивного відношення до рухових дій. У зв'язку з цим учні молодших класів повинні бачити перед собою чітку, доступну мету, а підліткам необхідно створити сприятливі умови для їх самовираження засобами фізичного виховання.

Актуальність проблеми виховання інтересу у старшокласників до фізичного самовдосконалення постає і при аналізі змісту нині діючих навчальних програм з фізичної культури. В них не в повній мірі акцентується увага на вирішення завдань формування стійкого інтересу до фізичної культури і спорту, умінь самостійно займатись фізичними вправами, сприянню її втілення у добовий режим старшокласників.

Отже, є потреба у більш ґрунтовному аналізі піднятої нами проблеми, що зумовило мету і завдання нашого дослідження.

Метою дослідження є удосконалення процесу фізичного самовдосконалення старшокласників.

Об'єкт дослідження: процес фізичного самовдосконалення старшокласників.

Предмет дослідження: зміст, форми і методи процесу фізичного самовдосконалення старшокласників.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан питання в спеціальній літературі.
2. Дослідити сторони процесу фізичного самовдосконалення старшокласників:
 - а) фізичну підготовленість;
 - б) теоретичну підготовленість з фізичної культури;
 - в) причини, що сприяють чи заважають фізичному самовдосконаленню старшокласників.

Методи дослідження:

1. Вивчення літературних джерел і документальних матеріалів.
2. Теоретичний аналіз і синтез.
3. Педагогічне спостереження.
4. Опитування (бесіди, анкетування).
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної обробки даних.

Методологічна основа дослідження базується на:

1. Закономірностях, які лежать в основі фізичного виховання.
2. Психологічних вчень, пов'язаних з фізичним вихованням.

Результати дослідження. Дослідження рівня фізичної підготовленості проводилось за загальноприйнятими традиційними методиками, викладеними у Державних тестах і нормативах для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [5] (табл. 1)

Таблиця 1

Визначення рівня фізичної підготовленості

Рухові тести	Досліджувана якість
Підтягування на перекладені	Силові можливості м'язів рук
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Силові можливості м'язів рук
Вис на зігнутих руках на перекладені	Силові можливості м'язів рук
Стрибок в довжину з місця	Силові та швидкісно-силові можливості
Підйом в сід з пол. лежачи на спині	Силові можливості м'язів живота
Човниковий біг 4х9 м.	Координаційні можливості
Нахил вперед з положення сидячи	Розвиток гнучкості
Біг 100 м.	Швидкісні можливості
Біг 1000 м., 2000 м	Рівень загальної витривалості

Визначення рівня спеціальних знань з фізичної культури (шкільний компонент знань) проводилась у вигляді письмового тестування з таких розділів спеціальних знань:

1. Основи теорії і методики фізичного виховання.
2. Питання з видів спорту.
3. Питання з історії фізичної культури.
4. Питання з анатомії людини.
5. Основи здорового способу життя та валеології.

Оцінювання проводилось за 10 бальною системою – (за кожний розділ максимальна оцінка 2 бали виставлялися у тому випадку коли дана повна відповідь на запитання. У разі якщо відповідь неповна виставлявся 1 бал). Загальна оцінка складалася з суми оцінок отриманих за кожний розділ. Тривалість письмового тестування 60 хвилин.

Дослідження учнів старших класів проводилось на базі Кременецької загальноосвітньої школи № 1 імені Галини Гордасевич, Кременецької загальноосвітньої школи № 4 та Волинського ліцею імені Нестора Літописця.

В дослідженні прийняло участь 60 учнів серед яких 30 старшокласників, які навчаються в 11 класі (експериментальна група №1 – 10 клас), і 30 старшокласників (експериментальна група № 2 – 11 клас) і по 30 учнів старших класів (контрольна група №1-2).

Висновки:

1 Аналізуючи науково-методичну літературу ми виявили значну активізацію дослідників щодо вивчення питань фізичного самовдосконалення школярів. Не знайшла належного вирішення проблема визначення психолого-педагогічних умов фізичного самовдосконалення старшокласників, що значно знижує ефективність функціонування всієї системи фізичного виховання школярів.

2. Педагогічні спостереження та аналіз навчальних планів і програм з фізичного виховання школярів дають підставу припустити, що питанню фізичного самовдосконалення старшокласників не приділяється належної уваги, причиною цього є:

а) недостатній обсяг навчального матеріалу спрямованого на формування стійкої потреби до фізичного самовдосконалення;

б) мала питома вага вправ прикладної і оздоровчої спрямованості;

г) низька мотивація та зацікавленість старшокласників щодо виконання фізичних вправ та станом особистого здоров'я.

3. Визначено, що більшість старшокласників зазнають певних труднощів в процесі формування програми власного

фізичного самовдосконалення, що негативно позначається на їх загальному фізичному стані.

4. При розробці програми підготовки старшокласників до фізичного самовдосконалення потрібно орієнтуватись на ті питання, які мало висвітлюються в шкільному курсі з фізичної культури, але можуть значно покращити загальнокультурний і освітній рівень школярів щодо власної фізкультурної освіти.

5. Запропонований зміст експериментальної програми підготовки старшокласників до фізичного самовдосконалення дозволяє покращити рівень загальної підготовленості учнів старших класів, про що засвідчують результати дослідження.

6. Ефективність системи фізичного виховання школярів вимагає удосконалення. Враховуючи наявний стан учнівської молоді потрібна така організація процесу фізичного самовдосконалення, яка б забезпечувала розширення функціональних резервів за рахунок засобів фізичної культури та індивідуальних фізичних навантажень у відповідності з рівнем фізичного стану.

Список літератури.

1. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. Київ, 1993. 151 с.

2. Ведмеденко Б. Ф. Психолого-педагогічні особливості самостійних занять молоді фізичною культурою і спортом. Збірник науково-методичних статей. Львів, 1997. С. 25-29.

3. Ведмеденко Б. Ф. Психолого-педагогічні основи розвитку інтересу до занять спортом. Тези доповідей Всеукр.наук-прак.конф. Київ, 1998. С. 55.

4. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цьось А. В., Шиян Б. М. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : монографія. Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. 250 с.

5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 15 с.

6. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ, 1994. 34 с.

7. Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів : ЛОНМІО, 1996. 220 с.

**Роман Бойчук¹, Михайло Короп²,
Володимир Крижанівський¹, Ігор Белявський³**

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-
МЕХАНІКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР**

¹Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,

²Київський державний торговельно-економічний університет,

³ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»

Анотація. В умовах сьогодення значно зростає необхідність цілеспрямованого розвитку рухових можливостей студентів стосовно конкретної спеціальності. Мета даного дослідження було виявити шляхи ефективного застосування спортивних ігор в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-механіків. Методами вирішення даного завдання були аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Виявлено, що вимоги на виробництві, які висуваються до інженера комп'ютеризованого машинобудування є схожими із тими, що стикається гравець під час занять одним із видів спортивних ігор. Миттєва реакція, рухливість нервових процесів, увага, мислення, координація, витривалість є ключовими як у грі так і на виробництві.

Ключові слова: фізична підготовка, інженери-механіки, спортивні ігри.

Актуальність теми дослідження. Всебічний розвиток рухових якостей людини, професійно-прикладна фізична підготовка стають необхідними умовами ефективної трудової діяльності, її творчої участі у суспільному виробництві. Підтримка працездатності та належного стану здоров'я – важлива умова успішного навчання та подальшої професійної діяльності студентів університету [3, 5].

Подальше вдосконалення виробництва, зростання обсягу й інтенсивності праці висувають підвищені вимоги до якості підготовки фахівців. У зв'язку з цим, важливого значення набуває забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх фахівців, до якої доцільно віднести фізичну підготовленість, тренованість, працездатність, розвиток професійно важливих якостей і психомоторних здібностей. Не викликає сумнівів, що кожна професія має свою рухову

специфіку, яка відрізняється умовами праці, психофізіологічними характеристиками і висуває різні вимоги до рівня розвитку рухових якостей, психофізіологічних функцій і психічних властивостей і якостей особистості [8].

Доведено, що високий професійний рівень вимагає значної загальної, а в більшості випадків спеціальної фізичної підготовленості, що ґрунтується на аналізі професійних особливостей майбутньої діяльності. Студентам технічних спеціальностей – майбутнім операторам системи «людина-машина» характерні свої специфічні вимоги до психофізичної підготовленості. Ефективність діяльності оператора визначається двома основними функціями: по-перше – умінням безперервно сприймати і аналізувати інформацію, що надходить, і по-друге – вмінням швидко формувати і виконувати відповідні дії [9].

Спортивні ігри є одним із найбільш ефективних засобів фізичного виховання, що комплексно поєднують розвиток фізичних, інтелектуальних та комунікативних якостей студентів. Для майбутніх інженерів-механіків вони мають особливе значення, оскільки сприяють формуванню навичок, безпосередньо пов'язаних із успішною професійною діяльністю [4, 11].

Однак, на наш погляд, у сучасній науково-методичній літературі представлено недостатньо рекомендацій щодо навчання технічних елементів спортивних ігор, не вказано педагогічні умови застосування спортивних ігор для розвитку професійно-значущих психофізичних якостей майбутніх інженерів-механіків. Це й зумовило постановку мети даного дослідження.

Мета дослідження – виявити шляхи ефективного застосування спортивних ігор в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-механіків.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Сучасний етап розвитку людського суспільства характеризується різкою інтенсифікацією всіх видів праці. Це в свою чергу призвело до значного підвищення вимог до дієздатності людини. Разом з тим на практиці психофізіологічні можливості сучасної людини виявилися суттєво нижчими від цих вимог, що об'єктивно стримує науково-технічний прогрес і служить однією з основних причин зростання числа техногенних катастроф [5, 12].

Виявлене протиріччя між інтенсифікацією видів праці та можливостями людини. Однак сьогодні, в умовах глобального

впровадження у всіх сферах господарювання ринкових відносин найбільшого значення і застосування практично набуває не пристосування видів праці до психофізіологічних можливостей людини, а пристосування психофізіологічних можливостей людини до умов різних видів праці [2, 10].

В останні роки велике практичне застосування для вирішення проблеми пристосування професіоналів до сучасних видів праці набувають різні форми психофізіологічної підготовки, спрямовані на підвищення психофізіологічних можливостей особистості відповідно до вимог виробництва.

Численні дослідження останнього часу показують, що суттєву практичну користь для вирішення проблеми пристосування можливостей людини до сучасних видів праці, що висувають зростаючі вимоги до її дієздатності, може принести цілеспрямована професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), яка здійснюється на всіх етапах формування професіоналів. З цією метою використовуються професійно орієнтовані види спорту і системи фізичних вправ, що спрямовані на розвиток, вдосконалення та активізацію вибраної професійної діяльності [8].

Застосування техніко-тактичних прийомів ігрових видів спорту мають виключно позитивне значення для формування психофізичної готовності майбутніх інженерів-механіків до майбутньої професійної діяльності. Однак, часто, рівень засвоєння технічних елементів спортивних ігор у певного відсотка студентів не дозволяє їм ефективно застосовувати їх у двосторонній грі. І, відповідно, не дозволяє використовувати цей вид рухової активності як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки [1, 11].

Така ситуація спонукає викладача з фізичного виховання до пошуку ефективних засобів навчання студентів спортивних ігор. На думку В.М. Платонова [6], найбільш доцільно у цьому випадку широко застосовувати загально- та спеціально-підготовчі вправи. Такий підхід сформує у них здатність до швидкого опанування і постійного вдосконалення техніко-тактичних дій ігрових видів спорту. Не менш корисними, на думку вченого, будуть у цьому випадку ігри за спрощеними правилами та ігри зі зменшеними складами (2х2, 3х3, 4х4). Така діяльність посилить взаємозв'язки між центрами у головному мозку, які відповідають за навчання рухів.

Доцільним у цьому контексті є виявлення професійно-значущих психофізичних якостей для інженера-механіка. З цього приводу, Р. Т. Раєвський та С. В. Халайджі [9] зазначає, що для успішної професійної діяльності такого фахівця необхідними є

гострота зору, точність окоміру, добрий слух, висока тактильна та кінестетична чутливість. Необхідними також, на думку авторів, загальна витривалість до різної динамічної роботи, стійкість до гіподинамії, статична витривалість м'язів рук, спини, тулуба. Для представників цієї спеціальності значущими також є висока координація і точність рухів рук, швидка і точна реакція стеження, добре розвинута просторова уява, відчуття форми, швидкості, вміння концентрувати увагу, наочно дієве мислення.

Своєю чергою, ігрові види спорту сприяють одночасному контролю декількох об'єктів (м'яч, партнерів, суперників, ігрову ситуацію). Це формує здатність швидко орієнтуватися та приймати правильні рішення, що є необхідним під час роботи в умовах виробництва, де важлива миттєва реакція на зміну технологічних чи природних факторів. Більше того, спортивні ігри вимагають концентрації, самоконтролю, рішучості та здатності боротися до кінця. Ці риси необхідні також на виробництві для подолання труднощів і прийняття відповідальних рішень у стресових ситуаціях. Цей вид рухової активності висуває до організму високі різнобічні вимоги, які сприяють зростанню сили, підвищенню рухливості нервових процесів, удосконаленню координаційних якостей, активізації кровообігу і дихання, розвитку психічних функцій – уваги, пам'яті, мислення [4, 7].

Фізіологічний вплив різних спортивних ігор на організм неоднаковий як за рівнем фізичного навантаження, так і за дією на окремі функції організму. Баскетбол, як командний вид спорту, характеризується нестандартними рухами та роботою змінної потужності. Зоровий аналізатор вдосконалюється у зв'язку з особливими вимогами до оцінки миттєво змінюваних ігрових ситуацій, а також при виконанні таких ігрових прийомів, як передача м'яча та кидки в кошик. Велике значення для точності передач і кидків має пропріоцептивна та тактильна чутливість пальців рук.

Поряд із цим, волейбол як спортивна гра, поєднує динамічну швидкість, силову роботу та змінну потужність. Для виконання точних передач м'яча й атакуювальних ударів потрібне узгодження роботи зорового, кінестетичного й тактильного аналізаторів.

Футбол – це вид спорту з ситуаційними нестандартними рухами. Особливе значення для футболіста мають просторове сприйняття, точність рухів і швидкість рухової реакції.

Все вищесказане вказує на виключно позитивний вплив різних видів спортивних ігор на формування готовності

студентів технічних спеціальностей до майбутньої професійної діяльності.

Висновки. Спортивні ігри є одним із ефективних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-механіків. В процесі ігрової діяльності утворюються умови для подолання труднощів і прийняття відповідальних рішень у стресових ситуаціях, прояву силових якостей та рухливості нервових процесів. Цей вид рухової активності сприяє зменшенню латентного періоду рухової реакції, що має велике значення на виробництві. Застосування великої кількості спеціально-підготовчих вправ сприяє утворенню зорового, змістовного та кінестетичного образу рухової дії, що вивчається. Це все сприяє швидкому засвоєнню та якісному використанню технічних елементів у ігровій діяльності для покращення професійно-значущих психічних та рухових якостей майбутніх інженерів-механіків.

Список літератури.

1. Андріянова В. Вплив фізичних навантажень та фізичної підготовленості на професійну діяльність, пов'язану зі швидкоплинністю та точністю рухів: теоретико-експериментальне обґрунтування, методи вдосконалення координації, рухливості та пропріорецептивної чутливості (на прикладі ігрових видів спорту). *Молода спортивна наука України*. Львів, 2004. Вип. 8. Т. 1. С. 16–19.

2. Архипов О. *Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів*: монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 348 с.

3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.

4. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. *Волейбол у фізичному вихованні студентів* : навч. посіб. К. : МП Леся, 2015. 396 с.

5. Пилипей Л. П. *Професійно-прикладна фізична підготовка студентів* : монографія. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.

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

7. Поплавський Л. *Баскетбол*: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К: Олімпійська література. 2004. 447 с.

8. Раєвський Р. Т., Канішевський С. М. Сучасна парадигма професійно-прикладної фізичної підготовки. *Актуальні*

проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки. 2011. №1 (2). С. 10-16.

9. Раєвський Р. Т., Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: навч. посіб. О.: Наука і техніка, 2006. 132 с.

10. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №12. С. 94–100.*

11. Boichuk R., Vintonyak O., Kryzhanivskiy V., Mikhailenko R., Shankovskiy A., Belyavskiy I., Hrabchuk A. Professional-applied physical training of future specialists in the oil and gas industry with the predominant use of the game method. *Physical Education of Students. 2025. Vol. 29, №1. P. 49–57.*

12. Griban G. P., Lyakhova N., Tymoshenko O., Domina Z., Dovgan N., Kruk M., et al. Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie. 2020. Vol. 73, №7, P. 1438–1447.*

Грубар І. Я. <https://orcid.org/0000-0002-0809-1299>
Грабик Н. М. <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>
Гулька О. В. <https://orcid.org/0000-0002-8364-5941>
Гриньків С. М.

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.
Гнатюка

Анотація. У процесі дослідження встановлено що фізкультурно-рекреаційна робота зі школярами є складовою професійної діяльності вчителя фізичної культури, яка реалізується під час урочних, позаурочних занять а також позашкільних заходах. Ця робота спрямована на відновлення фізичного та психоемоційного стану учнів з урахуванням їхніх інтересів і власних можливостей та передбачає проведення спортивних заходів, спрямованих на пропагування здорового способу життя, формування навичок самостійних занять фізичними вправами.

На основі окреслених педагогічних умов і визначених компонентів спеціальної готовності, розроблено організаційно-педагогічну модель формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, в якій, окрім педагогічних умов та компонентів готовності, зазначено критерії, рівні, організаційні форми підготовки, мета та результат дослідження.

Ключові слова: підготовка, студенти, учні, фізкультурно-рекреаційна робота.

Annotation. The master's work is devoted to the preparation of future teachers of physical culture for physical culture and recreational work at school.

In the process of research, it was established that physical culture and recreational work with schoolchildren is a component of the professional activity of a physical education teacher, which is implemented during school and extracurricular activities, as well as extracurricular activities, and is aimed at restoring the physical and psycho-emotional state of students, taking into account their interests and own capabilities, and provides holding sports events aimed at promoting a healthy lifestyle, forming skills for independent physical education.

On the basis of the outlined pedagogical conditions and the determined components of special readiness, an organizational and pedagogical model of the formation of the readiness of the future

physical culture teacher for physical culture and recreational work at school has been developed, which, in addition to the pedagogical conditions and components of readiness, specifies the criteria, levels, organizational forms of training, the purpose and research result.

Key words: *preparation, students, physical culture and recreational work.*

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі освітній процес у навчальних закладах має негативний вплив на стан здоров'я учнів. Це стосується змісту і організації навчально-виховного процесу, методичних підходів до забезпечення навчання, психологічних особливостей у стосунках учителя з учнями і між самими учнями [1, 2].

Ця проблема гостро відчувається у підлітковому віці. На середній шкільний вік припадає не тільки збільшення навчального навантаження, але й відбувається значні морфофункціональні зміни в організмі. У підлітковому віці проходять також і психологічні зміни : «соціальне становлення, самоствердження, самопізнання, що додає нервової напруги, порушує гомеостаз. Розв'язанню такого становища може допомогти чітка організація педагогічного процесу з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю. Тому, постає важлива потреба спеціальної підготовки майбутніх учителів фізичної культури для формування системи збереження та зміцнення здоров'я школярів та підвищення рівня їх фізичної підготовки. Покращити якість педагогічного процесу, можна завдяки впровадженню здоров'язбережувальних технологій у поєднанні традиційних та інноваційних форм підготовки із використанням міждисциплінарних зв'язків [3, 4, 5].

Проблема підготовки фахівців фізичної культури, здатних конкурувати на сучасному ринку праці, залишається актуальною та привертає увагу багатьох науковців. Їй присвячені праці П. Єфіменка [6], Р. Карпюка [7], Л. Сущенко [8].

Про організаційні та методичні аспекти фізкультурно-рекреаційної діяльності, зокрема й у загальноосвітній школі йдеться в працях [9, 10],

Сьогодні постають суперечності, які не розв'язані в попередніх дослідженнях, виступають важливою соціальною потребою в організації та забезпеченні фізкультурно-рекреаційної роботи, яка повинна бути спрямована на підвищення стану здоров'я школярів, формування в них потреби самостійно займатися фізичними вправами. Для

вирішення вище згаданих питань потрібно розробити методики проведення фізкультурно-рекреаційної роботи у школі. З цією метою потрібно сформулювати діяльнісний підхід майбутніх учителів фізичної культури до такої роботи, необхідні знання і вміння з організації навчально-виховного процесу сучасної школи зі здоров'язбережувальним спрямуванням.

Проте, не вирішеною залишається проблема готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, не актуалізовані практичні шляхи, засоби і педагогічні умови її реалізації що і зумовило вибір нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити та теоретично обґрунтувати педагогічні умови та розробити організаційно-педагогічну модель готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів, дисертаційних робіт, аналіз роботи вчителів фізичної культури, систематизація та узагальнення, моделювання процесу фахової підготовки для вивчення та комплексного розв'язання поставленої проблеми.

Результати досліджень.

Підготовка вчителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі – складний і багатогранний процес. Ефективне розв'язання зазначеної проблеми, залежить від створення відповідних педагогічних умов. До педагогічних умов процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи належить раціональна організація освітнього простору, що сприяє розвитку професійних рис високоорганізованої особистості. Серед умов визначено наступні:

1. Опанування майбутніми вчителями фізичної культури моделей уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю.

Підготовка вчителя до здійснення фізкультурно-рекреаційної діяльності та проведення уроків на її основі є системою оволодіння теоретичних знань і формування практичних умінь і навичок у структурі фахової підготовки учителів фізичної культури. Проведення уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю потребує знань методичної спрямованості

2. Залучення студентів до організації фізкультурно-рекреаційної роботи в процесі педагогічної практики на основі врахування вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей школярів.

Ефективність педагогічної практики може бути забезпечена певними засобами й умовами. До них належать: комплексна

організація діяльності студентів, яка поєднує в собі навчально-пізнавальну, навчально-практичну і самостійну діяльність; взаємозв'язок теоретичного і практичного навчання; удосконалення змісту, форм і методів навчання; збільшення тривалості педагогічної практики.

Специфічні для кожного віку анатоμο-фізіологічні та психологічні особливості зумовлюють рухові можливості школярів. Діти середньої вікової категорії належать до підлітків і саме цей період характеризується великою кількістю різноманітних перебудов в організмі, якість яких залежить від їх фізичного розвитку.

Визначені анатоμο-фізіологічні та психологічні особливості дітей середнього шкільного віку мають стати орієнтиром для створення програм підготовки фізкультурно-рекреаційної спрямованості і на їхній основі розробки моделей уроків фізичної культури.

Оптимізувати рухову активність середніх школярів можливо за рахунок її правильної організації, а саме: підвищенням ефективності уроку фізичної культури, зміною ролі вчителя фізичної культури, формуванням мотивації учнів до занять фізичною культурою і самостійними заняттями фізичними вправами.

3. Активізація творчого підходу студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи засобами позааудиторної діяльності.

Сучасний напрямок фізкультурно-рекреаційної роботи, потребує створення з подальшим практичним застосуванням нових форм, методів і засобів, але здійснити це може лише фахівець, який володіє творчими здібностями, має креативне мислення і достатню теоретичну та практичну підготовку.

Формування творчого підходу до професійної діяльності студентів факультету фізичної культури – це впровадження в навчальний процес спортивно-практичних дисциплін системи проблемних завдань (теоретичних, практичних, рухових), які засновані на методах активізації творчого мислення і реально відображають проблеми фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Запропоновані нами педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи спрямовані на формування в студентів професійно значущих ознак, адже основною вимогою ефективної та якісної професійної діяльності є досягнення вчителем оптимального рівня педагогічної майстерності.

Відповідно до теоретичних засад дослідження та окреслених вище педагогічних умов, виявлення стану готовності до означеного виду діяльності, нами розроблена та запроваджена

організаційно-педагогічна модель, яка відображає загальну структуру процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі (табл. 1).

Таблиця 1.

Організаційно-педагогічна модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі

Мета: формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі		
Аксіологічний компонент	Освітній компонент	Діяльнісний компонент
Мотиваційно-ціннісний критерій	Когнітивно-знаннявий критерій	Спеціально-методичний критерій
Етапи підготовки		
Теоретико-змістовий		Діяльнісно-творчий
Організаційні форми підготовки		
Педагогічна практика	Заняття з дисциплін професійної і практичної підготовки	Позааудиторна робота
Педагогічні умови		
Опанування майбутніми вчителями ФК моделей уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю.	Залучення студентів до організації ФРР в процесі педагогічної практики на основі врахування вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей школярів.	Активізація творчого підходу студентів до ФРР засобами позааудиторної діяльності.
Результат: готовність майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі		

Основними структурними компонентами діяльності вчителя фізичної культури, слід вважати: конструктивний, організаторський, комунікативний і гностичний.

Сутність фізкультурно-рекреаційної діяльності, дозволяє конкретизувати структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності. На підставі узагальнення різних підходів до розуміння сутності й структури професійної готовності виокремлюємо такі складові практичної і теоретичної готовності, які містять наступні структурні компоненти: аксіологічний, освітній та діяльнісний.

У сучасній практиці фізичного виховання визначено чотири основні моделі організації навчально-виховного процесу: зі спрямованим розвитком рухових здібностей, з оздоровчою та рекреаційно-спортивною спрямованістю та спрямовані на

формування рухового режиму. Будь-який освітній заклад обирає одну із зазначених моделей залежно від свого кадрового забезпечення і матеріально-технічної бази, орієнтуючись на інтереси учнів і традиції школи, застосовуючи форми фізичного виховання (урок, динамічні перерви, дні здоров'я, спортивні свята, секційні заняття) (рис. 1).



Рис. 1. Схема формування моделі фізичного виховання школярів.

Методика формування готовності майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної діяльності та до проведення уроків на цій основі є відтворення на практиці заздалегідь спроектованого навчально-виховного процесу, спрямованого на відновлення фізичних і психічних сил школярів, а також організацію їхнього активного відпочинку.

Відповідно до зазначеного вище можна виокремити основні вимоги до готовності фахівця щодо фізкультурно-рекреаційної роботи в загальноосвітній школі:

Потрібно знати: різновиди фізкультурно-рекреаційної роботи; методику проведення фізкультурно-рекреаційних занять; диференціацію фізкультурно-рекреаційної діяльності в шкільному колективі; особливості проведення фізкультурно-рекреаційних занять; засоби, які застосовують у фізкультурно-рекреаційній діяльності школярів; методи регулювання навантаження.

Потрібно вміти застосовувати на практиці: встановлювати міру навантаження для школярів відповідно до їхнього віку, статі, фізичного стану та рівня підготовленості; проводити

позаурочні фізкультурно-оздоровчі заходи; добирати засоби фізкультурно-оздоровчої спрямованості відповідно до інтересів учнів; організовувати самостійні заняття школярів із застосуванням фізкультурно-рекреаційних засобів.

Система підготовки фахівців має опиратися на особистісно-орієнтований підхід до фізичного виховання школярів, основою якого є врахування інтересів учнів, їхнього фізичного розвитку, рівня підготовленості тощо. Цей підхід лежить в основі фізкультурно-рекреаційної роботи, мета якої – оптимізація психофізичного стану, дозволяє будь-якій особистості реалізувати свій потенціал. Професійне ставлення до проблеми фізкультурно-рекреаційної діяльності формується в процесі самої діяльності, а також ефективно розвивається в процесі навчання, яке спрямоване на формування знань і вмінь з цього виду діяльності.

Висновки. На підставі теоретичного аналізу обґрунтовано педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі; підтверджено, що готовність майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності підвищується за умов опанування ними моделей уроків з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю; залучення студентів до організації фізкультурно-рекреаційної роботи в процесі педагогічної практики на основі врахування вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей школярів; активізація творчого підходу студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи засобами позааудиторної діяльності. Запропоновано організаційно-педагогічну модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі, яка містить такі структурні елементи: компоненти готовності, етапи, організаційні форми підготовки, педагогічні умови.

Список літератури.

1. Гриньова В. М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методичний аспекти). Харків: Основа, 1998. 300 с.
2. Кошолар А. С. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Анатолій Степанович Кошолар. – Вінниця, 2000. 182 с.
3. Бондарчук Т. В., Миргородська Є. В. Структурно-функціональна модель готовності педагога з фізичної культури оздоровчої діяльності в процесі професійної підготовки

студентів. *Теорія і практика фізичної культури*. 2011. №4. С. 54-57.

4. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №11. С. 23-26.

5. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 22-25.

6. Єфіменко П. Б. Педагогічні умови забезпечення різномірної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Павло Богуславович Єфіменко. Харків, 2002. 250 с.

7. Карпюк Р. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Роман Петрович Карпюк. Вінниця, 2005. 204 с.

8. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / Л. П. Сущенко. К., 2003. 45 с.

9. Свірщук Н. С. Діагностика рівня сформованості теоретичних знань і практичних навичок учителів фізичної культури до проведення фізкультурно-рекреаційної роботи в школі. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2011. Вип. 28. С. 450-455.

10. Круцевич Т., С. Пангелов Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. №2. С. 18-20.

Даниско О. В., <https://orcid.org/0000-0003-4040-562X>,
Корносенко О. К., <https://orcid.org/0000-0002-9376-176X>

СУЧАСНІ КІНЕЗІОТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИКИ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

Анотація. У статті розглянуто сучасні кінезіотерапевтичні методики як ефективний засіб відновлення у фізичній культурі та спорті. Особливу увагу приділено інноваційним технологіям, зокрема механотерапії, функціонального тренінгу, біологічному зворотному зв'язку, роботизованим системам, кінезіотейпуванню та інтегративним підходам. Встановлено, що ці методики забезпечують профілактику травматизму, відновлення функціональних можливостей спортсменів, а й формують індивідуалізовані програми оздоровчої фізичної активності для різних груп населення.

Ключові слова: кінезіотерапія, профілактика травм, спортивна реабілітація, фізична культура, інноваційні технології.

Annotation. The article examines modern kinesiotherapeutic methods as an effective means of recovery in physical culture and sports. Particular attention is paid to innovative technologies, in particular mechanotherapy, functional training, biofeedback, robotic systems, kinesio taping, and integrative approaches. It has been established that these methods provide injury prevention, restoration of athletes' functional capabilities, and also form individualized programs of health-oriented physical activity for different population groups.

Keywords: kinesiotherapy, injury prevention, sports rehabilitation, physical culture, innovative technologies.

Актуальність дослідження (постановка проблеми). В умовах інтенсифікації змагальної діяльності, підвищення конкурентності у спорті та збільшення ризику травматизму особливої значущості набувають засоби відновлення функціональних можливостей організму спортсменів. Кінезіотерапевтичні методики, що базуються на використанні рухової активності як лікувально-профілактичного інструменту, стають важливим складником сучасної системи фізичної культури і спорту. Актуальність їх використання зумовлена ефективністю у відновленні після травм та перевантажень, необхідністю профілактики функціональних порушень, оптимізації рухових стереотипів, підвищення адаптаційних

резервів організму. Інтеграція кінезіотерапевтичних технологій у практику спорту та оздоровчої фізичної культури відповідає сучасним тенденціям подовження спортивного довголіття, формування індивідуалізованих програм реабілітації. збереження та зміцнення здоров'я різних категорій населення.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні та визначенні ефективності сучасних кінезіотерапевтичних методик як засобу профілактики травматизму, відновлення та зміцнення здоров'я у фізичній культурі та спорті.

Методи дослідження. Реалізація мети передбачає *аналіз* наукової літератури з метою визначення теоретичних підходів до застосування кінезіотерапії, *узагальнення* її впливу на функціональний стан організму, *систематизацію* інноваційних методик профілактики травм та прискорення процесів реабілітації спортсменів і осіб, що займаються фізичною культурою.

Результати дослідження. Кінезіотерапія є сучасним методом реабілітації, що використовує рухи тіла з метою відновлення функцій опорно-рухового апарату, покращення загального стану здоров'я та зменшення больових відчуттів шляхом впливу на центральну та периферичну нервову систему людини. Термін «кінезіотерапія» походить від поєднання грецьких слів «*kinesis*», що означає «рух», та «*therapeia*», що перекладається як «лікування». Важливо зазначити, що кінезіотерапія є складником фізіотерапії, але її особливість полягає у фокусуванні виключно на попередженні й лікуванні травм або захворювань за допомогою руху [8].

Основу кінезіотерапії становить використання науково обґрунтованих принципів застосування фізичних вправ, адаптованих до потреб осіб із функціональними обмеженнями. Водночас кінезіотерапія виходить за межі традиційних активних і пасивних рухів, вправ та спеціальних технік для відновлення функціональних можливостей організму, оскільки інтегрує високотехнологічні методики нервово-м'язового тренування. Кінезіотерапевтичний вплив орієнтований на комплексне відновлення функціонального стану організму. Застосування таких методик має виражений профілактичний ефект, оскільки сприяє запобіганню виникнення повторних травм, розвитку дегенеративних змін опорно-рухового апарату. Так, згідно з дослідженнями, кінезіотерапія є ефективним інструментом відновлення функціональних можливостей організму, оскільки поєднує профілактичні та лікувально-реабілітаційні аспекти рухової активності, що сприяють покращенню психоемоційного і фізичного стану, відновленню м'язової сили, координації, рухливості суглобів та загального здоров'я людини [11].

Науковці підкреслюють, що цілеспрямоване використання вправ дозволяє не лише нормалізувати м'язовий тонус та підвищувати силу, витривалість і гнучкість, а й відновлювати порушені нейром'язові зв'язки, сприяючи формуванню оптимальних рухових стереотипів [1]. Дослідження підтверджують, що кінезіотерапія допомагає при різних станах, таких як травми (зокрема спортивні), неврологічні розлади, хронічні болі та післяопераційна реабілітація, завдяки індивідуально підібраним вправам, які стимулюють природні механізми відновлення організму. Важливим складником сучасних кінезіотерапевтичних програм є їх індивідуалізація, що забезпечує відповідність рівню функціональних можливостей, віку та завдань реабілітації, спортивного чи оздоровчого тренування [3].

Розширений перелік інноваційних кінезіотерапевтичних методик включає: механотерапію, інструментальну мобілізацію м'яких тканин, систему інтегративної кінезіотерапії, телереабілітацію, біологічно-зворотний зв'язок та біокерування, роботизовану реабілітаційну терапію, підвісну терапію, пропріоцептивне нейром'язове фасилітування, стабілометрія, кінезіотейпування [1; 2; 4; 6; 7; 9]. Їх узагальнена класифікація представлена у Таблиці 1.

Таблиця 1

Методика	Сутність / призначення
Механотерапія	Використання спеціальних апаратів і тренажерів для відновлення рухів у суглобах, розвитку сили та координації.
Інструментальна мобілізація м'яких тканин	Використання спеціальних інструментів для впливу на фасції, сухожилля і м'язи людини з метою покращення еластичності та зменшення болю.
Система інтегративної кінезіотерапії	Комплексний підхід, що поєднує фізичні вправи, ергономічні техніки та релаксаційні практики.
Телереабілітація	Застосування цифрових платформ для дистанційного моніторингу та проведення кінезіотерапевтичних занять.
Біологічно-зворотний зв'язок (biofeedback або ББЗ-терапія)	Використання сенсорних систем для відстеження фізіологічних параметрів і навчання пацієнта саморегуляції функцій організму у процесі активаційних та релаксаційних психофізіологічних тренінгів.
Роботизована реабілітаційна терапія	Використання роботизованих пристроїв для тренування ходи та функціонування верхніх кінцівок після травм і неврологічних уражень.
Підвісна терапія (sling-therapy)	Використання систем підвісів для розвантаження опорно-рухового апарату і відпрацювання контрольованих рухів для відновлення стабілізаторів, закріплення рухових стратегій.

Продовження таб.1

Пропріоцептивне нейром'язове фасилітування (ПНФ)	Використання специфічних патернів рухів та сенсорної стимуляції для покращення діапазону рухів, нейром'язової координації.
Стабілометрія / баланс-тренінг	Тренування рівноваги та постурального контролю на нестабільних платформах.
Функціональний тренінг	Комплекс рухів, наближених до повсякденних або спортивних дій для відновлення рухових стереотипів, профілактика повторних травм, покращення координаційних та швидко-силових якостей.
Кінезіотейпування	Допоміжна методика, що базується на використанні аплікацій еластичних тейпів для нормалізації м'язового тону, покращення мікроциркуляції та стабілізації суглобів та модуляції м'язової активності

На підставі аналізу наукової літератури нами виокремлено основні напрями їх використання у фізичній культурі і спорті (Рис. 1).

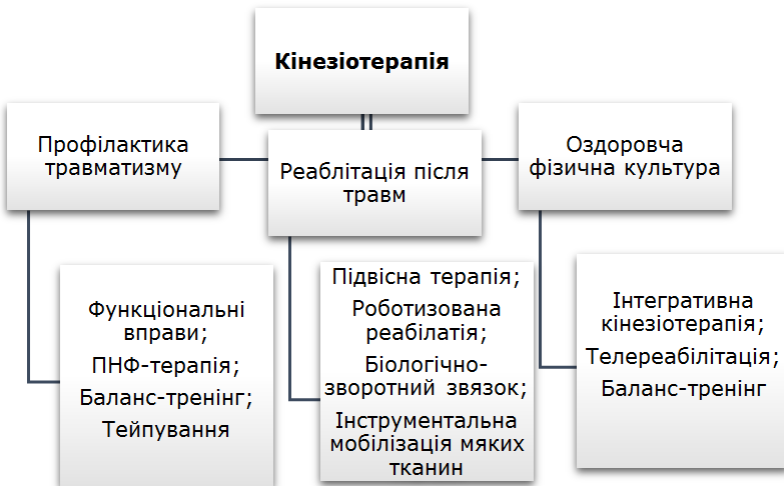


Рис. 1. Напрями використання сучасних кінезіотерапевтичних методик у фізичній культурі і спорті

Розглянемо ці напрями більш детально.

1. Профілактика спортивного травматизму.

Кінезіотерапевтичні методики у профілактичному напрямі спрямовані на зниження ризику травм шляхом формування оптимального рухового стереотипу, розвитку стабілізуючих м'язових груп і покращення нейром'язового контролю. Зокрема, механотерапія та вправи на нестабільних платформах стимулюють м'язи-стабілізатори і покращують постуральний контроль, що зменшує ризик падінь та ушкоджень.

Функціональні вправи сприяють покращенню пропріоцептивної чутливості, стабілізації суглобів і зниженню частоти травм нижніх кінцівок, дозовано збільшувати м'язову силу та гнучкість, що особливо важливо для професійних спортсменів [1].

Застосування **ПНФ-терапії** сприяє розвитку координації, гнучкості та функціональної стабільності, що є важливим для запобігання перенавантажень у спортсменів. Характерною особливістю методики є використання діагональних рухових патернів, що подібні до складних функціональних рухів, необхідних у багатьох видах спорту (наприклад, кидки, удари). З огляду на вищезазначене, пропріоцептивна нейром'язова фасилітація є оптимальним перехідним етапом між окремими реабілітаційними заходами та функціональним спортивним тренінгом, що має важливе значення у профілактики травматизму та забезпеченні безпечного повернення спортсменів до змагань [3].

Кінезіотейпування є методом профілактики та лікування травм опорно-рухового апарату та різних неврологічних розладів за допомогою еластичної клейкої стрічки. Його дія полягає у відновленні та модуляції фізіологічних процесів, а також у створенні сприятливих умов для саногенетичних процесів у тканинах, наприклад, додатковій підтримці м'язів і суглобів, зменшенні больових відчуттів при перетренованості [7].

2. Реабілітація після травм у спорті

У сфері спортивної реабілітації кінезіотерапія розглядається як ключовий компонент відновного процесу.

Підвісна терапія дозволяє дозовано навантажувати м'язи, формувати коректні рухові патерни без перевантаження суглобів. Клінічні показання включають стани після інсульту, травматичного ушкодження головного та спинного мозку, лікування хронічного болю, нестабільності суглобів, а також після ортопедичних операцій, що робить цей метод одним із провідних у реабілітації спортсменів в адаптивному спорті [3].

Роботизована реабілітація поєднує біомеханічні принципи руху з інтелектуальними сенсорними системами, що дає змогу точно відтворювати рухи і є особливо цінною для відновлення після серйозних неврологічних уражень. [10].

Метод біологічного зворотного зв'язку базується на принципі візуального або аудіального контролю фізіологічних параметрів організму (електроміографічної активності, серцевого ритму, дихання, температури тощо) і дає змогу спортсменові навчитися самостійно регулювати напруження м'язів, координацію та психоемоційний стан. Є ефективним при порушеннях опорно-рухового апарату (нормалізація м'язового тону, відновлення координації між антагоністами, контроль перенапруження) та при стресових станах (синдром перетренованості, емоційне виснаження, передзмагальна тривожність) спортсменів, оскільки спрямований на нормалізацію м'язового тону, відновлення координації, регуляцію вегетативного балансу, оптимізацію серцевого ритму, зниження тривожності [6].

Інструментальна мобілізація м'яких тканин (IASTM) як метод мануальної терапії сприяє відновленню еластичності фасцій і покращенню мікроциркуляції, що скорочує термін реабілітації після травм (синдром грушоподібного м'яза, міофасціальний больовий синдром, латеральний епиконділіт («лікоть тенісиста»), тендиніт ахіллового сухожилля, рубцеві зміни після розтягнень та ін.) завдяки стимуляції кровообігу, механічної декомпресії та підвищення еластичності тканин, збільшення амплітуди рухів [11].

3. Практика оздоровчої фізичної культури.

Інтегративна кінезіотерапія поєднує рухові, дихальні та релаксаційні техніки, що сприяє зміцненню фізичного та психоемоційного стану людей різного віку. Вона поєднує рухові, дихальні, пропріоцептивні та релаксаційні техніки з метою гармонізації функціонального стану організму при хронічних перевантаженнях, перенапруженні опорно-рухового апарату, порушеннях постави та кардіо-респіраторної системи. Комбінація дихальних і релаксаційних вправ нормалізує вегетативний баланс, сприяє усуненню кіфотичних і сколіотичних деформацій, відновленню біомеханіки дихання, активації міжреберних і діафрагмальних м'язів [4].

Телереабілітація та сучасні цифрові платформи (відеоконференції, сенсорні пристрої, мобільні додатки, віртуальна та доповнена реальність) дозволяють організовувати персоналізовані програми моніторингу, навчання та корекції виконання вправ у реальному часі для різних категорій осіб. Нині активно використовується у лікуванні посттравматичних

станів (артрози, остеохондроз, сколіоз), у післяопераційній реабілітації (артроскопії коліна, операції на хребті, плечі), кардіо- і дихальних розладів (пост-COVID синдром, зниження витривалості) у спортсменів, оскільки забезпечують неперервний контроль за виконанням вправ, персоналізацію навантаження [8].

Баланс-тренінг – система вправ, спрямованих на розвиток рівноваги, стабілізацію тіла й оптимізацію нейром'язового контролю. Застосовується як у профілактиці травм, так і на етапі реабілітації та сприяє відновленню пропріоцепції, координації, зниження ризику повторних травм, стабілізації пози, компенсації вестибулярних дефіцитів та вікових змін психомоторики [9].

Висновки. Отже, проведені дослідження дає підстави стверджувати, що кінезіотерапевтичні методики є ефективним засобом профілактики спортивного травматизму, відновлення спортсменів після травм та формування здорового рухового режиму осіб, що займаються фізичною культурою. Ефективне застосування кінезіотерапевтичних методик у фізичній культурі і спорті сприяє розвитку сили, гнучкості, координації, покращує механізми нервово-м'язового контролю та знижує ризик повторних ушкоджень. Інтеграція сучасних кінезіотерапевтичних методів у практику оздоровчої фізичної культури дозволяє формувати індивідуалізовані програми для різних груп населення з метою підвищення рівня фізичної активності. Таким чином, кінезіотерапія постає як багатофункціональний метод, здатний інтегруватися в систему фізичної культури і спорту з метою профілактики спортивного травматизму, оптимізації відновлювальних процесів та покращення загального здоров'я різних категорій населення.

Перспективи подальших досліджень. На підставі зроблених висновків доцільно окреслити пріоритетні напрямки подальших наукових досліджень, спрямованих на дослідження чинників, бар'єрів та стратегій упровадження й масштабування кінезіотерапевтичних методик у спортивних клубах, реабілітаційних та оздоровчих центрах.

Список літератури.

1. Alouini S., Memic S., Couillandre A. Pelvic floor muscle training for urinary incontinence with or without biofeedback or electrostimulation in women: a systematic review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 5. P. 2789. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19052789>.
2. Borzykh N. O., Roi I. V., Barabash S. V., Kudrin A. P., Kovalenko O. O. Application of methods of manual therapy,

kinesiotherapy and electromyostimulation for thoracalgia on the background of spine osteochondrosis. *Art of Medicine*. 2023. P. 13–19. DOI: <https://doi.org/10.21802/artm.2023.3.27.13>.

3. Budzan R., Vorobel M. Kinesio taping in preventing and treatment of sport injuries. *Grail of Science*. 2023. No. 27. P. 603–607. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.12.05.2023.104>.

4. Kibler W. B., Press J., Sciascia A. The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*. 2006. Vol. 36, No. 3. P. 189–198. DOI: <https://doi.org/10.2165/00007256-200636030-00001>.

5. Trybulski R., Muracki J., Podleśny M., Vovkanych A., Kuźdżał A. Effectiveness of kinesiotherapy in the treatment of Achilles tendinopathy — a narrative review. *Sports*. 2024. Vol. 12, No. 8. P. 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports12080202>.

6. Дарій В. І., Сікорська М. В., Візір І. В., Дронова А. О. Сучасні технології в нейрореабілітації : навч. посіб. для практ. занять здобувачів I (бакалаврського) рівня підготовки спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗДМФУ, 2025. 92 с.

7. Кінезіологічне тейпування [Електронний ресурс]. 2020. URL: <https://tf-g.com.ua/blogs/kinesiotape.html>.

8. Мальцева О. Б. Кінезіотерапія як складова стратегії здоров'язбережувальної поведінки у підвищенні рівня адаптації функціональних систем студентської молоді. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління : матеріали третього міжнародного симпозіуму : зб. наук. пр. У 2 ч. / за ред. С. В. Страшка*. Київ : Алатон, 2021. Вип. 3, ч. 1. С. 101–103.

9. Перегінець М. М., Черненко О. Є. Використання нетрадиційних систем та методів оздоровлення у реабілітаційному процесі. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти : зб. тез доп. Всеукр. інтернет-конф., 21–22 листопада 2024 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 100–102.

10. Роботизована реабілітаційна терапія [Електронний ресурс]. URL: <https://acibadem.ua/treatment/robotic-rehabilitation-therapy/>

11. Фізична реабілітація, спортивна медицина : конспект лекцій / уклад. Н. В. Петренко. Суми : Сумський державний університет, 2022. 134 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e1de37d5-f276-4e82-854d-d6aaa3d2b9db/content>

¹Довгань О. М. <https://orcid.org/.0000.0001.9409.249>.
²Давибіда Н. О. <https://orcid.org/.0000-0002-7746-4829>
¹Кучер Т. В. <https://orcid.org/0000-0001-9806-2821>

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

¹Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

²Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України.

Анотація. У статті описується технологія формування здорового способу життя в учнів старшого шкільного віку. Розглядається важливість формування здорового способу життя в дитячому віці та його вплив на розвиток та здоров'я учнів. Пропонуються практичні рекомендації щодо впровадження технології в освітній процес.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, освітній процес.

The article describes the technology of forming a healthy lifestyle in senior school students. The importance of forming a healthy lifestyle in childhood and its impact on the development and health of students is considered. Practical recommendations are proposed for the implementation of the technology in the educational process.

Keywords: Technology of forming, healthy lifestyle, educational process.

Актуальність. Здоровий спосіб життя є важливим аспектом нашого існування, що включає в себе раціональне харчування, фізичну активність, позитивні емоції та здоровий психологічний стан [1, 2, 3]. Проблема формування здорового способу життя учнів є важливим аспектом виховання молоді. Здоровий спосіб життя включає в себе правильне харчування, регулярну фізичну активність, здоровий сон, відсутність шкідливих звичок та позитивну психологічну стійкість [1,4]. Основними теоретичними засадами формування здорового способу життя учнів є педагогічні, психологічні та медичні підходи. Для досягнення успіху в цій справі, важливо проводити комплексні заходи, залучати батьків та громадськість до підтримки здорового способу життя учнів, а також формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я учнів [4, 5, 6].

Мета дослідження. З метою формування здорового способу життя серед молоді, особливо серед учнів старших

класів, з'явилася потреба у здійсненні системної роботи з проблемою. У зв'язку з цим, теоретичні аспекти даної проблеми є важливими для вивчення та врахування. У даній статті ми розглянемо теоретичні основи формування здорового способу життя серед учнів старших класів, зокрема, механізми, принципи та методи формування здорового способу життя. Також буде розглянуто важливість підходу до формування здорового способу життя в школі, з урахуванням факторів, що впливають на здоров'я учнів та методів профілактики ризикових поведінок.

Методи дослідження. Бесіда, анкетування.

Результати дослідження. У нашому педагогічному експерименті взяли участь 32 учні, зокрема 16 юнаків та 16 дівчат, у віці 15-17 років, які навчаються у **Кременецькій загальноосвітній школі I-III ступенів №1 ім. Галини Гордасевич**

З метою виховання здорового способу життя, була проведена усна бесіда та анкетування, метою якої було визначити обізнаність учнів щодо анатомо-фізіологічних особливостей організму, шкідливих наслідків вживання алкоголю, тютюну та наркотиків, зловживання комп'ютерними іграми, гаджетами тощо, а також позитивних наслідків від занять фізичною культурою та спортом. Після аналізу результатів анкети, ми отримали наступну інформацію.

За результатами опитування щодо назви анкети "Моє життя без алкоголю" можна зазначити, що 45% опитаних згодні з такою назвою, 5% негативно на неї реагують, а 50% не можуть визначитися. Такі результати вказують на необхідність проведення роботи з роз'яснення впливу алкоголю на організм людини. Щодо наслідків вживання алкоголю, респонденти зазначили, що вони можуть призвести до порушення розумової діяльності, нервових розладів, пошкодження внутрішніх органів, зокрема печінки, судин, а також вплинути на репродуктивність, що може призвести до народження із вадами розвитку. Респонденти вказали що вживання алкоголю в малих дозах може сприяти апетиту, поліпшувати травлення, сон, настрій і кровообіг. Однак переконання більшості школярів про користь вживання алкоголю є хибним, і це вказує на необхідність більш ефективної роботи з роз'ясненням небезпек вживання алкоголю на організм людини.

Учні показали досить глибокі знання щодо негативного впливу алкоголю на внутрішні органи, такі як нервова система, печінка, серце і судини. Щодо першого вживання алкоголю, 12% юнаків зазначили, що це було в 14 років, 25% - у 15 років,

48% - у 16 років. У дівчат перша спроба вживання алкоголю була у 14 років, 42 % у 16 років, а 6 % ще не пробували його смаку.

На запитання про можливість відмовитись у пропозиції випити з друзями або знайомим, більшість опитаних (62%) відповіли, що так, 16% - ні, а 22% - не знають. Таким чином, більша частина учнів може відмовитись від алкоголю, а деякі з них можуть потребувати допомоги, особливо юнаки, які стикаються з тиском від свого оточення і не хочуть порушувати "чоловічі традиції" щодо випивки.

Наступним запитанням було наскільки доцільним є звернення до різних джерел допомоги, якщо відчуваєш потребу в ній - 25% опитаних відповіли, що звернулися б до батьків, 45% - до товаришів, 12% - до психолога, 5% - до лікаря, а 13% - спробують самі впоратись з проблемою.

В опитуванні було запитання до учнів старших класів, скільки часу вони проводять за комп'ютером, ноутбуком, смартфоном, чи іншим гаджетом, та що саме вони роблять на цих пристроях. Висновок з опрацьованих даних анкет показав, що всі респонденти використовують засоби комунікації, а найпопулярніші з них - це слухання музики та ігри.

Також запитали учнів про тютюнопаління, і висновок з опитування показав, що 32% респондентів палить, а більшість з них почали палити у 14 років. Більшість школярів знають про шкідливість тютюнового диму, і в середньому вони випалюють від 3 до 10 сигарет на день. Багато з них користуються електронними сигаретами. Після викуреної сигарети багато з них відчувають запаморечення та тошноту.

Із поставленого запитання про наркозалежність, стало зрозуміло, що учні не вживають наркотики і знають про наслідки їх дії на організм людини.

На запитання чи відвідуєте ви уроки фізичної культури із задоволенням, чи з примусу – 86 % учнів дали позитивну відповідь. У спортивних секціях з усіх опитаних серйозно займаються - 8 учнів, це 2 хлопці відвідують секцію армреслінгу, 1 займається в секції стрибків з трампліна, 3 хлопці і 2 дівчинки відвідують тренажерний зал.

Важливим є те, що всі учні прекрасно розуміють вплив фізичної культури і спорту на організм. З опитування видно, що в закладі загальної середньої освіти вчителями, у тому числі і вчителями з фізичної культури ведеться значна робота щодо впровадження здорового способу життя серед шкільної молоді. Проводяться дні здоров'я, зустрічі з лікарями, спортсменами та інші заходи.

Пізніше, учні побували на екскурсії у музеї анатомії, де могли побачити наочно, як виглядають органи людини в нормі та з патологіями, включаючи легені курця та дітей народжених від наркозалежних батьків. Це справило на них велике враження.

Висновок. У цілому результати опитування свідчать, що старшокласники добре усвідомлюють значення здорового способу життя та орієнтуються, до яких організацій можна звернутися у разі виникнення проблем. Водночас дослідження засвідчило наявність відмінностей у способах пошуку допомоги між юнаками та дівчатами. Отримані висновки можуть бути використані для подальшої роботи з формування здорового способу життя школярів та зміцнення їх психологічного благополуччя.

Список літератури.

1. Бех І. Д. Здоровий спосіб життя як науково-практична проблема // Педагогіка і психологія. 2021. №3. С. 14–22.
2. Волошко Н. І. Здоровий спосіб життя як умова становлення особистості фахівця // Теорія і практика сучасної психології. 2020. №2 (1). С. 47–53.
3. Дворник М. Здоровий спосіб життя українців під час війни: соціодемографічні відмінності // Психологічні перспективи. 2024. №43. С. 35–49. DOI: 10.37203/psp.2024.43.3
4. Мельниченко О. А., Старусева В. В., Макарова В. І., Яворовська О. О. Пропаганда здорового способу життя як предмет досліджень українських науковців // Здоров'я суспільства. 2025. Т. 14, №1. С. 22–29.
5. Танасійчук Ю. Ієрархія понять «здоровий спосіб життя», «здоровий стиль життя» // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2020. Вип. 4. С. 56–61.
6. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління // Соціально-гуманітарні проблеми людини. 2021. №2. С. 88–93.

Єднак В. Д., <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>
Єднак Д. В. <https://orcid.org/0000-0002-0459-0701>
Васірук М. С. <https://orcid.org/0000-0002-9899-4589>

ПРОГРАМА ОЛІМПІЙСЬКОЇ СОЛІДАРНОСТІ МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ: МЕТА, ЗАВДАННЯ, НАПРЯМКИ ДІЯЛЬНОСТІ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В. Гнатюка

Анотація. У публікації систематизовано завдання і мету Олімпійської солідарності, детально проаналізовано види підтримки (спортсменам, тренерам, НОК), механізми фінансування та критерії програм, процес реалізації у різних країнах світу та її вплив на розвиток спорту.

Annotation. The publication systematizes the tasks and goals of Olympic Solidarity, analyzes in detail the types of support (for athletes, coaches, NOCs), funding mechanisms and program criteria, the implementation process in different countries of the world, and its impact on the development of sports.

Ключові слова: МОК, Олімпійська солідарність, спортсмен, спорт, тренер, Олімпійські ігри.

Keywords: IOC, Olympic Solidarity, athlete, sport, coach, Olympic Games.

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах глобалізації спорту та зростання ролі міжнародних організацій у розвитку фізичної культури особливої уваги заслуговує діяльність Міжнародного олімпійського комітету (МОК), зокрема його програма «Олімпійська солідарність». Програма Олімпійської солідарності Міжнародного олімпійського комітету (МОК) є одним із фундаментальних інструментів розвитку світового спорту. Вона націлена на забезпечення універсальності Олімпійських ігор, підтримку спортсменів, тренерів і національних олімпійських комітетів (НОК) у тих країнах, які найбільше цього потребують, а також на просування олімпійських цінностей у глобальному масштабі. [1, 3]

Актуальність дослідження зумовлена кількома чинниками:

- Зростаюча потреба у рівному доступі до спортивних ресурсів: програма сприяє усуненню дисбалансу між країнами, забезпечуючи фінансування, навчання та технічну підтримку.
- Підготовка до Олімпійських ігор: роль програми у забезпеченні конкурентоспроможності спортсменів.
- Реалізація в Україні: українські спортсмени регулярно отримують стипендії та гранти в межах Olympic Solidarity, що впливає на їхні результати та міжнародне визнання.

- Інтеграція етичних та освітніх компонентів: програма включає не лише спортивну, а й освітню, гендерну та антикорупційну складову, що відповідає сучасним викликам у спорті. [1, 4]

Станом на 2025 рік Програма демонструє нові підходи до фінансування, розширює напрями підтримки, охоплює широкий спектр бенефіціарів і адаптується до викликів сучасного світу, зокрема й воєнних криз, таких як ситуація в Україні.

Таким чином, дослідження програми МОК «Олімпійська солідарність» є важливим для розуміння механізмів міжнародної підтримки спорту та оцінки її ефективності.

Мета дослідження: визначити завдання, мету напрямки діяльності програми МОК «Олімпійська солідарність» та її вплив на розвиток спорту.

Методи дослідження: синтез та аналіз науково-методичної літератури, документальних джерел, систематизація та узагальнення.

Результати досліджень. Програма Олімпійської солідарності МОК була заснована для організації фінансової, адміністративної та методичної допомоги НОК усіх країн із фокусом на тих, хто має найменше ресурсів. Її основна місія полягає у забезпеченні універсальності Олімпійських ігор і дотриманні принципу «спорт для всіх», незалежно від політичних, економічних або соціальних бар'єрів.

Ключові цілі визначаються такими напрямками:

- Забезпечення універсальності участі в Олімпійських іграх: надання шансу представникам усіх націй змагатися на найвищому спортивному рівні.

- Сприяння розвитку спорту на всіх рівнях: підтримка спортсменів, тренерів, адміністраторів та інфраструктури.

- Просування олімпійських цінностей: виховання на принципах поваги, дружби, рівності, чесної гри.

- Підвищення адміністративної та організаційної спроможності національних олімпійських комітетів.

- Сприяння гендерній рівності, інклюзії, сталому розвитку.

- Підтримка спортсменів-біженців і представників груп, які зазнають дискримінації або опинилися у складних життєвих обставинах. [1]

Особлива увага традиційно приділяється «малим» і вразливим НОК, які мають обмежені людські та фінансові ресурси, стикаються з воєнними конфліктами, стигматизацією чи гуманітарними кризами.

У 2025 році були затверджені такі стратегічні напрями:

- Збільшення фінансування підтримки спортсменів (+16% до попереднього бюджетного циклу).

- Пріоритетна увага молодіжним програмам, напередодні Юнацьких Олімпійських ігор у Дакарі (2026), першочергово для Африканських держав.

- Розширення програм для біженців та спортсменів у кризових зонах.

- Зміцнення адміністративної спроможності НОК, додаткове фінансування для континентальних асоціацій з урахуванням локальних потреб.

- Формування культури доброго врядування, комплаєнсу, екологічної свідомості у спорті. [2]

Активною є співпраця з ООН (SDG), зокрема через ініціативу «Olympism 365» – використання спорту як рушія позитивних суспільних зрушень.

Підтримка від Олімпійської солідарності надається за принципом комплексності й розподіляється за головними групами бенефіціарів: спортсмени, тренери/антураж, національні олімпійські комітети. Додатково охоплюються адміністратори, спортивні федерації, біженці, молодь, жінки та особи з інвалідністю.

Підтримка спортсменів включає індивідуальні олімпійські стипендії, що дозволяють спортсменам:

- готуватися до Олімпійських ігор (покриття витрат на тренування, збори, змагання, медичний супровід);

- облаштовувати базу для підвищення майстерності (фінансування тренувального процесу, технічного супроводу, доступу до сучасних спортивних технологій).

Фінансування надається у двох форматах:

- *Індивідуальні стипендії*: для спортсменів, які відповідають визначеним критеріям (перспективність, технічний рівень, обмеженість альтернативного фінансування, відсутність допінгових порушень).

- *Tailor-made (індивідуалізована) програма*: для «великих» НОК, що дозволяє більш гнучко розподіляти бюджет за напрямками підготовки.

Для Олімпійських ігор Лос-Анджелес-2028 максимальний бюджет для НОК – 9 тисяч доларів США на місяць на 6 спортсменів (3 чоловіки і 3 жінки), стандартна стипендія – 1500 доларів на місяць. Стипендії включають витрати на тренування, участь у кваліфікаційних змаганнях, зборах, медичне і наукове супроводження, страхування, харчування, проживання та подорожі. [1]

Особливе місце у програмі займає підтримка спортсменів-біженців (Refugee Athlete Support), що дає шанс брати участь у міжнародних змаганнях під олімпійським прапором.

Для виявлення і підтримки молодих талантів діють:

- програми молодіжного розвитку (Youth Athlete Development);
- підтримка кваліфікацій на Юнацькі Олімпійські ігри;
- спеціальні тренувальні та освітні табори у партнерстві з міжнародними федераціями.

Окрему увагу приділено програмам Athlete Career Transition, які дають спортсменам знання та навички для побудови другого кар'єрного шляху поза спортом (бізнес-акселератор, освітні гранти, тренінги з лідерства, промоція започаткування власних справ).

Підтримка, яка охоплює тренерів, антураж та спортивних фахівців включає:

- Технічні курси для тренерів (короткострокові навчання національного чи міжнародного рівня, онлайн- і офлайн-формати);
- Олімпійські стипендії для тренерів – можливість пройти стажування, участь у програмі підвищення кваліфікації в провідних спортивних центрах світу, здобуття освітніх сертифікатів та дипломів;
- Підтримка розвитку наставницьких програм для жінок-тренерів, інклюзивних і гендерноорієнтованих тренінгів (програми WISH — Women in Sport High Performance Coaching);
- Організація курсів аналітики, антидопінгових ініціатив, профілактики дискримінації та хуліганства у спорті.

Надаються освітньо-наукові стипендії: запроваджено підтримку для здобуття магістерських ступенів (зокрема MAiSI — Master's in Sport Ethics and Integrity), коротких курсів з етики, менеджменту чи іншої спеціальності, що сприяє розвитку спорту та лідерства.

У рамках програми «Олімпійська солідарність» надається фінансова та організаційна допомога НОК, яка передбачає:

- покриття адміністративних витрат для забезпечення ефективної роботи (щорічні адміністративні субсидії, додаткові гранти);
- підтримку створення стабільної інфраструктури (наприклад, гранти на створення штаб-квартир НОК);
- сприяння обміну досвідом, участі у регіональних і світових форумах, стажуваннях, міжнародних семінарах;
- гранти для розробки і впровадження національних комплексних програм розвитку спорту та адміністрування;
- консультації, регулярний моніторинг через платформу RELAY, експертизу у стратегічному плануванні діяльності. [1,2]

Окрім того НОК мають змогу отримувати кошти на проекти в межах Olympism365:

- масові освітні чи просвітницькі події;
- проекти інклюзії;
- участь у міжнародних чи регіональних Днях олімпійських цінностей;

- ініціативи зі сталого розвитку, боротьби з дискримінацією, пропагування фізичної активності в суспільстві.

Основними джерелами фінансування є доходи від продажу медіаправ на Олімпійські ігри. Весь бюджет формується відповідно до частки, яка належить НОК (на глобальному рівні близько 90% доходів МОК розподіляється для підтримки спорту, при цьому лівова частка – через Програму Олімпійської солідарності).

На 2025–2028 роки бюджет Програми складає 650 млн доларів США (збільшення на 10% до попереднього чотириріччя), з яких:

- 266 млн доларів – світові програми (41%);
- 222 млн – континентальні програми (34%);
- 119 млн – субсидії на участь у Олімпійських і Юнацьких Олімпійських іграх (18%);

- 43 млн – адміністративна підтримка та ІТ-інструменти (7%).

Реалізація програми МОК «Олімпійська солідарність» сприяла:

- ширшому залученню країн до Олімпійського руху: зараз участь у літніх Іграх беруть 205 НОК, з них більшість – малобюджетні країни Африки, Азії, Океанії і Латинської Америки, які без програм підтримки не змогли б делегувати своїх спортсменів;

- кратному збільшенню кількості молодіжних і жіночих команд, значному збільшенню кількості тренерів і адміністраторів, що пройшли міжнародну підготовку.

- зрівнянню можливостей виходу на олімпійську арену для спортсменів із країн із різною соціально-економічною ситуацією, про що свідчить кількість «перших» медалей для малих країн та історій успіху участі у фіналах і плей-оф Ігор;

- формуванню гендерного балансу й інклюзії: з 2025 року показник участі жінок у програмах наблизився до 50%.

- підвищенню стійкості спортивної спільноти до зовнішніх викликів – пандемія COVID-19, економічна нестабільність, війна і гуманітарні катастрофи не призвели до зриву підготовки спортсменів із уразливих країн.

На сучасному етапі пріоритетними напрямками реалізації програми МОК «Олімпійська солідарність» є:

- збільшення фінансування напряму підтримки спортсмени/training/гендерна рівність:

- перехід на гнучку модель tailor-made програм для великих НОК із переважним пріоритетом підтримки малих і країн, що розвиваються;

- розширення співпраці з потужними світовими ініціативами (Olympism365, UN SDG);

- стабілізація та досягнення нових стандартів у забезпеченні безбар'єрного середовища, захисті прав дитини, формуванні кліматично відповідальної політики спорту;
- відкриття нових можливостей для Athlete Career Transition (більший акцент на бізнес-освіті, підприємництві, жіночому лідерстві), розвиток career+ воркшопів;
- пріоритетність молодіжних і прогресивних форматів залучення: esports, інклюзивний спорт, онлайн-освіта для тренерів та учасників спортивної сфери.

Висновок: Програма Олімпійської солідарності МОК у 2025 році зберігає і посилює свої ключові риси: глобальність, індивідуальний підхід, гендерну й соціальну інклюзію, прозорість розподілу ресурсів, інноваційність, соціальну відповідальність. Вона залишається драйвером трансформації спорту у всьому світі та одним із ключових соціальних інструментів підтримки у кризових ситуаціях. Приклад України довів, що, навіть у часи великої турбулентності, комплексна міжнародна допомога може забезпечити не лише збереження, а й розвиток спортивної галузі, вихід спортсменів на найвищий рівень і продовження якісної освітньої та наукової підготовки.

Завдяки багаторівневим програмам підтримки, прозорим механізмам менеджменту й системному підходу Олімпійська солідарність поступово перетворює принципи рівних можливостей та олімпізму на живу реальність у країнах з різним рівнем розвитку і в різних політичних й економічних обставинах.

Список літератури.

1. International Olympic Committee. Olympic Solidarity and NOC Services Annual Report 2023 [Електронний ресурс]. – Lausanne, 2023. – Режим доступу: <https://olympics.com/ioc/olympic-solidarity>
2. International Olympic Committee. Olympic Solidarity 2021–2024 Plan: Scholarships for Athletes – Paris 2024 [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу: <https://inside.fei.org/system/files/Olympic%20Scholarships%20for%20Athletes%20-%20Paris%202024.pdf> []
3. International Olympic Committee. Olympic Solidarity [Електронний ресурс]. – Режим доступу: International Skating Union. Olympic Solidarity [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.isu.org/olympic-solidarity/>
4. Національний олімпійський комітет України. Програма розвитку Олімпійського руху в Україні на 2019–2022 роки [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу: <https://nos-ukr.org/attachments/200821105246-7c04d242790f1f74db8dda8-db0dbe2bd/>

Ермолова В. М., <https://orcid.org/0000-0002-6073-0449>

Радченко Л. О., <https://orcid.org/0000-0002-5149-2952>

Кроль І. М., <https://orcid.org/0000-0003-3021-3181>

ЕВОЛЮЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ КЛЯТВИ: ВІД АНТИЧНОСТІ ДО СЬОГОДЕННЯ

Олімпійська академія України

Анотація. Стаття присвячена історії формування та трансформації олімпійської клятви від її античних витоків до сьогодення. Розглядається символіка клятви як вираження моральних та етичних підстав олімпійського руху. Особлива увага приділяється ритуалам в Олімпії, де атлети складали присягу Зевсу Громовержцю, а також процесу інституціоналізації олімпійської клятви у XX столітті з ініціативи П'єра де Кубертена. На основі аналізу джерел та документів Міжнародного олімпійського комітету простежується розвиток тексту клятви, її гуманістичне та педагогічне значення.

Annotation. The article is devoted to the history of the formation and transformation of the Olympic Oath from its ancient origins to the present day. The symbolism of the oath is considered as an expression of the moral and ethical foundations of the Olympic Movement. Special attention is paid to the rituals in Olympia, where athletes swore allegiance to Zeus the Thunderer, as well as the process of institutionalization of the Olympic Oath in the 20th century on the initiative of Pierre de Coubertin. Based on the analysis of sources and documents of the International Olympic Committee, the development of the text of the oath, its humanistic and pedagogical significance are traced.

Ключові слова: Олімпійська клятва, Олімпійські ігри, П'єр де Кубертен, античність, спорт та мораль.

Keywords: Olympic oath, Olympic games, Pierre de Coubertin, antiquity, sport and morality.

Актуальність теми дослідження. Олімпійська клятва є важливим символом моральних та етичних засад спорту, що відображає наступність традицій від античних Ігор до сьогодення. В умовах сучасних викликів, що стоять перед олімпійським спортом, звернення до історії формування та трансформації клятви дозволяє осмислити її гуманістичний та виховний потенціал. Інтерес до пізнання історії Олімпійської клятви актуальний і тим, що у 2025 р. відзначається 105-та річниця Олімпійської клятви, яка вперше була проголошена на Іграх VII Олімпіади 1920 р. в Антверпені.

Мета дослідження – дослідити еволюцію Олімпійської клятви та її значення як символу моральних та гуманістичних цінностей олімпійського руху

Методи дослідження. Аналіз документальних та архівних матеріалів, мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати досліджень. Олімпійська клятва – один із найважливіших ритуалів церемонії відкриття Олімпійських ігор, що виражає цінності чесності, поваги та рівності. Вона поєднує античну спадщину із сучасним олімпізмом. Якщо в Олімпії клятва зверталася до Зевса, то сьогодні – до світової спільноти, проте її сенс залишився колишнім: гарантувати чесне суперництво [9, с. 54]. Історія олімпійської клятви, яка сягає давньогрецької Олімпії, де вона мала сакральний і правовий характер, є прикладом спадкоємності культурних і моральних традицій, в яких спорт розглядається як інструмент виховання та об'єднання народів.

В античній Греції клятва була найважливішою частиною ритуальної підготовки до Олімпійських ігор. За свідченням Павсанія, давньогрецького письменника, мандрівника і географа, атлети, тренери і навіть їхні родичі мали приносити урочисту клятву у святилище Зевса Громовержця в Олімпії [7].

Ця клятва вимовлялася перед жертвопринесенням і включала кілька зобов'язань: дотримуватись правил змагань, поважати суперників і не вдаватися до обману. Крім того, атлети присягалися, що пройшли десятимісячну підготовку та прибули на Ігри з чистими намірами [8]. Порушення клятви вважалося святотатством і тягло за собою не лише відсторонення від змагань, а й релігійне покарання.

Таким чином, клятва мала подвійне значення: з одного боку, це був юридичний акт, який забезпечував порядок і дисципліну, з другого – священний обряд, який символізував зв'язок спорту з релігією і мораллю [5].

Коли П'єр де Кубертен наприкінці XIX ст. ініціював відновлення Олімпійських ігор, він прагнув включити елементи античної спадщини, здатні підкреслити наступність традиції.

Перше згадування про присягу спортсменів з'являється в «Olympic Review» за липень 1906 року, в листі П'єра де Кубертена до Шарля Симона, генерального секретаря Федерації гімнастики та спортивних патронатів Франції. Це свідчить про раннє усвідомлення Кубертенем значення клятви як морального та етичного інструменту, спрямованого на зміцнення ідеалів чесної гри та аматорського спорту в рамках Олімпійського руху [3].

Звертаючись до учасників Ігор IX Олімпіади 1928 р. в Амстердамі П'єр де Кубертен [10] просив зберегти полум'я оновленого олімпізму та клятву спортсменів, що спирається на відчуття честі.

Уперше олімпійська клятва прозвучала на Іграх VII Олімпіади 1920 р. в Антверпені її оголосив бельгійський фехтувальник Віктор Боїн. Текст, підготовлений Кубереном, включав обіцянку спортсменів змагатися «у душі лицарства і заради честі спорту» [6].

Після запровадження клятви на Іграх VII Олімпіади 1920 р. її формулювання залишалася незмінною до 1956 р. 1958 р. текст клятви було переглянуто: початкове інклюзивне «ми» замінено на «від імені всіх учасників», що підкреслює символічну роль спортсмена-представника, який приймає присягу від імені колективу. При цьому зберігається індивідуальне «Я», що діє в ім'я групи.

Зміни у заключній частині, зокрема, перестановка слів «слава» та «честь», зміщують акцент з абстрактної добрести на національний аспект, підкреслюючи відповідальність спортсменів перед своїми країнами. Ці трансформації відбивають еволюцію ідеалів олімпійського руху, поєднуючи збереження аматорського духу та чесного змагання з формалізацією процедур, у яких індивідуальний спортсмен виступає носієм колективних цінностей та моральних принципів.

У 1961 р. слово «клянусь» було замінено на «обіцяю», а вираз «честь наших країн» – на «честь наших команд», що відображало прагнення знизити націоналістичні акценти на Олімпійських іграх. У результаті формулювання клятви набуло наступного вигляду: «Від імені всіх учасників змагань я обіцяю, що ми візьмемо участь у цих Олімпійських іграх, поважаючи та дотримуючись встановлених правил, у справді спортивному душі, на славу спорту та в ім'я честі наших команд» [11].

Ці зміни демонструють еволюцію ідеалів олімпійського руху: усунення акценту з національної належності на командне представництво, збереження колективної відповідальності та зміцнення етичних принципів чесного змагання.

Обговорення клятви суддів розпочалося у 1950-х роках з ініціативи Міжнародної асоціації аматорського боксу. У 1970 р. Міжнародний олімпійський комітет вніс поправки до правила 57 Олімпійської хартії, зобов'язавши суддів із країни, де відбуваються Ігри, також виголошувати клятву. Першу клятву суддів було проголошено на Олімпійських зимових іграх 1972 р. у Саппоро (Фуміо Асакі) і на Іграх XX Олімпіади того ж року у Мюнхені (Хайнц Поллей). Ці заходи зміцнили етичні стандарти суддівства та колективну відповідальність на Олімпійських іграх [1].

До Олімпійських ігор 1980 р. спортсмени складали клятву, тримаючись за кінчик прапора своєї країни. Починаючи з Ігор 1984 р., з метою зниження націоналістичних акцентів, клятву стали приносити, тримаючись за олімпійський прапор [2]. Текст

клятви зазвичай вимовляється офіційною мовою країни-організатора, що зберігає урочистість церемонії та локальний культурний контекст.

1999 р. Міжнародний олімпійський комітет заснував Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА) з метою організації більш системної боротьби з допінгом, що призвело до доповнення тексту клятви спортсменів згадками заборонених речовин. У 2010 р. МОК наголосив на впливі тренерів на молодих спортсменів, і на перших Юнацьких Олімпійських іграх тренери також стали виголошувати клятву.

З 2018 р. три окремі клятви – спортсменів, суддів та тренерів – були об'єднані в одну, яку очолює спортсмен, при цьому представники суддів та тренерів продовжують брати участь у церемонії. У липні 2021 р. текст клятви був додатково переглянутий з метою посилення принципів інклюзивності та рівності: кількість осіб, які виголошують клятву, збільшено з трьох до шести, що забезпечило представництво кожної статі та підкреслило зобов'язання щодо просування жінок у спорті на всіх рівнях та у всіх структурах, як це закріплено в Олімпійській хартії [4].

Сьогодні ритуал проголошення олімпійської клятви відбувається так. Представники спортсменів, суддів та тренерів вимовляють наступні рядки відповідно:

«Від імені спортсменів».

«Від імені всіх суддів».

«Від імені всіх тренерів та офіційних осіб».

Потім представник спортсменів завершує клятву: «Ми обіцяємо взяти участь у цих Олімпійських іграх, поважаючи і дотримуючись правил, у дусі чесної гри, інклюзивності та рівності. Разом ми висловлюємо солідарність і зобов'язуємося підтримувати спорт без допінгу, шахрайства та дискримінації. Ми робимо це заради честі наших команд, з поваги до основоположних принципів олімпізму та заради того, щоб зробити світ кращим за допомогою спорту». [4].

Треба відмітити, що на Іграх XX Олімпіади 1972 р. у Мюнхені німецька легкоатлетка Хайді Шуллер стала першою жінкою, яка принесла клятву, що стало важливим кроком у напрямку гендерної рівності на Олімпіадах.

На Іграх XXIV Олімпіади 1988 р. у Сеулі клятву спортсменів вперше виголосили одночасно два учасники – південнокорейські спортсмени – баскетболіст Хур Чже та гандболістка Шон Мі-На. Цей крок наголосив на колективному та інклюзивному характері клятви, демонструючи, що вона відображає не лише індивідуальні, а й спільні зобов'язання спортсменів перед олімпійською спільнотою.

Висновки. Олімпійська клятва пройшла довгий шлях від античних обрядів у святилищі Зевса до сучасної церемонії відкриття Олімпійських ігор. Вона є одним із небагатьох елементів, які поєднують античні та сучасні Ігри не лише символічно, а й змістовно. Її розвиток демонструє, як змінювалися цінності олімпійського руху – від релігійних та правових зобов'язань у Стародавній Греції до акценту на чесну гру, рівність та боротьбу з корупцією та допінгом у XXI ст. Олімпійська клятва виступає моральним орієнтиром, що поєднує античну спадщину та гуманістичну місію сучасного олімпізму, зміцнюючи моральні та етичні засади спорту.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть в оцінці ефективності впровадження клятви в освітній процес для формування етичних та соціальних компетенцій у дітей та підлітків.

Список літератури

1. Barker P. «The Olympic Oath at the Games Through the Ages». *Journal of Olympic History*, vol. 2, no. 18, 2018, pp. 1–80.
2. Barker P. *The Story of the Olympic Torch*. Stroud: Amberley Publishing, 2012. 128 p.
3. Coubertin P. de. «La nécessité d'introduire dans les cérémonies olympiques une formule de serment des athlètes». *Revue Olympique*, juillet 1906, pp. 107–108.
4. Fundamental changes to the Olympic oath at the Tokyo 2020 Opening Ceremony. URL: <https://www.olympics.com/ioc/news/fundamental-changes-to-the-olympic-oath-at-tokyo-2020-opening-ceremony>.
5. Golden M. *Sport and Society in Ancient Greece*. Cambridge: Cambridge University Press. 1998. 216 p.
6. Müller N. (Ed.). *Pierre de Coubertin: Olympism. Selected Writings*. Lausanne: IOC. 2000. 862 p. URL: <https://surli.cc/qrczu>
7. Pausanias. *Description of Greece*. Translated by W.H.S. Jones. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1935. 494. p.
8. Swaddling J. *The Ancient Olympic Games*. London: British Museum Press. 2011. 120 p.
9. Toohey K., Veal, A. J. *The Olympic Games: A Social Science Perspective* 2nd ed. Wallingford, UK: CABI Publishing, 2007. 350 p., p. 54.
10. Wagner J. *Die Olympischen Spiele 1928: St. Moritz, Amsterdam. Erinnerungswerk unter dem Patronat des Internationalen Olympischen Komitees*. 1928. p. 6. URL: <https://surli.li/ebvvii>
11. Wendl K. «The Olympic Oath: A Brief History». *Citius, Altius, Fortius*, Winter 1995, pp. 4–5.

Квасниця І. М.¹, <https://orcid.org/0000-0003-1718-3301>
Квасниця О. М.¹, <https://orcid.org/0000-0003-2478-915X>
Корольов Б. А.², <https://orcid.org/0000-0001-9543-9572>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ОСНОВИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ В КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

¹Хмельницький національний університет

²Київський національний економічний університет
імені Вадима Гетьмана

Анотація. У публікації розглядаються сучасні підходи до фізичної підготовки як основи результативності у командних ігрових видах спорту. Розкрито значення загальної, спеціальної, допоміжної, відновлювальної та підготовчої підготовки, окреслено роль сензитивних періодів розвитку фізичних якостей. Проаналізовано поєднання традиційних засобів та інноваційних технологій, зокрема функціонального тренінгу, пліометрії, інтервальних навантажень і сенсорних систем. Підкреслено вплив фізичної готовності на ефективність ігрової діяльності та визначено перспективи подальших досліджень у напрямі інтеграції методик з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Annotation. The article discusses modern approaches to physical training as the basis for performance in team sports. The importance of general, special, auxiliary, restorative, and preparatory training is revealed, and the role of sensitive periods in the development of physical qualities is outlined. It analyzes the combination of traditional methods and innovative technologies, in particular functional training, plyometrics, interval training, and sensory systems. It emphasizes the impact of physical readiness on the effectiveness of game activity and identifies prospects for further research in the direction of integrating methods that take into account the individual characteristics of athletes.

Ключові слова: фізична підготовка, ігрові види спорту, фізичні якості, інноваційні технології, результативність.

Keywords: physical training, team sports, physical qualities, innovative technologies, effectiveness

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Фізична підготовка є ключовою складовою спортивного тренування та з визначальним чинником досягнення високих результатів у змагальній діяльності. Вона формує підґрунтя для ефективного опанування технічних

прийомів, успішної реалізації тактичних задумів і збереження працездатності упродовж усього ігрового часу. В командних ігрових видах спорту, таких як футбол, волейбол, баскетбол, гандбол і регбі, значення фізичної підготовки є особливо багатограним, адже саме вона забезпечує здатність гравця швидко адаптуватись до динамічних змін ігрової ситуації, підтримувати високу інтенсивність рухової діяльності, проявляти комплекс провідних фізичних якостей у поєднанні з психологічною стійкістю. Таким чином, проблема оптимізації фізичної підготовки у командних ігрових видах спорту є актуальною як у науково-методичному аспекті, так і для практики тренувального процесу.

Мета дослідження полягає в узагальненні сучасних науково-методичних підходів до фізичної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту, визначенні традиційних і інноваційних засобів розвитку рухових якостей, а також аналізі впливу фізичної підготовленості на результативність командної діяльності.

Методи дослідження. Використано аналіз і синтез сучасної наукової літератури, порівняння класичних і новітніх методів тренувального процесу, систематизацію практичного досвіду провідних тренерів, а також логіко-структурне моделювання, що дало змогу інтегрувати отримані дані в цілісну систему.

Результати дослідження. Фізична підготовка у спорті охоплює комплекс заходів, спрямованих на розвиток фізичних якостей і вдосконалення функціональних можливостей організму спортсмена. У сучасній спортивній науці, поряд з традиційним поділом на загальну та спеціальну підготовку, виокремлюється розширена класифікація, що включає допоміжну, відновлювальну та підготовчу підготовку. Кожна з них виконує своє специфічне завдання: загальна – створює багатофункціональне підґрунтя, спеціальна – адаптує організм спортсмена до специфіки ігрової діяльності, допоміжна – сприяє корекції функціональних дисбалансів і розвитку рухової гармонії, відновлювальна – забезпечує підтримання працездатності у періоди інтенсивних навантажень, а підготовча – слугує проміжною ланкою між тренувальною роботою та змагальною діяльністю. Їхня інтеграція у тренувальний процес забезпечує комплексність, системність і безперервність спортивної підготовки (таблиця 1).

Безумовно, одним із ключових аспектів фізичної підготовки спортсменів є урахування сензитивних періодів розвитку фізичних якостей. Встановлено, що швидкість доцільно розвивати у молодшому шкільному віці, коли нервова система

характеризується високою пластичністю та формуються передумови для швидкого реагування та виконання рухів із максимальною частотою. Силкові якості найбільш інтенсивно зростають у період статевого дозрівання, що зумовлено формуванням м'язової маси та підвищенням рівня гормональної активності. Витривалість ефективно розвивати у середньому шкільному віці (11-14 років), коли поступово збільшуються функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем. Гнучкість найбільш активно формується у 6-10 років, коли опорно-руховий апарат зберігає високу еластичність, а м'язи легко піддаються розтягуванню. Своєчасне урахування цих закономірностей у тренувальному процесі дозволяє максимально реалізувати природний потенціал спортсмена, тоді як ігнорування веде до втрати оптимальних можливостей, що в подальшому важко компенсувати навіть за умов використання сучасних методів підготовки.

Таблиця 1.

**Пріоритетні фізичні якості в командних
ігрових видах спорту**

Вид спорту	Домінуючі фізичні якості	Супровідні фізичні якості	Особливості підготовки
Футбол	Швидкісна витривалість, координація	Сила, стрибучість	Постійна зміна ігрових ситуацій вимагає поєднання бігової роботи та техніко-тактичних дій
Волейбол	Вибухова сила, стрибучість	Швидкість реакції, витривалість	Розвиток сили у поєднанні з координацією при виконанні стрибків і блоків
Баскетбол	Швидкість, спритність, стрибучість	Витривалість, сила	Часті ривки та зміна напрямку руху формують потребу у багатогранній підготовці
Гандбол	Силова витривалість, швидкість	Координація, реакція	Висока інтенсивність гри з контактною боротьбою потребує акценту на розвитку сили та витривалості
Регбі	Швидкість, силова витривалість, вибухова сила	Сила, координація	Поєднання динамічної гри та контактної боротьби з високими вимогами до фізичної стійкості

Сучасні тренувальні підходи ґрунтуються на інтеграції традиційних засобів та інноваційних технологій. Класичні бігові вправи, силові комплекси з використанням власної ваги, вправи на розвиток гнучкості та координації зберігають ефективність та високу практичну цінність, залишаючись базовими складниками підготовки спортсменів. Водночас зростання вимог до інтенсивності та специфічності тренувального процесу зумовлюється необхідність застосування сучасних методів. Саме тому широкого поширення набувають такі інноваційні методи, як: функціональний тренінг, що моделює специфіку ігрових дій; пліометричні навантаження, спрямовані на вдосконалення вибухової сили; високоефективні інтервальні тренування, які імітують ігрові відрізки різної інтенсивності [4, 5]. Перспективними є сенсорні технології та засоби віртуальної реальності, що використовуються для розвитку реакції й просторової орієнтації. Важливим елементом контролю за тренувальним процесом виступає моніторинг за допомогою GPS-систем і біомоніторингових засобів, що забезпечують оцінку навантаження та індивідуалізацію підготовки [3].

Особливого значення у сучасній спортивній практиці набувають методики розвитку фізичних якостей на основі комбінування різних методів тренування. Так, повторний метод сприяє формуванню витривалості й стабільності технічних дій, інтервальний – розвитку швидкісної витривалості, ігровий – оптимізації прийняття рішень у змінних умовах, а змагальний – формуванню психологічної готовності до стресових ситуацій, характерних для офіційних матчів. Кругові та варіативні методи забезпечують комплексний розвиток кількох фізичних якостей одночасно. Зокрема, у футболі інтервальні прискорення з м'ячем поєднують розвиток швидкості й удосконалення технічних навичок; у волейболі застосування пліометричних стрибків сприяє підвищенню вибухової сили й ефективності блокування; у баскетболі кругові тренування поєднують витривалість і точність кидків; у гандболі вправи зі змінними умовами покращують швидкість реакції; у регбі поєднання силових тренажерів із сенсорними технологіями сприяє одночасному розвитку сили й швидко-реактивних характеристик реакції [1].

Фізична підготовка розглядається як визначальний чинник результативності у спортивних іграх. Високий рівень швидко-силових якостей безпосередньо корелює з ефективністю індивідуальних дій, включно з атакувальними і захисними елементами. Розвинена витривалість забезпечує підтримання високої працездатності упродовж усього матчу, тоді як координація й спритність дають можливість своєчасно

адаптуватися до мінливих ігрових умов і реалізовувати складні техніко-тактичні комбінації. Гнучкість, у свою чергу, знижує ризик травматизму та забезпечує необхідну амплітуду рухів. Таким чином, результативність у командних іграх є інтегральним відображенням взаємодії техніко-тактичної підготовленості та рівня фізичної готовності спортсменів, що у комплексі визначає успішність команди в цілому [2].

Висновки. Фізична підготовка в ігрових видах спорту виступає визначальним чинником результативності та стабільності команди. Її ефективність базується на системності, багатокомпонентності та поєднанні традиційних і інноваційних підходів. Використання сучасних технологій у поєднанні з класичними засобами дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес, оптимізувати навантаження та запобігати травмам. Врахування сензитивних періодів розвитку фізичних якостей у дитячо-юнацькому спорті створює основу для формування майбутніх спортсменів високого рівня. Таким чином, фізична підготовка є не лише окремим компонентом тренувальної системи, а й стратегічною умовою успішності в сучасному спортивному середовищі.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності інтеграції традиційних та інноваційних методів фізичної підготовки в ігрових видах спорту з урахуванням вікових, індивідуально-типологічних особливостей спортсменів та вимог змагальної діяльності.

Список літератури.

1. Квасниця, О., Тищенко, В., Квасниця, І. (2022). Особливості структури та змісту загальної фізичної підготовленості кваліфікованих гравців, що спеціалізуються у регбі-7. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2, 63-68.
2. Латишев, М., Квасниця, О., Квасниця, І., Спесивих, О. (2019) Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 39–48
3. Лівак, П., Павлова, О., Кушнір, Р. (2024). Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні. *Академічні візії*, 30, 1–12.
4. Пришляк, В., Некрасов, Г., Цап, І. (2024). Роль інновацій у розвитку сучасних спортивних ігор та їх вплив на фізичну активність і спортивні досягнення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 8(181), 209–213.
5. Циганюк, Ю., Кравченко, О. (2024). Інноваційні техно-логії у спортивній діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 159–162.

**ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ
СПОРТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
ФАХОВИХ КОЛЕДЖАХ**

¹КЗЛОП «Самбірський фаховий педагогічний коледж
ім. І. Филипчика»

²КЗЛОП «Самбірський фаховий медичний коледж»

Анотація. У статті висвітлено впровадження новітніх нетрадиційних видів спорту на заняттях з фізичного виховання у Самбірських фахових педагогічному і медичному коледжах.

Annotation. The article describes the usage of the nowadays untraditional kinds of sport at physical training lessons in Professional Pedagogical and Medical Colleges.

Ключові слова: новітні нетрадиційні види спорту, заняття з фізичного виховання, фахові коледжі.

Key words: nowadays untraditional kinds of sport, Physical Training Lectures, Professional Colleges.

Актуальність теми дослідження. Сучасні реалії розвитку українського суспільства загалом та фахової передвищої освіти зокрема висунули нові вимоги до навчання та виховання майбутніх фахівців нашої держави.

Закон України «Про фахову передвищу освіту» націлює заклади освіти на студентоорієнтоване навчання, що передбачає створення освітнього середовища, орієнтованого на задоволення потреб та інтересів здобувачів фахової передвищої освіти [1].

У нашій державі з кожним роком у студентській молоді викликає інтерес до новітніх нетрадиційних видів спорту. Поряд із традиційними спортивними дисциплінами, такі як легка атлетика, волейбол, баскетбол, гімнастика на перший план виходять креативні, новітні види рухової активності чи спорту: скандинавська ходьба, алтимат фрізбі, баскетбол 3х3, пляжний волейбол, йога, екстремальні види спорту тощо. Такий різноманітний спортивний ландшафт не лише відображає глобальні тенденції, але й свідчить про прагнення української молоді до нових форм спортивного самовираження та ведення здорового руханкового способу життя.

Переконані, що у побудові змісту процесу фізичного виховання у коледжах теж потрібно враховувати потреби, інтереси й зацікавлення здобувачів фахової передвищої освіти у новітніх нетрадиційних видах спорту. Це підсилить мотивацію у

студентів до навчальних занять з фізичного виховання у коледжі та самостійних занять цими видами спорту під час організації власного руханкового дозвілля.

Об'єктом дослідження - процес фізичне виховання у закладах фахової передвищої освіти.

Предмет нашого дослідження є впровадження новітніх нетрадиційних видів спорту на заняттях з фізичного виховання у Самбірських фахових педагогічному і медичному коледжах.

У статті використано такі **методи дослідження**: вивчення і аналіз літературних джерел, аналіз, синтез, опитування студентів педагогічного і медичного коледжів.

Результати досліджень. Зміст фізичного виховання студентів закладів фахової передвищої освіти регламентується Законами України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Про повну загальну середню освіту», «Про фахову передвищу освіту».

Педагогічний процес з фізичного виховання у фахових коледжах спрямований на фізичне і духовне вдосконалення молодих особистостей, оволодіння ними знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом всього життя.

Проведені анонімні опитування студентів Комунальних закладах Львівської обласної ради «Самбірський фаховий педагогічний коледж імені Івана Филипчака» та «Самбірський фаховий медичний коледж» вказало на те, що студенти мають великий інтерес до новітніх нетрадиційних видів спорту, які вже впроваджені у базовій середній школі нашої країни.

Вже декілька років у робочі програми з фізичного виховання різних спеціальностей коледжів введено атлетичну гімнастику. Мати гарні форми м'язів, красиву поставу – такою є мотивація сучасних студентів. На заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують вправи з гімнастичними палицями, набивними м'ячами, скакалками, амортизаторами, гантелями, гириями і штангою. У закладах освіти створені спортивні тренажерні зали, у яких студенти виконують вправи на тренажерах. Загальнодоступність атлетичної гімнастики пояснюється простою технікою виконання вправ. Наші спостереження вказують, що атлетична гімнастика стала ефективним засобом організації активного руханкового дозвілля молоді у позааудиторний час.

Принагідно зазначимо, що у педагогічному і медичному коледжах впроваджуються елементи нетрадиційного виду спорту – алтимату фрізбі. Викладачами фізичного виховання опрацьовані праці Д. Безвербного, М. Васірука, Г. Ільницької, А.

Огнистого, К. Огнистої. Понад 90 % студентів виявили інтерес до навчання основних прийомів фрізбі на заняттях з фізичного виховання. Доступність використання фрізбі дає змогу проводити заняття не тільки у спортивних залах, але й на свіжому повітрі. Вправи фрізбі розвивають фізичні якості, формують рухові вміння і навички для оволодіння спортивними іграми. Нами представлено практично-методичні вправи-поради, які можна використовувати на заняттях з фізичного виховання, зокрема: загальнорозвивальні вправи з тарілками; ходьба і біг у паралельних колонах з кидками фрізбі; біг у повільному темпі по колу з кидками тарілки; кидки тарілки у шеренгах і зустрічних колонах; кидки тарілки у двійках, трійках. Тарілку (диск) фрізбі використовуємо під час проведення рухливих ігор та різноманітних варіантів комбінованих естафет. Студенти із задоволенням беруть участь у грі «Алтимат фрізбі» (3х3, 4х4). У спортивному залі площею (зонами) для зарахування очок є штрафний майданчик баскетболу, на свіжому повітрі площу визначаємо малими гумовими фішками яскравого кольору. Правила гри прості і доступні для студентів: будь-які кидки-передачі фрізбі; захист одним гравцем; заборона поштовхів; тарілку потрібно «доставити» у визначену площу (у нашому випадку – штрафний майданчик баскетболу. Викладачі пропонують студентам гру «Алтимат фрізбі» на футбольному полі міського стадіону ім. Л. Броварського, в якій беруть участь всі студенти навчальної групи (9х9, 10х10 ...). Площею (зонами) для зарахування очок є штрафний майданчик футбольного поля) [3].

Опитування студентів коледжів спонукало викладачів циклових комісій фізичного виховання двох закладів фахової передвищої освіти до оптимізації змісту робочих програм навчальної дисципліни «Фізичне виховання». У робочі програми включено елементи основних прийомів новітніх видів спорту, а саме: атлетичної гімнастики, алтимату фрізбі, скандинавської ходьби, пляжного волейболу, баскетболу 3х3, фітнесу і оздоровчого туризму [4, 5].

Заняття з фізичного виховання з використанням різних новітніх видів рухової активності для студентів свідчить про правильний шлях їх модернізації та оновлення змісту.

Висновки.

1. Проведені анонімні опитування студентів вказали на те, що студенти мають великий інтерес до новітніх нетрадиційних видів спорту, які вже впроваджені у базовій середній школі нашої країни.

2. Опитування студентів коледжів спонукало викладачів циклових комісій фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти до оптимізації змісту робочих програм навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з метою включення елементів новітніх видів спорту: атлетичної гімнастики, алтимату фрізбі, скандинавської ходьби, пляжного волейболу, баскетболу 3х3, фітнесу та оздоровчого туризму.

3. Одним з ключових напрямків майбутнього розвитку є інтеграція новітніх видів спорту у різноманітні молодіжні програми, що дозволить залучити студентів до активного проведення позааудиторного руханкового дозвілля.

Список літератури.

1. Закон України «Про фахову передвищу освіту». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19#Text>.

2. Безверхня Г.В., Маєвський М.І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2010. № 1. С. 10–13.

3. Кругляк О., Кругляк Т., Кругляк Н. Фрізбі на заняттях з фізичного виховання у фахових коледжах // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю / За ред. Огністого А.В., Огністої К.М., 23–24 грудня 2021 р. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2021. С. 100–104.

4. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для спеціальності 013 «Початкова освіта» / Укладачі: Т.П`ец, В.Лимар, М.Войтович, С.Заріцький, І.Буклів. Самбір : СФПК, 2025. 40 с.

5. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для спеціальності 223 «Сестринська справа» / Укладачі: Н. Кругляк, Б. Балицький, С.Балицька. Самбір: СФМК, 2025. 34 с.

ЗДОБУТКИ СПОРТСМЕНІВ РІВНЕНЩИНИ НА ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Національний університет водного господарства
та природокористування, ННІОЗ, м. Рівне

Анотація. У публікації розкриваються здобутки спортсменів Рівненської області на зимових Олімпійських іграх. Приведені дані участі атлетів Рівненщини у складі Національної команди України на Олімпійських іграх та їх досягнення. Учасники Олімпіад є вихованцями дитячо-юнацької спортивної школи №1 Рівненської міської ради і виступали у виді спорту «фрістайл», дисципліна – лижна акробатика. Доведено, що Рівненська школа фрістайлу виховала для України не одне покоління видатних спортсменів, які продовжують демонструвати високі результати на міжнародній арені.

Annotation. The publication reveals the achievements of athletes from the Rivne region in the Winter Olympic Games. The data on the participation of athletes from the Rivne region in the National Team of Ukraine at the Olympic Games and their achievements are presented. The participants of the Olympics are students of the Children's and Youth Sports School No. 1 of the Rivne City Council and performed in the sport of "freestyle", the discipline is ski acrobatics. It is proven that the Rivne Freestyle School has raised more than one generation of strong athletes for Ukraine, who continue to demonstrate high results in the international arena.

Ключові слова: Олімпійські ігри, Рівненщина, спортсмени, фрістайл.

Keywords: Olympic Games, Rivne region, athletes, freestyle.

Актуальність теми дослідження. На даний час дуже мало наукових праць щодо здобутків Рівненських спортсменів на Олімпійських іграх. На сучасному етапі спорт в Рівненській області перестав бути лише практичною діяльністю і потребує дослідження питань удосконалення його історії та теорії. Існуючі інтернет-розробки свідчать, що база для розвитку теорії і історії олімпійського руху на Рівненщині вже існує [5].

Враховуючи результати оглядового аналізу спеціальної літератури та ознайомлення з інтернет-джерелами на офіційних сайтах Рівненського обласного відділення НОК України (<http://noc.rv.ua/>), Обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Рівненської обласної ради

(<https://sportforall.rv.ua/>), сайтах регіонального центру фізичної культури і спорту інвалідів Рівненської обласної ради «Інваспорт» та ін. вважаємо, що інформація про учасників Олімпійських ігор – представників регіонів України, зокрема Рівненщини, залишається актуальною і мало дослідженою.

Пройшовши складні відбори, честь України та рідного міста на зимових Олімпійських іграх захищали: *Бутенко (Козаченко) Тетяна* – учасниця Олімпійських ігор в Нагано (1998), Солт-Лейк-Сіті (2002), Турині (2006); *Полюк Ольга* – член збірної України на зимових Олімпійських іграх у Ванкувері (2010), Сочі (2014), Пхьончхані (2018), Пекіні (2022); *Новосад Анастасія* – учасниця Олімпійських ігор в Сочі (2014), Пекіні (2022). *Юнчик Олена* та *Стецько Юрій* – члени збірної України на зимових Олімпійських іграх у Нагано (1998); *Котовський Дмитро* змагався у Пекіні (2022). Об'єднує усіх спортсменів те, що вони є вихованцями дитячо-юнацької спортивної школи № 1 Рівненської міської ради (тренери Галина Петрівна Досова, Юрій Вікторович Досов, Тетяна Валеріївна Бутенко) та виступали у виді спорту «фрістайл», дисципліна – лижна акробатика.

Мета дослідження: розкрити здобутки спортсменів Рівненської області на зимових Олімпійських іграх.

Методи дослідження: Для досягнення окресленої мети застосовувались наступні методи дослідження: аналітичні (вивчення та аналіз нормативно-правової, науково-методичної літератури з даного питання, Інтернет-ресурсів), синтетичні (порівняння, систематизація, узагальнення матеріалів).

Результати досліджень. Вперше спортсмени Рівненської області в складі самостійної Української національної команди взяли участь в зимових Олімпійських іграх у 1998 році. Відтоді наші спортсмени є членами Національної збірної України на всіх зимових Олімпійських іграх [4; 5] (табл.1).

На Олімпіаду до Нагано вирушило одразу троє рівненських фрістайлістів: Олена Юнчик, Юрій Стецько і Тетяна Козаченко [5]. Тетяна виступила найкраще, посівши четверте місце. Не останню роль у рішенні суддів, які зрештою віддали бронзову медаль швейцарці Колектт Бранд, зіграв юний вік Тетяни. Швейцарка була майже вдвічі старшою від сімнадцятирічної рівнянки.

Таблиця 1.

**Спортсмени Рівненщини – учасники
зимових Олімпійських ігор (1998–2022) [4 ; 5]**

Рік	Ігри, місто, країна	Представник Рівненщини – учасник ОІ	Вид спорту, дисципліна, місце
1998	XVIII Зимові Олімпійські ігри, Нагано, Японія	Бутенко (Козаченко) ¹ Тетяна Валеріївна, МСУМК ² Стецько Юрій Ярославович, МСУ ³ Юнчик Олена Михайлівна, МСУ	Фрістайл, акробатика – 4 Фрістайл, акробатика – 19 Фрістайл, акробатика – 10
2002	XIX Зимові Олімпійські ігри, Солт-Лейк-Сіті, США	Бутенко (Козаченко) Тетяна Валеріївна, МСУМК	Фрістайл, акробатика – 15
2006	XX Зимові Олімпійські ігри, Турин, Італія	Бутенко (Козаченко) Тетяна Валеріївна, МСУМК	Фрістайл, акробатика – 18
2010	XXI Зимові Олімпійські ігри, Ванкувер, Канада	Полюк Ольга Юріївна, МСУМК	Фрістайл, акробатика – 20
2014	XXII Зимові Олімпійські Ігри, Сочі, Росія	Новосад Анастасія Юріївна, МСУ Полюк Ольга Юріївна, МСУМК	Фрістайл, акробатика – 16 Фрістайл, акробатика – 15
2018	XXIII Зимові Олімпійські ігри, Пхьончхан, Південна Корея	Полюк Ольга Юріївна, МСУМК	Фрістайл, акробатика – 16
2022	XXIV Зимові Олімпійські ігри, Пекін, КНР	Полюк Ольга Юріївна, МСУМК Новосад Анастасія Юріївна, МСУ Котовський Дмитро Володимирович, МСУМК	Фрістайл, акробатика – 22 Фрістайл, акробатика – DNS Фрістайл, акробатика – 15

¹ <http://noc.rv.ua/tetyana-kozachenko-uchasnytsya-troh-olimpijskyh-igor/>

² Майстер спорту України міжнародного класу

³ Майстер спорту України

За чотири роки у Солт Лейк Сіті від Тетяни усі чекали медаль. Але її рівнянка так і не завоювала. Завадила травма.

Невтішним став і результат виступу на Олімпіаді в Турині – вісімнадцяте місце. Одразу потому Тетяна Козаченко пішла з великого спорту [5].

Інша учасниця XVIII Зимових Олімпійських ігор – Олена Юнчик народилася в Рівному 1982 року. Займалась в ДЮСШ № 1 міста Рівного. На юніорському Чемпіонаті світу в 1997 році Олена виборола «срібло». Брала участь у зимових Олімпійських іграх 1998 року в фрістайлі серед жінок [5]. Зазнала травми та покинула великий спорт.

У 2010 році на зимових Олімпійських іграх у Ванкувері Ольга Полюк (тренери: Ю.В. Досов, Г.П. Досова) виконувала надскладні стрибки. Але, на жаль, не все вдалося й Ольга посіла 20 місце. Повернувшись з Ванкувера до України, вона доводить свою першість на етапі Кубку Європи та вкотре стає Чемпіонкою України. У 2011 році Ольга переведена до Рівненської обласної школи вищої спортивної майстерності. Успішно тренується і виступає на етапах Кубку Світу. А у 2014 році знову бере участь у зимових Олімпійських іграх в Сочі, де показує 15-й результат. Полюк є першим номером збірної команди України з фрістайлу, успішно тренується і не полишає своєї мрії здобути олімпійську нагороду [3].

Зокрема, першим Олімпійським чемпіоном з фрістайлу у складі збірної України в 2018 році у Пхьончхані став фрістайліст (лижна акробатика), заслужений майстер спорту України, представник Миколаївської області Олександр Абраменко (тренери: Е.Н. Аблаєв, М.В. Нескоромний). На іграх у Пекіні здобув срібну медаль. Олександр став першим українським олімпійцем, який здобував медалі на двох зимових Олімпійських іграх [4].

Рівненські спортсмени – «кістяк» збірної України з фрістайлу на XXIV зимових Олімпійських іграх-2022 в Пекіні – Дмитро Котовський, Ольга Полюк та Анастасія Новосад [8].

Рівняни Анастасія Новосад та Дмитро Котовський (тренерка: Т.В. Бутенко), здобувши нагороди на етапах Кубка світу з акробатичного фрістайлу, отримали ліцензії на участь у зимових Олімпійських іграх у Пекіні [3]. Кандидатом на поїздку до Пекіну був також рівнянин Орест Коваленко. Орест поставив «бронзову» крапку у виступах збірної України на III зимових Юнацьких Олімпійських іграх у швейцарській Лозанні. У фінальних змаганнях у дисципліні «біг-ейр» наш юний земляк замкнув трійку лідерів з результатом 179.50 [1; 2].

Окрім Анастасії Новосад та Дмитра Котовського, на пекінській Олімпіаді змагалася ще одна вихованця рівненської школи фрістайлу – Ольга Полюк. Це її третя Олімпіада. На жаль, Анастасія Новосад не взяла участь в особистих змаганнях через позитивний тест на коронавірус. Крім Анастасії, позитивний тест у Олександра Окіпнюка та Дмитра Котовського не дозволив збірної України виступити у змішаних командних змаганнях.

Рівненська школа фрістайлу виховала для України не одне покоління спортсменів, які продовжують демонструвати високі результати на міжнародній арені. Заслужена тренерка України, представниця Федерації лижного спорту України Галина

Петрівна Досова відмічає, що *«Рівненська база – основна в Україні. У нас вибудована хороша піраміда з тренувань, дуже кваліфіковані тренери в ДЮСШ»* [8]. У підтвердженні слів відомої тренерки, засвідчимо, що в основний склад збірної команди України з фрістайлу на 2025/26 рік входять 11 спортсменів – представників рівненської школи [6; 7]:

1. Бондарчук Роман, КМСУ¹, акробатика (тренери: Л.А. Нос, Р.В. Чекунов, Е.Н. Аблаєв).

2. Гаврюк Ян, МСУ, акробатика (тренери: Л.А. Нос, М.В. Нескоромний, Е.Н. Аблаєв).

3. Железнюк Владислав, МСУ, слоупстайл/біг-ейр (тренери: Г.П. Досова, Ю.В. Досов).

4. Коваленко Орест, МСУМК, слоупстайл/біг-ейр (тренери: Г.П. Досова, Ю.В. Досов).

5. Котовський Дмитро, ЗМСУ², акробатика (тренери: Л.А. Нос, М.В. Нескоромний, Е.Н. Аблаєв).

6. Кузнецов Максим, МСУМК, акробатика (тренери: Л.А. Нос, Е.Н. Аблаєв, О.В. Абраменко).

7. Кушнір Володимир, МСУМК, акробатика (тренери: Л.А. Нос, Е.Н. Аблаєв, Р.В. Чекунов).

8. Максимчук Захар, МСУ, акробатика (тренери: Л.А. Нос, Р.В. Чекунов, М.В. Нескоромний).

9. Мамедов Тимур, МСУ, слоупстайл/біг-ейр (тренери: О.В. Ткачук, І.В. Хоменко).

10. Синюк Іван, КМСУ, слоупстайл/біг-ейр (тренери: Г.П. Досова, І.В. Хоменко).

11. Степанюк Данило, МСУ, слоупстайл/біг-ейр (тренери: Г.П. Досова, Ю.В. Досов).

Висновки.

В роботі представлено спортсменів Рівненщини – учасників Олімпійських ігор. Доведено, що Рівненська школа фрістайлу виховала для України не одне покоління спортсменів, які продовжують демонструвати високі результати на міжнародній арені.

Інформація про відомих спортсменів та тренерів, як складова теоретичної підготовки, може бути використана в освітньому процесі здобувачів вищої освіти.

¹ КМСУ – Кандидат у майстри спорту України

² ЗМСУ – Заслужений майстер спорту України

Список літератури.

1. Кузнєцова О. Т., Пасевич А. М., Дворак В. В. Виступ спортсменів Рівненщини в Юнацьких Олімпійських Іграх // *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації*: Матер. III Всеукр. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 13 березня, 2025 р. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 127–132.
2. Кузнєцова О., Мурін В. Юні Олімпійці Рівненщини // *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*: Матер. VIII Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури, 25 вересня 2025 р. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки. 2025.
3. Міністерство молоді та спорту України. Офіційний вебпортал. Національні збірні команди. Зимові олімпійські види спорту. URL: <https://mms.gov.ua/sport/nacionalni-zbirni-komandi>
4. Національний Олімпійський комітет України. Олімпійські ігри. URL: <https://noc-ukr.org/olympic/games/>
5. Наші Олімпійці. Рівненське обласне відділення НОК України. URL: <http://noc.rv.ua/olympicans/>
URL: <http://noc.rv.ua/wpcontent/uploads/2012/08/%D0%91%D1%83%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D1%82-1996-2021-2.jpg>.
6. Про затвердження складу національних збірних команд України із зимових олімпійських видів спорту на 2025/26 рік. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 25 квітня 2025 р. № 2536 URL: <https://mms.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-skladu-natsionalnykh-zbirnykh-komand-ukrainy-iz-zymovykh-olimpiiskykh-vydiv-sportu-na-202526-rik>
7. Про внесення змін до складу національної збірної команди України на 2025/26 рік з фрістайлу. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 серпня 2025 р. № 5034.
8. Радіо Трек: НОВИНИ. URL: https://radiotrek.rv.ua/news/rivnenski-sportsmeni---kistyak-zbirnoyi-ukrayini-z-fristaylu---yidut-upekin_282317.html

Ладика П. І. <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>
Петрица П. М. <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

МАРКЕТИНГ І МЕДІА В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ: ВПЛИВ НА ПІДГОТОВКУ І ПОПУЛЯРИЗАЦІЮ

Тернопільський національний педагогічний університет
імені В. Гнатюка

Анотація. У статті розглядається роль маркетингу та медіа у сучасному олімпійському спорті. Висвітлено їх вплив на процес підготовки спортсменів та на популяризацію олімпійського руху. Особливу увагу приділено цифровим платформам, соціальним мережам та телевізійним трансляціям, які формують суспільний інтерес і створюють нові можливості для фінансування та просування спорту.

Ключові слова: маркетинг у спорті, олімпійський рух, медіа, соціальні мережі, популяризація спорту.

Annotation

The article examines the role of marketing and media in modern Olympic sports. It highlights their impact on the training of athletes and the promotion of the Olympic movement. Special attention is paid to digital platforms, social networks, and television broadcasts, which shape public interest and create new opportunities for financing and sports promotion.

Keywords: sports marketing, Olympic movement, media, social networks, sports promotion.

Актуальність теми дослідження. Сучасний спорт, зокрема олімпійський, давно вийшов за межі виключно фізичної активності і став потужним соціокультурним та економічним феноменом. Медіа та маркетинг відіграють вирішальну роль у формуванні образу спорту, створенні і підтримці позитивного іміджу спортсменів, а також у забезпеченні фінансових можливостей для підготовки до змагань. В умовах глобалізації та цифровізації саме медіа і маркетинг стають ключовими чинниками розвитку спорту. Приклади останніх Олімпійських ігор засвідчують, що успіхи спортсменів значною мірою залежали від підтримки спонсорів, присутності у соціальних мережах та уваги ЗМІ [1-6].

Метою статті є з'ясування ролі маркетингу та медіа в олімпійському спорті, аналіз їхнього впливу на підготовку спортсменів та визначення шляхів подальшої популяризації спорту в Україні.

Методи дослідження. У дослідженні використано методи аналізу наукової та публіцистичної літератури, контент-аналізу

спортивних медіа, порівняльного аналізу міжнародного та українського досвіду, а також кейс-метод (вивчення прикладів олімпійських спортсменів і команд).

Результати дослідження. Результати аналізу засвідчили, що маркетинг в олімпійському спорті сьогодні виступає не лише інструментом фінансового забезпечення змагань і підготовки спортсменів, а й комплексною системою формування іміджу, популяризації цінностей та розвитку спортивної культури. Сучасні маркетингові стратегії ґрунтуються на принципах емоційної взаємодії з аудиторією, створення автентичного бренду спортсмена, команди або події, а також побудови довготривалих відносин зі спонсорами та партнерами.

У міжнародній практиці ключовими тенденціями є цифровізація маркетингових процесів, використання аналітики великих даних для прогнозування поведінки вболівальників, персоналізація контенту та створення інтерактивних форматів взаємодії (AR, VR, стримінги, подкасти, NFT тощо). В олімпійському русі особливого значення набувають етичні аспекти маркетингу — відповідність принципам чесної гри, поваги до суперника, гендерної рівності та екологічної відповідальності [2].

Медіа, у свою чергу, перетворилися на головний комунікаційний майданчик олімпійського спорту. Завдяки соціальним мережам, YouTube, TikTok, Instagram і офіційним платформам МОК, спорт став доступним для глобальної аудиторії. Водночас змінилася структура інформаційного споживання: короткі формати відео, інтерактивні трансляції та персональні історії спортсменів витісняють традиційні телевізійні формати. Це створює нові виклики для спортивних організацій, які повинні забезпечити баланс між комерційною привабливістю та збереженням гуманістичних ідеалів олімпізму [4].

Проведений аналіз показав, що маркетингові стратегії безпосередньо впливають на умови та якість спортивної підготовки. Завдяки ефективному брендингу та залученню партнерів формуються стабільна ресурсна база, що включає фінансування зборів, придбання сучасного інвентарю, забезпечення наукового супроводу, дієтологічного й медичного обслуговування.

Дослідження свідчить, що медійна впізнаваність спортсмена або команди сприяє підвищенню їхньої ринкової вартості, що своєю чергою відкриває доступ до нових джерел фінансування. Позитивний медійний імідж стимулює залучення приватних інвесторів, благодійних фондів, а також створює умови для розширення міжсекторної співпраці (спорт–бізнес–освіта).

Важливим є і зворотний вплив: грамотна маркетингова підтримка під час підготовки спортсмена сприяє формуванню в нього навичок самопрезентації, комунікації з медіа, розуміння

соціальної відповідальності та професійної репутації. Це особливо актуально для молодих атлетів, які лише входять у систему олімпійської підготовки. Таким чином, маркетинг виступає не лише економічним інструментом, а й педагогічним чинником розвитку особистості спортсмена.

У ході дослідження встановлено, що сучасні медіа є провідним чинником у формуванні громадської думки щодо олімпійського спорту. Через медійні повідомлення суспільство отримує інформацію про досягнення спортсменів, процес підготовки, морально-вольові якості, а також про національну ідентичність, яку вони представляють на міжнародній арені [5-6].

Висвітлення олімпійських подій у ЗМІ сприяє утвердженню позитивних соціальних моделей поведінки, зокрема ідеалів здорового способу життя, наполегливості, патріотизму та толерантності. При цьому найбільш ефективними каналами впливу виявляються соціальні мережі, де відбувається безпосередня комунікація між спортсменами та їхніми підписниками.

Однак виявлено і певні проблемні аспекти. Часто медіа-акценти зміщуються у бік сенсаційності, надмірної комерціалізації та емоційного «шоу», що нівелює освітню функцію спорту. Крім того, спостерігається гендерна нерівність у представленні спортсменів різних статей та видів спорту, що створює викривлене сприйняття олімпійських цінностей.

Таким чином, ефективна медійна політика повинна базуватися на принципах достовірності, поваги до спортсменів і соціальної відповідальності. Систематичне співробітництво між спортивними федераціями, журналістами та освітніми структурами може стати ключем до гармонійного розвитку інформаційного простору олімпійського спорту.

Дослідження довело, що інтеграція маркетингових і медійних підходів у систему підготовки спортсменів сприяє формуванню у них не лише техніко-тактичних, а й комунікативних, управлінських та соціальних компетентностей. Участь спортсменів у PR-акціях, соціальних кампаніях, презентаціях і проєктах зі спортивного маркетингу сприяє розвитку навичок самоменеджменту, критичного мислення, уміння ефективно взаємодіяти з публікою [1,6].

Медіаосвіта в контексті олімпійської підготовки може бути розглянута як складова професійної культури спортсмена. Формування навичок роботи з інформацією, уміння репрезентувати власні досягнення, дотримуватися етичних стандартів у спілкуванні з журналістами — усе це є елементами сучасної спортивної педагогіки.

Маркетингова й медійна активність також позитивно впливають на виховний процес: публічні виступи, участь у соці-

альних ініціативах, благодійних заходах підсилюють усвідомлення спортсменами своєї соціальної ролі як носіїв олімпійських цінностей. Тому в системі підготовки майбутніх спортсменів і тренерів доцільно впроваджувати дисципліни, що охоплюють основи спортивного маркетингу, медіакommunікації та PR-технологій.

Результати дослідження дозволили визначити ключові напрямки подальшого розвитку маркетингових і медійних стратегій у сфері олімпійського спорту. Серед них – активне впровадження цифрових технологій, зокрема використання штучного інтелекту для персоналізації контенту, аналітики споживацької поведінки та оптимізації комунікаційних кампаній [1,3].

Герспективним є розвиток інтегрованих платформ, які поєднують офіційні ресурси МОК, національних комітетів і спортивних федерацій із соціальними медіа, що забезпечує єдине інформаційне середовище. Особливу увагу слід приділити етичним стандартам цифрового контенту, збереженню автентичності та достовірності інформації.

Інноваційними напрямками також можуть стати розроблення інтерактивних навчальних і медійних програм, спрямованих на формування культури споживання спортивного контенту серед молоді, підтримка ініціатив олімпійських амбасадорів, розвиток віртуальних музеїв спорту та цифрових платформ для популяризації історії олімпізму.

Важливим завданням є удосконалення підготовки фахівців нового покоління — тренерів, спортивних менеджерів, журналістів і маркетингологів, здатних діяти у спільному комунікаційному середовищі. Запровадження міждисциплінарних курсів із напрямів «спорт – маркетинг – медіа» сприятиме формуванню цілісного бачення ролі інформаційних технологій у розвитку олімпійського руху [4-6].

Перспективи подальших досліджень. Майбутні наукові розвідки повинні бути спрямовані на поглиблений аналіз ролі цифрових технологій у маркетингу олімпійського спорту, зокрема вивчення впливу штучного інтелекту, big data та технологій віртуальної реальності на процес популяризації. Також актуальним є вивчення освітніх програм для тренерів та спортсменів, які включають компетентності у сфері спортивного маркетингу та комунікацій. Важливим напрямом є порівняльний аналіз міжнародного досвіду з метою впровадження найкращих практик у систему підготовки спортсменів в Україні. Таким чином, маркетинг і медіа відіграють роль не лише у створенні позитивного іміджу олімпійського спорту, а й у підвищенні його соціальної значущості, розширенні аудиторії та залученні ресурсів для розвитку олімпійського руху.

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать, що маркетинг і медіа-комунікації відіграють стратегічну роль у розвитку сучасного олімпійського спорту, формуючи його соціокультурний, економічний та освітній потенціал. Їх інтеграція у систему підготовки спортсменів забезпечує створення сприятливого інформаційного середовища, підвищує привабливість олімпійських видів спорту для спонсорів, уболівальників і молодого покоління. Завдяки ефективним маркетинговим підходам формуються стабільні партнерські зв'язки, оптимізується ресурсне забезпечення, а медійна складова сприяє зростанню впізнаваності спортсменів та посиленню позитивного іміджу національного олімпійського руху.

Доведено, що поєднання маркетингових стратегій і медіаактивностей сприяє підвищенню мотиваційного потенціалу спортсменів, розширенню каналів комунікації між спортивними організаціями, уболівальниками та суспільством. Медіа виступають не лише інструментом інформування, але й засобом формування олімпійських цінностей, морально-етичних орієнтирів та соціальної відповідальності у сфері спорту. У результаті синергії маркетингу й медіа спостерігається зростання суспільного інтересу до спорту, активізація спортивної освіти та посилення культурного впливу олімпійського руху на різні соціальні групи.

Список літератури

1. Єднак В. Д., Васірук М. С., Єднак Д. В. Маркетинг в Олімпійському спорті / В. Д. Єднак, М. С. Васірук, Д. В. Єднак. — Наукові записки Тернопільського нац. пед. ун-ту ім. В. Гнатюка, 2023. — С. 45-62.
2. Ковальов В. О., Ковальова О. В. Проблемні питання українського олімпійського маркетингу та шляхи вдосконалення бренд-менеджменту НОК України / В. О. Ковальов, О. В. Ковальова. — Наукові записки Кіровоградського нац. тех. ун-ту, 2010. — С. 112-130.
3. Задерейко Є. О. Соціальний ефект маркетингової діяльності Національного олімпійського комітету України / Є. О. Задерейко. — Київ, 2021. — С. 78-101.
4. Братко О. С. Теоретичні засади олімпійського маркетингу / О. С. Братко. — Вінниця, 2012. — С. 33-56.
5. Танклевська Н. С., Вибранський В. В. Основи маркетингу в спортивній сфері / Н. С. Танклевська, В. В. Вибранський. — Херсон, 2019. — С. 21-47.
6. Сазонова Ю. О. Спортивна журналістика України. — Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. — 220 с
7. Рибалко П. Ф. Олімпійський та паралімпійський спорт: сучасні тенденції розвитку. — Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2024. — 180 с.

Ладика П. І. <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>
Редьква Ю. Б. <https://orcid.org/0009-0008-7064-5070>

ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТІВ ВЕСЛУВАННЯ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ З ВИКОРИСТАННЯМ БЛОКОВОГО ПІДХОДУ З ПОДВІЙНОЮ ПЕРІОДИЗАЦІЄЮ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В. Гнатюка

Анотація. Метою було визначити вплив блокового підходу (БП) з подвійною періодизацією (ПП) на динаміку веслування та темпу спортсменів. У дослідження включили 43 веслувальники, розділених на 2 співставні групи. Спортсмени експериментальної групи, які тренувалися за програмою з використанням БП з ПП показали більш виражене покращення результатів веслування і темпу на дистанціях 500 м і 1000 м, порівняно із контрольною групою, в якій тренувались за загальноприйнятою програмою, що свідчить про великий потенціал застосування БП.

Abstract. The aim was to determine the effect of a block approach (BA) with double periodization (DP) on rowing dynamics and pace of athletes. The study included 43 rowers divided into 2 comparable groups. Athletes in the experimental group who trained according to the program using BA with DP showed a more pronounced improvement in rowing results and pace at distances of 500 m and 1000 m, compared with the control group, which trained according to the generally accepted program, which indicates the great potential of the use of BP.

Ключові слова: програма тренувань, подвійна періодизація, блоковий підхід, етап спеціалізованої базової підготовки, веслування.

Key words: training program, double periodization, block approach, stage of specialized basic training, rowing.

Актуальність теми дослідження (постановку проблеми). Кожен спортсмен повинен мати мету в спорті, а тренер планувати шлях до цієї мети за допомогою підготовки, яка піддається кількісному виміру та має часовий масштаб. Це може бути перемога у змаганні чи турнірі, олімпійська медаль, місце у національному чемпіонаті, окремий виступ для відбору команди чи найкращий результат у конкретному змаганні.

Однак структура цього плану та його деталі повинні бути достатньо гнучкими, щоб був поступ в результатах і спортсмен мав можливість адаптуватися до будь якої ситуації, а тренер міг

прослідкувати динаміку підготовки спортсмена [10]. Програма підготовки має бути здатною до коригування на шляху до мети та переходу на наступний етап. Саме це є можливим при блоковому підході (БП).

Модель блокового підходу була розроблена для подолання запропонованих обмежень традиційної моделі тренувань, який критикували за суперечливі фізіологічні реакції на багаточільове тренування, що призводило до надмірної втоми, недостатньої стимуляції під час тренування та нездатності забезпечити кілька пікових результатів протягом сезону [6,7,16]. Розуміння фізіологічних процесів (наприклад, біоенергетики) [18], морфологічних [12, 17], анатомічних, біомоторних [11] та психологічних характеристик [3,19], пов'язаних зі спортом, є основою для розвитку тренувальної моделі.

Блоковий підхід до тренування - це такий поділ навчального року, який враховує конкретну подію та стадію розвитку спортсмена при встановленні співвідношення загальної та спеціальної підготовки. Є ймовірність, що загальна та спеціальна підготовка будуть повторюватися протягом року, але їхній внесок буде змінюватися від мезоциклу до мезоциклу.

Деякі автори [6,7] відзначають, що традиційна система підготовки та періодизації є застарілою. На їхню думку, надмірні навантаження, скорочення відпочинку та збільшення обсягу веслування негативно впливають на підготовку веслувальників. Тренери постійно шукають шляхи підвищення ефективності підготовки та періодизації тренувань [25]. Крім того, науковці [4,15] звертають увагу на те, що використання великих обсягів тренувальних навантажень у підлітковому віці, які не відповідають функціональним можливостям організму спортсменів, може негативно вплинути не тільки на динаміку спортивних результатів, а й спричинити порушення здоров'я. Дослідження показали [24], що серцево-судинна система спортсменів-веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки може зазнавати значних змін, змінюючи структуру та функцію серця та артерій.

На відміну від одночасного розвитку багатьох фізичних якостей та здібностей спортсмена у традиційних моделях підготовки БП пропонує мезоцикли висококонцентрованих та низькоінтенсивних спеціалізованих навантажень, спрямованих на конкретні здібності [Goutianos G2016, 20].

Як зазначає автор [7], навчальний рік можна поділити за допомогою одинарної та подвійної періодизації. Враховуючи специфіку підготовки з веслування на байдарках і каное, ми розділили рік на два етапи (макроцикли): зимовий та літній. БП

з подвійною періодизацією має три типи блоків: підготовчий – для розвитку техніки веслування та аеробних можливостей, перехідний – для розвитку специфічних фізичних якостей зі спорту, насамперед анаеробних можливостей і спеціальних технічних навичок, і змагальний – для розвитку максимальної швидкості, удосконалення специфічної тактики веслування та відновлення перед стартом. Ці три мезоциклові блоки утворюють етап тренування (літній або зимовий макроцикл).

Кожен із цих блоків будуватиме фізіологічні зв'язки (адаптацію) з попереднім тренувальним блоком. Деякі автори використовують більш короткі тренувальні блоки (1 тиждень, тобто мікроцикли) і мають загалом дещо інший підхід до цієї концепції [14,21].

Блок може бути присвячений розвитку конкретної цілі, а не одночасному тренуванню і розвитку багатьох здібностей та фізичних якостей (наприклад технічних навичок, аеробної та анаеробної потужності, витривалості).

Проте дослідження [4,15] показали, що великі об'єми тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки, які не відповідають функціональним можливостям організму можуть негативно вплинути на психологічний стан, знизити динаміку приросту результатів і викликати порушення здоров'я у юних спортсменів. Тренувальний процес з використанням блокового підходу дозволяє зосереджуватися на оптимізації особливих змін в організмі юних спортсменів, що спричиняють спеціальні фізичні вправи у веслуванні на байдарках і каное. Саме тому блокова модель навчання створює переваги для веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки:

- об'єм навантаження знижений;
- багатосторонній розвиток;
- поділ тренувань на блоки дозволяє підготуватися до великої кількості стартів у сезоні;
- більше часу на відновлення після кожного мезоциклу;
- дозволяє краще підготуватися до головних змагань року.

Варто відзначити, що існують і інші теорії періодизації. Наприклад, Платонов В.М. пропонує трициклову та п'ятициклову моделі періодизації, що дозволяє забезпечити досить високий рівень готовності до змагань протягом певної частини року. Проте, будуючи тренувальний процес, необхідно враховувати специфіку виду спорту, індивідуальні можливості спортсмена, календар змагань.

Неправильний підхід до тренувального процесу та надмірна тривалість етапів підготовки призводить до негативних наслідків, що знижує ймовірність досягнення найвищого рівня

готовності до головних змагань року. Проаналізовані інші варіанти періодизації більш ефективні для підготовки спортсменів вищих досягнень і менше впливають на результати спортсменів середнього рівня [6,7].

Актуальність даного дослідження зумовлена тим, що питання БП до підготовки веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки недостатньо розкрито в науковій літературі. Тому основною метою дослідження було визначити вплив блокового підходу з подвійною періодизацією на фізичну підготовку та працездатність веслувальників експериментальної групи на дистанціях 500 м та 1000 м та дослідити зміни темпу веслування на цих дистанціях під час річної програмної підготовки веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки та порівняти його з динамікою показників веслувальників контрольної групи, які працювали згідно традиційної моделі підготовки.

Мета дослідження – визначити вплив блокового підходу з подвійною періодизацією на динаміку веслування та темпу на дистанціях 500 м та 1000 м веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки під час підготовки за річною програмою.

Методи дослідження. Учасники та порядок проведення. У дослідженні взяли участь 43 юнаки веслувальники дитячо-юнацької спортивної школи з водних видів спорту міста Тернопіль на етапі спеціалізованої базової підготовки, які були поділені на 2 співставні групи: контрольну (КГ) (n=21) та експериментальну (ЕГ) (n=22). Моніторинг результатів веслування та темпу на воді 500 м та 1000 м фіксували перед початком дослідження, вересень 2023 р., та після експерименту за програмою тренувань із стандартним питним режимом та харчуванням, вересень 2024 року. Веслувальники ознайомлені з планом дослідження та дали згоду на проведення випробувань. Спортсмени КГ тренувалися за традиційною навчально-тренувальною програмою, яка передбачала три послідовні тренувальні періоди в річному макроциклі: 60% – підготовчий, 35% – змагальний та 5% – перехідний. Підготовка веслувальників ЕГ проводилася за блоковим підходом та включала подвійну періодизацію [7]. В сезон 2023-2024 рр. для веслувальників ЕГ, тренування яких відбувалася згідно розробленої нами програми підготовки, було десять основних змагань, п'ять з яких були включені в календар офіційних змагань Федерації каное України (ФКУ) і три з загальної фізичної підготовки. Веслувальники ЕГ виконали 200 тренувальних занять та річний обсяг веслування становив 1000-

1200 км. Спортсмени тренувалися один раз на день та 4-6 разів на тиждень.

Всі учасники дослідження дотримувались запропонованої програми тренувань. Середня кількість пропусків становила дев'ять тренувань (4,46%). Враховуючи специфіку та сезонність веслування, рік поділяли на два етапи (макроцикли): зимовий, який складався з 3 мезоциклів і тривав з жовтня по березень, та літній – 6 мезоциклів з квітня по вересень. Кожен макроцикл на обох етапах складався з трьох блоків: підготовчого, перехідного, змагального. Ці три блокові мезоцикли утворюють фазу тренування. Вимірювання веслування на дистанції 500 і 1000 метрів проводилися за допомогою Garmin Fenix 6 і стандартного секундоміра для мінімізації похибки. Темп фіксувався кожних сто метрів під час долаття дистанції 500 м і 1000 м. Для визначення темпу, кількість гребків за 6 с множили на 10. Всі тести відбувалися у веслувальному каналі м. Тернопіль «Водна арена» з точними відмітками 500 і 1000 м., за однакових погодніх умов, та швидкості вітру не більше 1,5 м/с.

Статистичний аналіз. Визначали середнє значення і стандартну помилку. Нормальність розподілу даних перевіряли за допомогою тесту Шапіро-Вілکا. Для визначення достовірності динамічних змін у групах для залежних вибірок використовували t-критерій Стьюдента при нормальному розподілі, і критерій Вілкоксона – при відмінному від нормального.

Для визначення достовірності різниці між групами порівняння при нормальному розподілі визначали t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, при відмінному від нормального - U-критерій Манна-Уїтні.

Результати досліджень;

У таблиці 1 наведено динаміку показників веслування на дистанціях 500 м та 1000 м до та після експерименту. На першому етапі дослідження було встановлено, що час веслування обох груп на 500 м і 1000 м був співставним.

Таблиця 1

Динаміка веслування під впливом програми тренувань з блоковим підходом

Дистанція	КГ (n=21)			ЕГ (n=22)		
	Час до, с	Час після, с	p	Час до с	Час після, с	p
500 м	121,19 ± 1,86	116,06 ± 1,24	<0,001	122,61 ± 1,78	111,18 ± 0,86	<0,001
1000 м	260,11 ± 2,75	249,90 ± 1,94	<0,001	259,79 ± 2,93	239,65 ± 4,51	<0,001

Після завершення експерименту учасники КГ показали незначне покращення на дистанції 500 м на -4,23 %, ($p < 0,001$) і 1000 м на -3,95%, ($p < 0,001$) порівняно з першим етапом. Після завершення експерименту результат учасників ЕГ в обох тестах суттєво покращився на дистанції 500 м на -9,32%, ($p < 0,001$), 1000 м на -7,75%, ($p < 0,001$), що було краще, ніж в учасників КГ ($p < 0,001$).

У таблиці 2 наведено динаміку показників темпу веслування протягом експерименту в обох групах. В учасників КГ після дослідження було виявлено тенденцію до покращення на дистанції 500 м – на -0,44% і на 1000 м темп достовірно зріс – на 3,49%. Водночас достовірно більш виражений прогрес було виявлено в учасників ЕГ після завершення дослідження: на дистанції 500 м темп знизився на -5,47%, ($p < 0,001$) і на 1000 м на -5,30%, ($p < 0,001$). В процесі дослідження спостерігалось покращення індивідуального результату у кожного спортсмена в обох групах.

Таблиця 2

Динаміка темпу веслування під впливом програми тренувань з блоковим підходом

Дистанція	КГ (n=21)			ЕГ (n=22)		
	Темп до, гр/хв	Темп після, гр/хв	p	Темп до, гр/хв	Темп після, гр/хв	p
500 м	127,90 ±1,08	127,33 ±0,68	>0,05	129,45 ±0,89	122,36 ±0,98	<0,001
1000 м	113,33 ±0,72	117,29 ±0,52	<0,01	111,32 ±0,77	105,41 ±0,72	<0,001

Результати дослідження показали, що веслувальники які тренувались з блоковим підходом показали достовірно кращий приріст результатів веслування та темпу на дистанції 500 м і 1000 ніж спортсмени із традиційною моделлю тренувань, перебуваючи на етапі спеціалізованої базової підготовки, що може свідчити про ефективність блокового підходу. Веслувальники ЕГ мали можливість зосередитися на тренуванні індивідуальних фізичних якостей та краще підготуватися до змагань. Темп веслувальників ЕГ на дистанції 500 м і 1000 м пропорційно зменшувався відповідно до покращення результатів веслування порівняно з КГ (табл.1, табл.2). Тренування з використанням блокового підходу могло стати причиною покращення фізичної та функціональної підготовки веслувальників і відповідно вплинути на зменшення темпу і

покращення результату веслування. Однак наслідки змін навколишнього середовища, ймовірно, додають мінливості результатів [2,25], тому ми вимірювали продуктивність веслування та темпу проходження дистанції за допомогою Garmin Fenix 6.

Розподіл тренувального року на блоки також міг бути однією з причин більш вираженого покращення результатів у веслувальників ЕГ. Ми спостерігали, що більш короткі періоди тренувань до 6 місяців, що відображають концепцію блокового підходу, мали значні відмінності в продуктивності веслування на 500 м і 1000 м.

Дослідженням [13,16,20,21] виявлено ефективність блокового підходу у порівнянні з традиційною організацією тренувань у спортсменів, що займаються спортом на витривалість, і було встановлено покращену адаптацію до навантаження з блоковим підходом.

Низка досліджень [5,6,7,8,22,] включали періодизацію поділу тренувань високої та низької інтенсивності за допомогою тренувальних блоків, які включали переважно значні або незначні навантаження у межах традиційного мезоциклу, і порівнювали результати. Також є традиційні моделі, які зазвичай використовують одночасно значні та незначні навантаження.

Деякі автори [5,8] звертають увагу на те, що БП перевершує традиційну модель, проте в цих дослідженнях переважають засоби високоінтенсивних навантажень. Вище зазначені дослідження свідчать про ефективність тренувань з використанням блокового підходу для спортсменів.

Також на результати могла вплинути невелика кількість веслувальників у групах та відсутність дівчат. Для віку 14-16 років характерним є прискорений розвиток функціональних можливостей і більш активні біохімічні, морфологічні і функціональні змінами в організмі, що могло вплинути на оцінку ефективності тренувального процесу [4,23]. Тренування з блоковим підходом пропонує альтернативну стратегію навчання для тренерів та спортсменів і ніяким чином не заперечує ефективності традиційної моделі тренувань.

Отже, враховуючи позитивну динаміку в ЕГ, БП до навчання з подвійною періодизацією потребує подальшого дослідження.

Висновки.

Більш виражене покращення результатів веслування показали спортсмени ЕГ на дистанції 500 м на 5,09 % ($p < 0,001$) та на дистанції 1000 м – 3,81 % ($p < 0,001$), та зменшення темпу на дистанції 500 м на 5,03 % ($p < 0,001$) та на дистанції 1000 м –

8,79 % ($p < 0,001$), порівняно з КГ може свідчити про великий потенціал застосування концепції блокового підходу на практиці для оптимізації програм і періодизації спортивної підготовки.

БП можна використовувати для доповнення традиційних моделей які використовуються у веслуванні на байдарках та каное. Результати нашого дослідження допоможуть тренерам більш ефективно планувати тренувальний процес, що дозволить покращити результати юних веслувальників.

Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності тренерів з веслування для більш ефективної підготовки юних веслувальників, поступового переходу від дитячого до професійного спорту без значних перевантажень організму, порівняно зі традиційними тренувальними програмами з великими обсягами тренувань.

Перспективи подальших досліджень

Дослідити ефективність підготовки веслувальників з використанням блокового підходу зі збільшенням тривалості навчання при такому підході на більший період, ніж ми досліджували. В перспективі залучити в дослідження каноїстів та дівчат веслувальниць.

Список літератури.

1. Богуславська В. Ю. Удосконалення функціональної та фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки фізичними навантаженнями аеробного та анаеробного спрямування. *Фізична активність, здоров'я та спорт*. 2012;(4):50-56.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2021. 672 с.
3. Ariyanto I, Iqbal R, Susanti E. The Relationship Between Self-Confidence and Kayaking Results Extracurriculars at SMPN 1 Ciampel. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 2024;16(3):663. doi.org/10.26858/cjpko.v16i3.65256
4. Bohuslavska, V., Furman, Y., Pityn, M., Galan, Y., & Nakonechnyi, I. (2017). Improvement of the physical preparedness of canoe oarsmen by applying different modes of training loads. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 797-803. doi:10.7752/jpes.2017.02121
5. Breil FA, Weber SN, Koller S, Hoppeler H, Vogt M. Block training periodization in alpine skiing: effects of 11-day HIT on VO₂max and performance. *Eur J Appl Physiol*. 2010;109(6):1077-1086. doi:10.1007/s00421-010-1455-1
6. Bompa TO, Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics; 2018.

7. Dr. Frank WD. Sports Training Principles. 6th ed. An Introduction to Sports Science/ London: Bloomsbury Sport; 2015. 448 p
8. Garcia-Pallares J, García-Fernandez M, Sánchez-Medina L, Izquierdo M. Performance changes in world-class kayakers following two different training periodization models. *Eur J Appl Physiol.* 2010;110(1):99-107. doi:10.1007/s00421-010-1484-9
9. Goutianos G. Block periodization training of endurance athletes: a theoretical approach based on molecular biology. *Cellular Molecular Exerc Phys.* 2016;4(1):1-12.
10. Hoffman JR. NSCA's guide to program design. Champaign. IL: Human Kinetics; 2012. 326
11. Katic R, Cavala M, Srhoj V. Biomotor structures in elite female handball players. *Coll Antropol.* 2007;31(3):795-801.
12. Kristiansen M, Pedersen ASK, Sandvej G, et al. Enhanced Maximal Upper-Body Strength Increases Performance in Sprint Kayaking. *J Strength Cond Res.* 2023;37(4):305-312. doi:10.1519/JSC.0000000000004347
13. Mallo J. Effect of block periodization on performance in competition in a soccer team during four consecutive seasons: A case study. *Int J Perform Anal Sport.* 2011;11(3):476-85. doi:10.1080/24748668.2011.11868566
14. McGawley K, Juudas E, Kazior Z, et al. No Additional Benefits of Block- Over Evenly-Distributed High-Intensity Interval Training within a Polarized Microcycle. *Front Physiol.* 2017;(8):413. doi:10.3389/fphys.2017.00413
15. Michael JS, Rooney KB, Smith R. The metabolic demands of kayaking: a review. *J Sports Sci Med.* 2008;7(1):1-7.
16. Molmen KS, Ofsteng SJ, Rønnestad BR. Block periodization of endurance training - a systematic review and meta-analysis. *Open Access J Sports Med.* 2019;10:145-160. doi:10.2147/OAJSM.S180408
17. Rgantov Z, Nedovic D, Katic R. Integration of technical and situation efficacy into the morphological system in young female volleyball players. *Coll Antropol.* 2007; (31):267-273.
18. Rhea MR, Hunter RL, Hunter TJ. Competition modeling of American football: observational data and implications for high school, collegiate, and professional player conditioning. *J Strength Cond Res.* 2006;20(1):58-61. doi:10.1519/R-16274.1
19. Robazza C, Bortoli L, Hanin Y. Perceived effects of emotion intensity on athletic performance: a contingency-based individualized approach. *Res Q Exerc Sport.* 2006;77(3):372-385. doi:10.1080/02701367.2006.10599371

20. Ronnestad BR, Hansen J, Ellefsen S. Block periodization of high-intensity aerobic intervals provides superior training effects in trained cyclists. *Scand J Med Amp Sci*. 2012a;24(1):34-42. doi:10.1111/j.1600-0838.2012.01485.x
21. Ronnestad BR, Ellefsen S, Nygaard H, et al. Effects of 12 weeks of block periodization on performance and performance indices in well-trained cyclists. *Scand J Med Sci Sports*. 2012b;24(2):327-335. doi:10.1111/sms.12016
22. Ronnestad BR, Hansen J, Thyli V, Bakken TA, Sandbakk o. 5-week block periodization increases aerobic power in elite cross-country skiers. *Scand J Med Sci Sports*. 2016;26(2):140-146. doi:10.1111/sms.12418
23. Secher NH. Physiological and biomechanical aspects of rowing. Implications for training. *Sports Med*. 1993;15(1):24-42. doi:10.2165/00007256-199315010-00004
24. Sharma S, Maron BJ, Whyte G, Firoozi S, Elliott PM, McKenna WJ. Physiologic limits of left ventricular hypertrophy in elite junior athletes: relevance to differential diagnosis of athlete's heart and hypertrophic cardiomyopathy. *J Am Coll Cardiol*. 2002;40(8):1431-1436. doi:10.1016/s0735-1097(02)02270-2
25. Smith TB, Hopkins WG. Measures of rowing performance. *Sports Med*. 2012;42(4):343-358. doi:10.2165/11597230-000000000-00000

Луцик І. Б. <https://orcid.org/0000-0003-2943-4358>

Рак В. І. <https://orcid.org/0000-0002-3231-2418>

Ящик О. Б. <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.

Володимира Гнатюка

Анотація. У статті розкриваються можливості використання технологій штучного інтелекту на заняттях з фізичного виховання. Увага акцентується на формуванні персоналізованого підходу до тренувань студентів на основі відслідковування показників фізичного стану за допомогою програмних засобів, що працюють на основі штучного інтелекту. Підкреслюється важливість використання даних засобів у поєднанні з VR/AR технологіями, що підвищує ефективність навчального процесу в цілому.

Ключові слова: заняття з фізичного виховання, штучний інтелект, персоналізований підхід, VR/AR технології.

Abstract. The article reveals the possibilities of using artificial intelligence technologies in physical education classes. The focus is on the formation of a personalized approach to student training based on tracking physical condition indicators using software tools based on artificial intelligence. The importance of using these tools in combination with VR/AR technologies is emphasized, which increases the effectiveness of the educational process as a whole.

Keywords: physical education classes, artificial intelligence, personalized approach, VR/AR technologies.

Розвиток фізичних якостей студентської молоді на сьогодні потребує оновлення підходів у методиці та засобах організації навчального процесу. Вагомим рушієм для вирішення даного завдання є використання штучного інтелекту (ШІ) на заняттях фізичного виховання, що відкриває нові можливості для зростання мотивації та персоналізації освітніх підходів. Тому важливим є пошук нових ідей, які можна запровадити для забезпечення особистісно орієнтованого навчання, моніторингу та аналітики навчального процесу.

Однією з провідних тенденцій є поєднання штучного інтелекту з іншими сучасними технологіями, зокрема смартзасобами, віртуальною і доповненою реальністю (VR/AR). Такий підхід дозволяє створювати комплексні рішення для збору даних, їх аналізу та адаптації тренувальних програм, що дають

змогу не лише відстежувати фізичну активність, але й аналізувати результати, прогнозувати прогрес і пропонувати індивідуальні тренувальні програми.

В процесі відстежування тренувальних занять технології штучного інтелекту можуть застосовуватися для моніторингу фізичного стану студентів. Завдяки спеціалізованим мобільним додаткам, що працюють на основі ШІ, аналізуються зібрані за допомогою сенсорів показники пульсу, витрат калорій, частоти дихання, рівня навантаження та визначається оптимальний темп виконання вправ. В результаті це допомагає уникати перевантаження а також дає змогу викладачу бачити індивідуальні можливості кожного студента.

Таким чином, технології ШІ дозволяють персоналізувати тренувальні програми. Алгоритми на основі аналізу фізичних даних, рівня підготовленості та навіть психологічних характеристик пропонують індивідуальні комплекси вправ [1]. На основі даних про фізичну підготовленість, рівень навантаження, швидкість відновлення організму алгоритми автоматично формують оптимальний комплекс вправ для поступового підвищення рівня складності. Такий підхід забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей студентів, адже завдання відповідають їхнім можливостям і цілям, що в свою чергу сприяє підвищенню мотивації студентів до розвитку фізичних якостей.

Імплементація штучного інтелекту до формування персоналізованих програм тренувань сприяє вирішенню комплексу взаємопов'язаних завдань в організації фізичної підготовки студентів, зокрема:

- підвищенню ефективності занять завдяки оптимальному підбору тренувальних вправ, навантажень, часу їх виконання;
- зниженню ризику травм, завдяки відповідності вправ фізичному стану студента;
- формуванню мотивації через індивідуальний підхід та відчуття особистого прогресу;
- розвитку навичок самостійної роботи з фізичною культурою за допомогою цифрових інструментів.

Поєднання штучного інтелекту із технологіями віртуальної та доповненої реальності сприяє зростанню ефективності навчального процесу. Наприклад, завдяки інтерактивним тренажерам студенти, отримуючи миттєвий зворотній зв'язок, можуть відпрацьовувати техніку рухів у віртуальному середовищі. В даному випадку доцільною також стає методика гейміфікації навчального процесу, яка дає змогу перетворювати звичайні

тренування на інтерактивний і змагальний процес, що стимулює активну участь і регулярність занять.

Використання віртуальних тренерів, інтерактивних додатків, VR- і AR-технологій перетворює заняття на більш цікаві та емоційно залучені [2]. Це особливо важливо для молоді, яка схильна до використання цифрових інструментів у повсякденному житті. ШІ розширює можливості гейміфікації, забезпечуючи персоналізацію та адаптивність навчально-тренувального процесу з урахуванням фізичних показників, рівня підготовленості та інтересів студентів, після чого формує індивідуальні завдання та виклики. Наприклад, система може запропонувати студенту пройти «щоденний квест», виконати серію вправ чи долучитися до групового змагання.

Таким чином, використання методів гейміфікації у навчальному процесі на основі систем із ШІ та VR/AR технологій на заняттях з фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу студентів до фізичної активності через інтерактивність. Крім того, зменшується відчуття рутини під час тренувань та створюється позитивний емоційний фон занять.

Завдяки інтеграції ШІ у мобільні додатки та VR/AR-технології з'являються віртуальні тренери, які у режимі реального часу надають студентам зворотний зв'язок: сигналізують про неправильне положення корпусу, темп або дихання [3]. Віртуальні тренери, симуляційні середовища та інтерактивні ігрові сценарії роблять тренування більш видовищними і привабливими, що підвищує усвідомленість рухів, дозволяє коригувати техніку одразу під час виконання вправ [4].

Для студентської молоді такий підхід є особливо ефективним, оскільки поєднує традиційні методики навчання з інтерактивними цифровими інструментами, що відповідають їхнім інформаційним потребам і звичкам. Студенти отримують можливість виконувати вправи у формі «спортивних пригод», що підвищує рівень емоційного залучення [5].

Слід підкреслити, що засоби штучного інтелекту не тільки сприяють підвищенню зацікавленості студентів, а також дозволяють аналізувати техніку виконання рухів. Сучасні системи комп'ютерного зору на основі алгоритмів глибинного навчання здатні розпізнавати та оцінювати рухи людини у реальному часі. Відеокамери фіксують положення тіла, а програми за допомогою аналізу ключових точок (суглобів, траєкторій кінцівок, амплітуди рухів) визначають правильність або помилки у виконанні вправ. Наприклад, програми фіксують правильність положення тіла під час вправ, підказують, як

уникнути травм і поступово вдосконалюють рухову культуру студентів.

Такий підхід дозволяє не лише виявляти технічні недоліки, а й будувати аналітичні моделі для відстеження динаміки прогресу кожного студента. Система може показувати відсоток відхилення від еталонної техніки чи пропонувати корекційні рекомендації. Не менш важливим є й статистичний аналіз прогресу для викладача, який отримує звіти про результати групи та кожного окремого студента. У свою чергу отримані дані дають змогу коригувати навчальні програми для формування належного рівня фізичної підготовки студентів.

На даний час в освітньому просторі використовуються різноманітні платформи та цифрові ресурси для організації та проведення занять з фізичної культури, які допомагають зробити навчання більш ефективним, інтерактивним та цікавим. Найбільш поширеними в Україні є Google Fit, Strava, Fitbit, Polar Flow, Garmin Connect, Sworkit Kids, PE Scholar, Zoom, Google Meet, YouTube. Використання даних ресурсів забезпечує реалізацію ряду завдань організаційно-методичного спрямування, зокрема для організації проведення занять і тренувань на основі розробки індивідуальних тренувальних планів із врахуванням різних факторів для відстеження прогресу студентів у режимі реального часу. Такі платформи містять відео та мультимедійний контент для різних видів спорту та передбачають використання анімацій та демонстрацій техніки рухів на екрані а також можливість записувати та зберігати власні тренування.

Освітні ресурси та спеціалізовані платформи із вбудованими технологіями штучного інтелекту сприяють інтерактивній співпраці та організації онлайн-тренувань у реальному часі, комунікації між викладачами, студентами. Дані можливості є особливо важливими при дистанційному та змішаному навчанні, для підтримки занять удома або поза навчальним закладом.

Попри очевидні переваги, застосування ШІ у фізичному вихованні пов'язане з низкою викликів: необхідністю захисту персональних даних студентів, уникнення помилок алгоритмів при аналізі рухів, забезпечення рівного доступу до технологій. Фахівці наголошують на потребі розробки етичних стандартів і підготовки викладачів до роботи з новими інструментами. Зазначені виклики не зменшують вагомості використання ШІ в організації занять з фізичного виховання, адже дані технології є перспективним напрямком на шляху підвищення ефективності освітнього процесу в цілому.

Таким чином, використання штучного інтелекту у фізичному вихованні студентської молоді сприяє індивідуалізації занять, підвищенню їх ефективності, формуванню стійкої мотивації до занять спортом та збереженню здоров'я. Застосування програмних додатків на основі штучного інтелекту відкриває новий етап розвитку системи фізичного виховання, що поєднує традиційні методики з інноваційними цифровими технологіями.

Список літератури.

1. Вольський, Д. С. Використання штучного інтелекту для розроблення персоналізованих тренувальних програм в Україні. Педагогічна Академія: наукові записки, 2025, 19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15686681>

2. Кривонос М. П. Мінгальова Ю. І. Використання віртуальної (VR) і додаткової (AR) реальностей у сучасній освіті. / II International scientific and practical conference «Modern Approaches to Problem Solving in Science and Technology», November 15-17, 2023, Warsaw, Poland, 2023, pp. 305-310.

3. Лозінський М. М., Гавриш, В. І. Моделі та засоби штучного інтелекту для відстеження правильності виконання фізичних вправ. Scientific Bulletin of UNFU, 2025, 35(3), С. 130-140. <https://doi.org/10.36930/40350314>

4. Рак В. І., Ящик О. Б. Використання імерсивних технологій на уроках фізичного виховання / Матеріали Всеукраїнської наукової конференції Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді 20 жовтня 2023 року / За заг.ред.Огнистого А. В., Огнистої К. М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. – 150-155 с.

5. Формування інформаційної культури майбутнього вчителя фізичного виховання / Луцик І.Б., Рак В.І, Ящик О. Б. // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді // Матеріали п'ятого регіонального науково-методичний семінару / За заг. ред. Огнистого А. В., Огнистої К. М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. – С. 133- 140.

Лях-Породько О. О., <https://orcid.org/0000-0003-4165-1646>

Горбаченко А., Лях-Породько С. О.

УЧАСТЬ УКРАЇНЦІВ У МІЖНАРОДНИХ СТУДЕНТСЬКИХ ЗМАГАННЯХ 1920-1930-х РОКІВ

Національний університет фізичного виховання та спорту
України

Анотація. У статті здійснено аналіз особливостям участі українців у міжнародних студентських змаганнях у 1920-1930-х роках ХХ століття. Насамперед мова йде про українську молодь яка вимушено опинилась в еміграції. Бо Україна тих років була безжально розшматована й окупована срср, Польщею, Румунією, Чехословаччиною. З'ясовано, що українці за кордоном активно розвивали міжнародну діяльність. Зокрема, у контексті студентських й молодіжних організацій, як наприклад ЦеСУС – Центральний Союз Українських Студентів. Хоч Україна не мала у ті роки своєї державності (бо її окупували сусідні країни), але студентська молодь мала змогу брати участь у міжнародних спортивних змаганнях. Саме у 20-30-х роках активність українців була надзвичайною й помітною, незважаючи на всі політичні, спортивні, економічні перешкоди.

Ключові слова: Україна, діаспора, студентський рух, ЦеСУС, Міжнародна конфедерація студентів, Міжнародні університетські ігри.

Annotation. The article analyzes the features of Ukrainian participation in international student competitions in the 1920s-1930s of the 20th century. First of all, we are talking about Ukrainian youth who were forced to emigrate. Because Ukraine in those years was ruthlessly torn apart and occupied by the USSR, Poland, Romania, Czechoslovakia. It was found that Ukrainians abroad actively developed international activities. In particular, in the context of student and youth organizations, such as TseSUS - Central Union of Ukrainian Students. Although Ukraine did not have its own statehood in those years (because it was occupied by neighboring countries), student youth had the opportunity to participate in international sports competitions. It was in the 20s-30s that the activity of Ukrainians was extraordinary and noticeable, despite all political, sports, and economic obstacles.

Keywords: Ukraine, diaspora, student movement, TseSUS, International Confederation of Students, International University Games.

Актуальність теми дослідження. У серпні 2025 року був прийнятий Закон «Про засади державної політики національної пам'яті Українського народу». В якому серед іншого зазначається про підвищення інтересу суспільства до історії, а надто історії України ХХ століття й акцентується на важливості збереження справжньої історичної пам'яті та протидії антиукраїнській пропаганді [5]. Чому на цьому акцентуємо увагу? Бо нині українські студенти без будь яких перешкод беруть участь в Універсиадах. Однак, таке було не завжди, що є дуже прикритим явищем. Особливо політичного підтексту набуває заборона участі українців у міжнародних студентських змаганнях проявилася у 20-30-х роках ХХ століття. Нажаль у цей час Україна була окупована. Це створювало певне підґрунтя для ворожої пропаганди. Вочевидь зараз ми маємо нагоду протидіяти антиукраїнській пропаганді яка була в минулому, нині й у майбутньому. Саме це й актуалізує обрану нами тему дослідження.

Мета дослідження – здійснити аналіз та виявити особливості участі українців у міжнародних студентських змаганнях у 1920-1930-х роках.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, першоджерел та мережі Інтернет, описовий метод.

Результати досліджень. Українські спортсмени беруть участь в Універсиадах з 1993 року у літніх та з 1995 року – зимових. Бо у 1991 році Україна відновила свою незалежність. Однак у 1920-1930-х роках геополітична ситуація була іншою. Україна була в окупації. Але не зважаючи на це українські студенти активно діяли на міжнародній арені й зокрема брали участь у студентських змаганнях. Цей же період характерний ще тим, що окупанти своєю антиукраїнською діяльністю намагалися перешкодити українцям бути повноправними членами міжнародної студентської спільноти.

У ці роки надзвичайну роль у студентському житті української молоді відіграв ЦеСУС (Центральний Союз Українських Студентів) [1]. Щоб хоча б трошки досягнути традиції та масштаби діяльності ЦеСУСу коротко розповімо історичні деталі та факти функціонування. Отже, Центральний Союз Українських Студентів був створений у Празі 1 1922 році. Об'єднував студентів українського походження поза межами срср. Це і не дивно. До ЦеСУС у різні роки долучились такі українські студентські організації: Професійна Організація Українського Студентства, Комітет Українського Студентства Буковини, Союз Українських Студентських Організацій у Румунії, Союз Українських Студентських Організацій під

Польщею, Союз Українських Студентських Організацій в Німеччині та Данцігу, Союз Підкарпатських Українських Студентів, Націоналістична Організація Українського Студентства «Зарево», Товариство Української Студіюючої Молоді ім. М. Міхновського, Товариство українських студентів-католиків «Обнова», Об'єднання Православних студентів, Союз Українських Студентських Товариств Америки, Союз Українських Студентів Канади, Централь Українського Студентства Австралії, Союз Аргентинсько-Українських Студентів, Союз Українських Студентських Товариств в Європі. Таким чином, ми бачимо, що українські студенти вільного світу, тобто цілого світу, об'єдналися в єдине ціле. Навіть тоді коли були позбавленні державності рідного краю.

Водночас ЦеСУС здійснював плідну й масштабну міжнародну діяльність в обороні прав і свобод українського студентства зокрема й України в цілому. Для ефективної праці ЦеСУС долучився до: Міжнародна Студентська Конфедерація (українська репрезентація була прийнята до СІЕ ще 1921 року, перед заснуванням ЦеСУС), Міжнародна Студентська Служба, Інтернаціональна Студентська Ліга, Міжнародний Союз Студентів, Координаційний Осередок Національних Студентських Союзів, Світова Університетська Служба.

Серед різних напрямів діяльності ЦеСУС значну увагу приділяв спорту й олімпійському руху. Наприклад, у 1925 році ЦеСУС отримав запрошення для участі у міжнародних студентських змаганнях. Часопис «Свобода» із США, який жваво висвітлював міжнародну діяльність українського студентства, помістив цей лист на першій шпальті. Це підтверджує важливість цих змагань для українців. Адже виступити у міжнародних змаганнях й презентувати Україну у час її окупації, це важливе світове визнання й демонстрація незламності українського народу. Цитуємо уривок звернення: «Міжнародний університетський олімпійський комітет. Міжнародна Олімпіада штуки, науки та спорту. Рим, серпень – вересень 1926... Згідно побажання останнього Конгресу С. І. Е. в Варшаві, відбудеться в Римі, в Італії в місяцях серпню – вересню 1926 року, Перша Міжнародна Університетська Олімпіада штуки, науки та спорту. Ціль яку собі ставить ця велика маніфестація, це створити удосконалену людину в фізичнім та духовім відношенню. Ця маніфестація буде епитеозою студентської молоді цілого світа яка знов поверне традицію великих старинних Греків, які голосили, що треба виховувати тіло та душу в цілковитій гармонії, щоби можливо було і в такий спосіб досягнути досконалість людського роду... Як

вже було постановлено на посліднім засіданню Конгресу С. І. Е. в Кракові, має бути уконстантований Міжнародний Університетський Олімпійський Комітет з представником кожної студентської централі члена С. І. Е. - і тому просимо подати нам якнайскорше імя та прізвище вибраного делегата, якого би Ваша централя хотіла мати в Олімпійськім Комітеті. Ми просимо о ласкаву відповідь та остаємось з запевненням нашого товариського поважання» [4, с. 1]. У цьому заклик у бачимо важливий момент – українського представника долучають до членів міжнародної спортивної організації.

Тут варто уточнити, що у ці роки Міжнародна Студентська Конфедерація (CIE) під своїм патронатом організовувала студентські змагання під різними назвами: 1923 (Париж) - International Universities Championships, 1924 (Варшава), 1927 (Рим), 1928 (Париж) - Summer Student World Championships, 1930 (Дармштадт), 1933 (Турин), 1935 (Будапешт), 1937 (Париж), 1939 (Монте Карло) - International University Games.

Беручи до уваги вище наведений документ із зверненням до ЦеСУС, слід відмітити, що у 1926 році з якихось причин не відбулись змагання. Вони були організовані у 1927 році у Римі. Чи брали українці у них питання відкрите.

Подібна плутанина або ж технічна помилка у роках чи містах зустрічається у статті В. Климовського «Міжнародня Студенська Олімпіяда». Про українця учасника змагань автор пише наступне: «В 1924 р. на Міжнародній Студенській Олімпіаді в Парижі брав також участь українець студ. Фовицький, який в тодішньому часі студіював Спортову Академію в Берліні» [3, с. 7]. Знову є певна не ясність з фактами. Якщо мова йде про рік 1924, тоді змагання відбулись у Варшаві. Якщо мова йде про місто проведення, тоді це 1923 рік.

У цій же статті автор актуалізує й закликає українську молодь брати участь у міжнародних студентських змаганнях у 1930 році у Дармштадті: «В серпні 1930 р. буде відбуватися Міжнародня Студенська Олімпіяда в Дармштадті, в Німеччині. Завданням українських студентів-спортовців є взяти участь в цій Олімпіаді. Дуже добре було б, якщо могла б взяти участь дружина копаного м'яча. Ця ділянка спорту могла б на міжнародному полі конкурувати і то навіть з певним успіхом» [3, с. 8]. ЦеСУС отримав запрошення брати участь у міжнародних змаганнях й сповістив про це своїх членів-організацій. На жаль нам не вдалося поки, що з'ясувати що було конкретно зроблено для участі українців. Але відомо, що на заклик ЦеСУС ніхто не зі спортовців не відгукнувся. Це звісно є дивним і потребує додаткових ретельних досліджень.

Офіційний пресовий орган ЦеСУС «Студенський вісник» у 1931 році сповіщав про майбутні студентські міжнародні змагання 1933 та 1935 років [2]. Однак, нам не відомо чи брали у них українські представники.

У 1937 році українці ретельно готувались до участі у змаганнях у Парижі. Але несподівано або ж природно виникли перешкоди зі сторони антиукраїнських комуністичних елементів у Франції, а також що є дивним на перший погляд, від організаторів та ще й від ФІФА!!! Отже, українці вже були полагодили всі організаційні питання з поїздкою футбольної команди до Парижу, як удар у спину постала позиція французьких студентських представників, які у цьому часі налагоджували зносини з радянським союзом. А враховуючи, ненависть комуністичного режиму до української діаспори, то стає зрозумілим, що вони робили все, щоб зашкодити українцям. Коротко справа була так: з початку українська делегація готувалась їхати, потім представники організаційного комітету виступили про не допуск саме українців, згодом рішення Президії міжнародної студентської організації цю заборону було скасовано. Це була справжня перемога українців. Однак у справу втрутилась міжнародна футбольна організація – ФІФА. Враховуючи, що українці не є членами цього союзу, ФІФА заборонила їм участь у змаганнях. Сюди варто додати тиск державних органів Франції, які полагоджували політичні зв'язки з срср [6]. Таким чином, на угоду комуністам з срср, комуністи з Франції та посіпахи з ФІФА завадили українській футбольній збірній взяти участь у міжнародних змаганнях. К і тоді, так і зараз спорт не поза політикою. Ми маємо протидіяти антиукраїнській пропаганді!

Висновки.

Український студентський рух у 20-30-х роках ХХ століття згуртувався навколо ЦеСУС. До його лав долучились українці цілого світу. ЦеСУС презентував українську молодь на міжнародній арені, де спорту було приділено значну увагу. У цей час українці брали участь у міжнародних студентських змаганнях й гідно презентували Україну. Водночас антиукраїнські елементи по всяк час намагалися зашкодити українській репрезентації. Бо участь українців у міжнародних змаганнях під національним прапором та з гімном «кололо очі й вуха» ворогам, насамперед комуністам з срср, польським націоналістам тощо. ЦеСУС й українська громадськість вдало протидіяла ганебним антиукраїнським заходам, виборюючи право на свободу.

Перспективи подальших досліджень передбачають детальний аналіз розвитку спорту й олімпійських ідей серед українського студентства в США, Канаді, Європі, Південні Америці.

Список літератури.

1. Гуменюк О. А. Центральний Союз Українського Студентства - провідна організація української студентської еміграції в культурно-освітній сфері. Гілея: історичні науки, 2011. Вип. 45. С. 110 – 118.

2. З життя чужинного студентства. Студенський вісник. 1931. Ч. 3 – 4. С. 21.

3. Климовський В. Міжнародня Студенська Олімпіада. Студенський вісник. 1929. Ч. 7-10. С. 7 – 8.

4. Міжнародний університетський олімпійський комітет. Свобода (США). 1925. Ч. 99. С. 1.

5. Про засади державної політики національної пам'яті Українського народу: Режим доступу - <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4579-20#Text>

6. ЦеСУС: 1908-1918-1938. В роковини. Українське студентство в минулому та сучасному. 1938. Видала культ.-освітня референтура ЦеСУСа. 30 с.

Маляр Е. І., <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>
Маляр Н. С., <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Західноукраїнський національний університет

Анотація. У роботі розкрито сучасні підходи щодо побудови процесу багаторічної підготовки спортсменів, проаналізовано особливості розподілу фізичних навантажень у річному циклі підготовки спортсменів.

Annotation. The work reveals modern approaches to building the process of long-term training of athletes, analyzes the peculiarities of the distribution of physical exertion in the annual cycle of training of athletes.

Ключові слова: спортсмен, фізична підготовка, багаторічна підготовка, фізичні навантаження.

Key words: athlete, physical training, extensive training, physical loading.

Актуальність. Встановлено, що ефективність тренувального процесу забезпечує оптимальне співвідношення трьох головних факторів: величини тренувального впливу, його специфічності, а також ступеня пристосовності спортсмена до пропонованих навантажень. Ці три фактори є визначальними для досягнення прогресу у роботі над підвищенням рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Втім, запас адаптаційної енергії у кожного спортсмена має свою межу, яку визначають, з одного боку, функціональні резерви гормональних систем, а з іншого - рівень морфофункціональних перебудов, на якому організм знаходиться в даний момент [1, 3].

Мета роботи - розкрити сучасні підходи щодо побудови процесу багаторічної підготовки спортсменів, проаналізувати особливості розподілу фізичних навантажень у річному циклі підготовки спортсменів.

Методи дослідження - аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, синтез, індукція, дедукція.

Результати дослідження. Ряд дослідників звертають увагу на те, що параметри тренувальних навантажень повинні відповідати поточному тренувальному стану і порівнюватися з природним ритмом вікових можливостей його кінезіологічного потенціалу. Тому обов'язковою передумовою підвищення навантажень має бути попереднє поліпшення функціонального стану спортсмена.

Чим краще ці показники, тим більша готовність організму до навантаженням, що підвищуються [1, 2].

У зв'язку з цим фахівці сформулювали природоподібний підхід до теорії багаторічної фізичної підготовки, що керується такими принципами [2-4]:

- принцип детермінації означає необхідність обліку у процесі фізичної підготовки консервативних та лабільних компонентів морфофункціональної організації людини та її розвиток у ході реалізацію фізичної активності. Консервативні ознаки морфофункціонального комплексу моторики мають бути головними об'єктами уваги при розробці багаторічних програм фізичного удосконалення людини. У той же час лабільні ознаки мають оцінюватися з погляду можливостей та оптимумів їхнього розвитку, необхідності та достатнього рівня розвитку фізичного потенціалу на різних етапах життя. Це, у свою чергу, відкриває нові можливості для деталізації тренувальних програм на основі ефективного обліку індивідуальних особливостей кожної людини та уточнення оптимальних характеристик його функціональних кондицій;

- принцип адекватності означає необхідність такої організації тренувального впливу, яка б враховувала готовність систем організму людини до сприйняття тренувальної інформації певного типу. Ефективність фізичного тренування як у багаторічному плані, так і у більш короткі проміжки часу, аж до тижневого циклу та окремого заняття, буде вищою, якщо акценти тренувального впливу збігатимуться за характером з природними прискореннями в розвитку окремих елементів та структур моторики та поточним станом функціональних систем;

- принцип фазового акценту зумовлює доцільність дотримання суворої послідовності у стимулюванні розвитку спочатку елементів основних систем рухів (окремі фізичні якості, що забезпечують їх морфофункціональні компоненти, окремі біомеханічні елементи), а потім їх структурну організацію.

Спираючись на ці принципи, з'являється можливість обгрунтовано розподілити в часі тренувальні навантаження різної спрямованості.

Питання раціонального розподілу тренувальних навантажень у річного циклу підготовки спортсменів на етапі спортивної спеціалізації мають основне значення для їхнього нормування. Умови для застосування у навчально-тренувальному процесі значних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень повинні бути наступними [2, 3]:

- а) цистійність та систематичність навчально-тренувального процесу протягом річного циклу;

- б) облік ступеня підготовленості спортсмена;

в) поступовість зі збільшенням обсягу і особливо інтенсивності тренувального навантаження;

г) різноманітність форм та методів навчально-тренувальної роботи;

д) розумне чергування та варіативність роботи з підвищеними та зниженими навантаженнями;

е) регулярний лікарсько-медичний контроль.

Концепція програмування тренувального навантаження спортсменів на етапі спортивної спеціалізації має бути реалізована лише на основі об'єктивізації, формалізації та моделювання цього навантаження [1].

Ефективність управління тренувальним процесом спортсменів значною мірою обумовлюється знанням закономірностей взаємозв'язку між структурними одиницями тренувальних впливів і реакціями у відповідь організму. Оскільки тренувальні впливи носять дискретний характер, чергування навантаження та відпочинку є неминучою та обов'язковою умовою побудови будь-якого тренувального процесу. При однаковому характері та кількості повторень вправ у навчально-тренувальному занятті спортсменів, режими чергування вправ з відпочинком виступають як самостійні чинники, що зумовлюють і тип зміни працездатності у занятті, і характер, і тривалість відновлювального періоду після нього [2, 3].

Планувати тренувальний процес спортсменів на етапі спортивної спеціалізації доцільно таким чином, щоб навантаження однакової спрямованості включалися лише через проміжок часу, достатній для настання надвідновлення провідної функції, а інші навантаження не гальмували б її. Важливо відзначити, що облік індивідуальної схильності організму спортсмена до виконання навантажень тієї чи іншої переважної спрямованості є необхідною та значущою ланкою системи планування тренувального процесу [2].

Наукова розробка оптимального розподілу тренувальних навантажень передбачає знання величин впливу одноразово виконуваних вправ, серій вправ і тренувального заняття загалом. Також необхідна наявність даних про динаміку відновлення працездатності організму після виконання різних за величиною та спрямованістю навантажень. [2, 4].

Висновок. Вирішення проблеми оптимізації тренувальних навантажень у спорті багато в чому визначається можливістю отримання достовірної інформації про терміновий тренувальний ефект застосовуваних вправ, що, у свою чергу, залежить від інформативності та надійності показників, обраних як критерії навантаження. Ефективність процесу підготовки перебуває у

прямій залежності від наукової обґрунтованості питань планування та контролю фізичних навантажень спортсменів. Знання структури та динаміки навантажень на різних етапах підготовки та участі у змаганнях при порівнянні з результативністю змагальної діяльності допоможе підвищити ефективність управління тренувальним процесом.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей процесу програмування обсягів та інтенсивності фізичних навантажень юних спортсменів для збільшення тренувальних впливів у річному циклі підготовки.

Список літератури.

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. / Т. В. Вознюк. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
2. Костюкевич, В.М. (2018). Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 616 с.
3. Маляр, Е.І., Маляр, Н.С. (2023). Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 48 с.
4. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки : Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 43 с.

Машталер І. І. <https://orcid.org/0000-0001-5033-2562>

Власюк Р. А. <https://orcid.org/0000-0002-2154-2816>

РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ФОРМУВАННІ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті висвітлено засоби оздоровчої гімнастики у формуванні координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку. Визначено, що заняття оздоровчою гімнастикою за системою Хатха-йоги покращили розвиток фізичних здібностей школярів.

Ключові слова: засоби гімнастики, координаційні здібності, учні середнього шкільного віку.

Abstract. The article highlights the means of health gymnastics in the formation of coordination abilities of middle school students. It was determined that classes in health gymnastics according to the Hatha Yoga system improved the development of physical abilities of schoolchildren.

Keywords: means of gymnastics, coordination abilities, middle school students.

Вступ. Завдання фізичного виховання полягає у навчанні учнів ізолювати окремі рухи, навчитися поєднувати ці рухи між собою, пристосуватись до будь яких перешкод та вміти керувати свідомо цими рухами, спритно долати різні труднощі, які мають місце у руховій активності школярів [2;5]. Особливість координаційних здібностей у тому, що вони поєднують та узгоджують рухи в єдине ціле у відповідності до поставленої мети.

При набутті у процесі занять оздоровчими видами гімнастики рухових навичок школярі середнього віку в подальшому використовують їх в ігровій діяльності, переносять у побутову діяльність [1;4]. Отож, ми можемо говорити, що гімнастичні вправи розвивають координаційні здібності та є важливим компонентом повсякденної рухової діяльності учнів [3]. Саме це поліпшує орієнтування дитини у просторі, також є важливим для активізації сенсорів і розумової діяльності, а загалом і для загального розвитку школяра, що саме цю тему дослідження робить актуальною.

Мета дослідження полягає у визначенні ефективності використання засобів оздоровчої гімнастики у розвитку

координаційних умінь учнів середнього шкільного віку та розробці методики за допомогою вправ Хатка-йоги та перевірити її ефективність.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати можна використовувати на уроках фізичної культури та позаурочних формах занять оздоровчими видами гімнастики у середній школі.

Методи дослідження. Дослідження проводились у три етапи: аналіз науково-методичної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань та методів дослідження; розроблено методику занять із використанням оздоровчих видів гімнастики, яка складається із ряду фізичних вправ Хатка-йоги та визначали критерії по яких оцінено виконання кожного завдання, яке входить в програму експерименту; перевірено, як змінилися координаційні здібності у експериментальній групі по відношенню до групи контрольної; порівняно отримані результати на етапі констатувального та формувального етапів експерименту.

Результати дослідження. Дослідження було проведено на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів №19 м. Тернопіль. Для проведення експериментального дослідження було організовано дві групи дітей, експериментальна група (15 дівчат 5-А класу) і контрольна група (15 дівчат 5-Б класу), це діти у віці 10-11 років.

Перед початком експерименту, ми вивчили медичні картки кожного учня, щоб дізнатися про стан здоров'я, організували класні (тобто ми маємо на увазі для батьків 5-А та 5-Б класу) збори, на зборах розповіли про концепцію експериментального дослідження, розпитали батьків про хвороби (якщо є) та медичні протипоказання їх дітей, отримали згоду батьків на участь їх дітей у якості учасників експерименту. Після визначення рівня сформованості у дівчат контрольної і експериментальної груп координаційних здібностей, протягом 2-х місяців проводили у першій (експериментальній), і у другій (контрольній) уроки з фізичного виховання, тільки у експериментальній групі ми проводили заняття, на яких основний акцент робили на йогівських вправах. У другій групі, контрольній, заняття проводилося по звичайній програмі з фізичної культури.

В даному дослідженні пропонувалася нетрадиційна форма проведення анонсованої методики заняття з фізичної культури, виражена в використанні вправ оздоровчої гімнастики Хатха-йоги з метою попереджень порушень опорно-рухового апарату, розвитку координаційних здібностей і зміцнення здоров'я дітей.

На заняттях виконувалися вправи, які поєднувалися зі спокійним диханням і розслабленням. Учні виконували вправи з довільним диханням. Воно було спокійним, без напруги і затримок. Для підвищення інтересу у дітей середнього шкільного віку заняття проводилося в формі спокійної казки, яку розповідає вчитель. Кожну вправу розучували окремо. Показ обов'язково супроводжувався поясненням. Вивчаючи вправу, створювався образ, доступний дитячому розумінню, викликавши при цьому у школяра бажання увійти в запропонований спосіб заняття. Дуже важливо було підтримувати на заняттях спокійну доброзичливу обстановку.

Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури свідчать про те, що існуюча система фізичного виховання школярів середнього шкільного віку потребує реформування. Необхідне оновлення змісту та структури фізичного виховання учнів початкової школи. Науковці ведуть активний пошук шляхів подолання кризових явищ у фізичній культурі дітей середнього шкільного віку. Поряд з тим залишаються недостатньо розробленими підходи щодо використання засобів фізичного виховання з метою комплексного впливу на фізичний, психічний та моральний аспекти здоров'я молодших школярів, а також повноцінний розвиток саме координаційних здібностей у дітей.

Результати аналізу друкованих та електронних джерел літератури дозволяють припустити, що у вирішенні проблем покращення координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку в процесі фізичного виховання значний потенціал та можливості має використання з цією метою методики організації занять з фізичної культури, розробленої на основі застосування вправ Хатха-йоги.

Результати констатувального експерименту дозволили виявити деякі особливості рівня розвитку координаційних здібностей учнів контрольної та експериментальної груп. Вони показали майже однаковий середній та низький рівень розвитку. Виявлені показники стали підґрунтям для визначення засобів фізичного виховання з метою подальшого застосування для покращення рівня координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку.

Рівень розвитку координаційних здібностей кращим виявився в учнів експериментальної групи по відношенню до контрольної. Якщо до впровадження методики в експериментальній групі високий рівень розвитку координаційних здібностей продемонстрували четверо дівчат, то після експерименту їх вже було вісім. Щодо контрольної, то до початку експерименту

високий рівень розвитку координаційних здібностей мали 3 дівчинки, а після тільки дві дитини. Результати формувального експерименту показали ефективність використання методики розвитку координаційних здібностей на основі використання оздоровчих видів гімнастики з елементами вправ Хатха-йоги.

Висновки. Результат дослідження показав, що координаційні здібності у процесі фізичної підготовки на занятті оздоровчою гімнастикою за системою Хатха-йоги в учнів експериментальної групи значно покращилися у порівнянні із показниками контрольної групи. Якщо на етапі констатувального експерименту були майже однакові показники у дівчат контрольної та експериментальної груп, то після впровадження розробленої нами методики занять із використанням оздоровчих видів гімнастики, а саме із ряду фізичних вправ Хатха-йоги в учнів експериментальної групи показники розвитку координаційних здібностей значно покращилися. Таким чином, можна стверджувати, що розроблена програма є ефективною, і її можна надалі використовувати на уроках фізичної культури та позаурочних формах занять оздоровчою гімнастикою у середній школі.

Список літератури.

1. Гаврилук В.О., Ракоїд Т.О. Розвиток координаційних здібностей на етапі початкової підготовки юних волейболістів. Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі заняття фізичною культурою та спортом» [Електронне видання]: збірник матеріалів (Ірпінь, 24-25 травня 2024 р.). Ірпінь: Державний податковий університет, 2024. с. 30-36. URL: <https://drive.google.com/file/d/1tXuos78RK0vMO6mSyDC-wcEFCyV9Th4H6/view?usp=sharing> С. 24-27.

2. Гончаренко О.В. Гімнастика як засіб розвитку рухової координації учнів. Педагогічні науки: реалії та перспективи, №4, 2024.

3. Коженівська О.В. Використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, №3, 2020.

4. Машталер І.І., Сопотницька О.В. Використання гімнастики та рухливих ігор у фізичному вихованні школярів. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 12 травня 2022р. Дрогобич : Просвіта, 2022. 285 с.

5. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура та спорт як основа здоров'я та благополуччя особистості: навчальний посібник. К.: Талком. 2023. 131 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації розкрито вихідні теоретико-методичні положення використання загальнопідготовчих координаційних вправ у процесі фізичної підготовки юних футболістів, уточнено завдання цього педагогічного процесу, визначено основні чинники розвитку та прояву координаційних можливостей гравців, вимоги до реалізації засобів цілеспрямованого впливу на їх удосконалення у тренувальній діяльності.

Annotation. The publication reveals the initial theoretical and methodological provisions of the use of general preparatory coordination exercises in the process of physical training of young football players, specifies the tasks of this pedagogical process, identifies the main factors of development and manifestation of players' coordination capabilities, and requirements for the implementation of means of targeted influence on their improvement in training activities.

Ключові слова: футбол, фізична підготовка, координаційні здібності.

Keywords: football, physical training, coordination abilities.

Постановка проблеми. Важливою тенденцією розвитку сучасного футболу є збільшення рухової активності гравців, що потребує здатності упродовж усього ігрового часу виконувати значний обсяг рухових дій високої інтенсивності [8]. Ефективність ігрової діяльності футболістів поряд з техніко-тактичною майстерністю забезпечується високим рівнем їх фізичної та функціональної підготовленості. Це є однією з головних передумов успішного ведення змагальної боротьби.

Підвищення вимог до рухової активності гравців визначає необхідність пошуку нових підходів до вдосконалення фізичної підготовки футболістів. Знання сучасних тенденцій розвитку футболу та особливостей структури рухової діяльності гравців у змагальних умовах сприятимуть належному плануванню процесу фізичної підготовки, унормуванню фізичних навантажень, визначенню ефективних засобів і методів тренування [2]. Значущість означеній проблемі додає постулат,

за яким всі інші компоненти спортивної підготовленості – теоретичний, технічний, тактичний, психологічний та інтегративний, реалізуються в ігровій діяльності одночасно через прояв футболістом своїх рухових здібностей та можливостей [4, 10]. Саме тому важливим підґрунтям позитивних зрушень у процесі підготовки юних футболістів є їх функціональні можливості та рівень розвитку рухових здібностей, а підвищення фізичної підготовленості гравців відноситься до числа першочергових питань.

Мета дослідження – розкрити вихідні теоретико-методичні положення використання загальнопідготовчих координаційних вправ у процесі фізичної підготовки юних футболістів.

Методи дослідження. Для досягнення вказаної мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез і узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка на тему: «Теоретико-методичні засади формування фізичної культури здобувачів освіти» (Державний реєстраційний номер: 0125U003533).

Результати досліджень. Удосконалення фізичної підготовленості юних футболістів є важливим результатом цілеспрямованого процесу їх спортивної підготовки. У науковому й навчально-методичному просторі фізична підготовка розглядається як педагогічний процес, який спрямований на виховання фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, що створює сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін (компонентів) спортивної підготовки [2, 5, 7]. За твердженням В. Платонова, у процесі фізичної підготовки необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості: силу, пружкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здатність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності, їх «поєднане» удосконалення та прояв [6]. Фізична підготовка пов'язується, насамперед, з підвищенням функціональних можливостей гравців і розвитком фізичних якостей, що уможливило досягнення оптимального рівня їх готовності до виконання запланованих спортивних результатів [8].

Процес фізичної підготовки футболістів є постійним та нескінченним. У ньому прийнято розрізняти загальну і спеціальну сторони (складові). Загальна фізична підготовка

пов'язується з удосконаленням рухових здібностей і спрямована на всебічний та гармонійний фізичний розвиток юних футболістів. Її призначення полягає у створенні основи для спортивної спеціалізації через оволодіння гравцем різноманітними руховими діями. Останні можуть бути як подібними до прийомів гри в футбол, так і відмінними від них, забезпечуючи тим самим належний фізичний розвиток. Загальна фізична підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей та загальної працездатності. Вона значною мірою визначає досягнення фізичної досконалості і обумовлює стан здоров'я гравців. Провідними завданнями загальної фізичної підготовки юних футболістів є:

- зміцнення й збереження здоров'я, забезпечення гармонійного фізичного розвитку, належного рівня функціональних можливостей організму та його працездатності, удосконалення будови тіла;
- цілеспрямований розвиток усіх основних фізичних якостей – спритності, сили, пружкості, гнучкості та витривалості;
- створення основи для спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів.

Спеціальна фізична підготовка визначається як процес, спрямований на належний рівень розвитку фізичних здібностей, можливостей органів та функціональних систем, що безпосередньо визначають спортивні досягнення у футболі [3, 5]. Вона передбачає спеціалізовані вимоги до рухових здібностей гравців. Ця складова педагогічного процесу вирішує завдання виховання специфічних рухових здібностей, завдяки яким гравці досягають успіху безпосередньо у футболі, насамперед координаційних, швидкісних й швидко-силових здібностей.

У порівнянні із загальною складовою, спеціальна фізична підготовка більше інтегрована з технічною підготовкою, оскільки її засоби близькі за формою до основних технічних елементів футболу. Зміст спеціальної фізичної підготовки має визначатися характером ігрової діяльності юного футболіста. Тому, для її реалізації необхідно підбирати такі вправи, структура і динаміка яких відповідає руховим діям, що виконуються гравцем під час змагань [2]. Відмінності між загальною і спеціальною фізичною підготовкою юних футболістів полягають у тому, що спеціальні вправи розвивають лише певні групи м'язів, а засоби загальної фізичної підготовки є різноманітнішими [1, 3].

Кожна із вказаних сторін фізичної підготовки юних футболістів реалізується з урахуванням рівня розвитку тих рухових здібностей, які визначають майстерність гравців та їх здатність

успішно вирішувати ігрові завдання у змагальній діяльності. Саме здатність належного розв'язання рухових завдань є визначальною характеристикою спритності – комплексного прояву координаційних здібностей, які відображають рівень управління руховими діями. І якщо сутність координаційних здібностей полягає у здатності гравців швидко, точно, винахідливо, доцільно та економічно вирішувати різноманітні ігрові завдання, то завдання досягнення якомога вищого рівня їх розвитку у процесі фізичної підготовки потребує особливої уваги.

У футболі координаційні здібності визначають ефективність ігрових дій та якість вирішення більшості техніко-тактичних завдань. За висновками фахівців, будь-яка дія гравця виникає як результат системи знань, прояву фізичних і психологічних якостей, рухового досвіду і реалізується як цілісний ефект, як інтегративне утворення [2, 4, 5, 6, 7]. Кожна ігрова ситуація потребує не тільки якісного аналізу та передбачення, а й ефективного реагування з використанням великого обсягу рухових дій у різноманітних поєднаннях і варіаціях. За таких обставин сама специфіка футболу, власне характер гри створюють сприятливі умови для розвитку координаційних здібностей. У свою чергу, досягнення високого рівня їх розвитку уможливорює зростання спортивної майстерності гравців та футбольного колективу.

Серед основних чинників, що зумовлюють рівень розвитку та прояву координаційних можливостей юних футболістів доцільно виокремити:

- здатність гравців до якісного аналізу рухів;
- діяльність різних аналізаторів, насамперед, рухового;
- складність рухового завдання;
- рівень розвитку інших рухових здібностей;
- особистісні якості: сміливість, рішучість, наполегливість та ін.;
- руховий досвід і пам'ять;
- вік;
- рівень загальної підготовленості.

Відносно низький функціональний розвиток серцево-судинної та дихальної систем у підлітків суттєво знижує їх здатність виконувати тривалі інтенсивні навантаження, що певним чином обмежує цілеспрямований вплив на швидкісні та швидкісно-силові можливості юних футболістів [9]. Водночас у період з 7 до 12 років суттєво зростають показники координаційних здібностей. Упродовж цього вікового періоду існують особливо сприятливі психічно-інтелектуальні, анатомо-фізіологічні та моторні передумови швидкого розвитку та вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів.

Зміст фізичної підготовки і, відповідно, перелік засобів та методів тренування має визначатися з урахуванням потреб кожної вікової категорії футболістів та відповідати показникам гри окремого гравця і команди [1, 8]. З огляду на завдання фізичної підготовки та значущість для футболу спритності гравців необхідність використання координаційних вправ у процесі фізичної підготовки юних футболістів суттєво зростає.

Фізичні вправи, виконання яких сприяє розвитку координаційних здібностей умовно розподіляються на загально-підготовчі (широкий та різноманітний спектр рухових дій) і спеціально-підготовчі (їх коло визначено специфікою футболу та рухової діяльності).

Використання загальнопідготовчих координаційних вправ спрямоване на:

- а) збагачення арсеналу життєво-важливих умінь та навичок;
- б) розширення рухового досвіду;
- в) загальний фізичний розвиток;
- г) удосконалення певних психофізіологічних функцій, що забезпечують оптимальне управління та регулювання рухових дій (відчуття простору, часу, м'яча, рухової пам'яті, ідеомоторних реакцій та ін.).

Загальнопідготовчими вправами виступають рухові дії, які є переважно засобами загальної підготовки юних футболістів, що відображають при цьому особливості їх спортивної спеціалізації і спрямовані на створення основи для наступного вдосконалення: всебічний фізичний розвиток, становлення і поповнення фонду рухових умінь та навичок, підвищення загальної працездатності, а також прискорення відновлення після навантажень. Їх реалізація має відповідати таким вимогам:

- виконання передбачає подолання координаційних труднощів;
- складно-координаційні рухові дії потребують правильності, швидкості, точності та раціональності виконання;
- рухові дії є новими та незвичайними для гравця;
- забезпечується варіативність рухових дій, зміна умов їх виконання.

Разом з тим, використання загальнопідготовчих координаційних вправ у фізичній підготовці юних футболістів потребує врахування часу на їх виконання у межах навчально-тренувального заняття (співвідношення з іншими вправами), вікових особливостей гравців (з віком їх питома вага знижується), статевих та індивідуальних відмінностей, наявної матеріально-технічної бази тощо.

Висновки. Використання загальнопідготовчих координаційних вправ, з одного боку, забезпечує розв'язання завдань фізичної

підготовки юних футболістів, а з іншого, – обумовлює удосконалення техніко-тактичних дій гравців, що у кінцевому підсумку сприяє становленню їх спортивної майстерності. Вихідними положеннями їх реалізації є вимоги щодо подолання координаційних труднощів, певної новизни, варіативності рухових дій та ефективності їх виконання в умовах, що постійно змінюються.

На наш погляд, матеріали статті актуалізують важливість належної побудови фізичної підготовки юних футболістів, допомагають кращому розумінню значущості та складності координаційних здібностей для гри в футбол, що, певним чином, сприятиме вирішенню проблеми навчально-методичного забезпечення спортивної підготовки молодого покоління.

Список літератури.

1. Костюкевич В. М., Войтенко С. М., Стасюк І. І. Контроль у футболі: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023. 244 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. К.: КНТ, 2016. 616 с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені І. Франка, 2022. 108 с.
4. Наумчук В. І. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*, 2017, 3, 264–268.
<https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1542>
5. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Видавництво Астон, 2025. 176 с.
6. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
7. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол: підручник. К.: Олімпійська література, 2021. 296 с.
8. Шамардін В. М., Виноградов В. Є., Дяченко А. Ю. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації: монографія. К.: ТОВ «НВФ», 2024. 170 с.
9. Khomitsevich D. Physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2022. (6(86), 71–74).
<https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-6.011>
10. Naumchuk V. I. Model of Professional Training of Future Teachers of Physical Culture in The Process of Self-Working in Sports Games. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. Vol. 8(3.1). P. 35–41. DOI: 10.26655/IJAEP.2019.10.1

Оверчук Р. Б.¹,
Квасниця І. М.¹, <https://orcid.org/0000-0003-1718-3301>
Ляшенко О. Р.², <https://orcid.org/0000-0001-2759-9345>

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА ВІД ТРАДИЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ДО ІННОВАЦІЙ

¹Хмельницький національний університет

²Київський національний економічний університет імені
Вадима Гетьмана

Анотація. У публікації розглянуто сучасні виклики, що постають перед футбольними тренерами в умовах глобалізації та цифровізації спорту. Визначено основні професійні компетентності тренера, серед яких професійні знання та вміння, комунікативні, психологічні та аналітичні. Особлива увага приділена впровадженню інноваційних технологій, таких як відеоаналіз, GPS-моніторинг, VR- і AR-інструменти, а також застосуванню штучного інтелекту у тренувальному процесі. Підкреслено важливість безперервного навчання, системи ліцензування UEFA та соціальної ролі тренера у вихованні спортсменів.

Annotation. The publication examines the contemporary challenges facing football coaches in the context of globalisation and digitalisation of sport. It identifies the core professional competencies of a coach, including professional knowledge and skills, communication, psychological and analytical skills. Particular attention is paid to the introduction of innovative technologies, such as video analysis, GPS monitoring, VR and AR tools, as well as the use of artificial intelligence in the training process. The importance of continuous learning, the UEFA licensing system and the social role of the coach in the education of athletes is emphasised.

Ключові слова: тренер з футболу, професійні компетентності, цифрові технології, аналітична компетентність.

Keywords: football coach, professional competencies, digital technologies, analytical competence.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). У сучасному футболі роль тренера має виняткове значення. Він виступає не лише стратегом і тактиком, але й лідером, психологом та організатором командної взаємодії. Від професіоналізму тренера залежить стиль гри команди, ефективність розкриття індивідуального потенціалу спортсмена та досягнення поставлених результатів.

Наразі футбол зазнає впливу глобалізаційних процесів, стрімкого розвитку технологій і нових методик підготовки. Високий рівень конкуренції висуває до тренера вимоги постійного професійного вдосконалення: від глибокого аналізу ігрових ситуацій за допомогою цифрових інструментів до вміння аналізувати великий масив статистичних даних. У цьому контексті особливого значення набувають комунікативні та психологічні компетентності, оскільки ефективне управління командою передбачає формування позитивного мікроклімату та розвиток довіри між гравцями і наставником.

Сучасні виклики підготовки футбольних тренерів полягають у поєднанні традиційних підходів з інноваційними методами навчання та тренувальної роботи. Це вимагає від майбутніх фахівців широкого спектру компетентностей: від класичного розуміння техніки і тактики гри до володіння інструментами цифрової аналітики, методами спортивної психології та сучасними технологіями, таких як відеоаналіз, VR-тренажери та системи штучного інтелекту (ШІ).

Метою статті є аналіз ключових компетентностей, що визначають успішність кар'єри футбольного тренера, а також окреслення напрямів їх трансформації під впливом сучасних викликів і інновацій у спорті.

Матеріали і методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань здійснювався *аналіз і синтез науково-методичної літератури* з питань підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту, зокрема у футболі, *а також порівняння традиційних і сучасних підходів; систематизація даних.*

Результати дослідження. Не викликає сумнів, що сучасний футбольний тренер має володіти широким спектром ігрових схем, моделей та концепцій розвитку гри. Його завдання полягає не лише у виборі оптимальної тактики відповідно до конкретного суперника, а й у формуванні здатності команди швидко адаптуватися до змінних умов перебігу гри. Важливим аспектом є розробка комплексних тренувальних програм, що охоплюють розвиток індивідуальної техніки, групових взаємодій і командної організації. Використання сучасних методів – від моделювання ігрових ситуацій до впровадження відеоаналізу – сприяє підвищенню тактичної гнучкості гравців.

Фундаментальне значення для тренера мають знання з анатомії, фізіології, спортивної медицини та біомеханіки. Планування тренувальних навантажень повинно базуватись на науково обґрунтованих принципах періодизації з урахуванням

вікових й індивідуальних особливостей спортсменів. Сучасний наставник не лише запобігає перевантаженням і травмам, а й забезпечує оптимальні умови для відновлення, використовуючи методи спортивної реабілітації та інструменти моніторингу функціонального стану, такі як пульсометрія, GPS-системи та інших цифрові технології. Це дозволяє підтримувати високий рівень працездатності команди упродовж усього сезону [1].

Психологічна підготовка набуває дедалі вагомішого значення у професійній діяльності тренера. Ефективний наставник виступає мотиватором, який мотивує команду на досягнення цілей, формує впевненість у власних силах та підтримує «командний дух» навіть у складних ігрових і тренувальних ситуаціях. Особливу цінність становить уміння працювати з індивідуальною психологією гравців: допомагати долати страхи, протидіяти стресу та відновлювати впевненість після невдач, поразок. Тренер також виконує роль медіатора у вирішенні конфліктів у колективі та створює атмосферу довіри, у якій кожен спортсмен відчуває свою значущість для команди [3].

Чітке та зрозуміле донесення інформації – ключовий момент успішної реалізації тренерських ідей. Комунікативні здібності тренера проявляються у здатності пояснювати складні тактичні рішення простими словами, у вмінні вести діалог із гравцями різного рівня підготовки та культурного походження. Організаційна складова роботи тренера охоплює планування тренувальних зборів, управління тренерським штабом, взаємодію з лікарями, аналітиками та адміністрацією клубу. Уміння координувати всі ці процеси створює підґрунтя для стабільних результатів команди [2].

На теперішній час в епоху цифрових технологій аналітичні компетентності набувають особливого значення серед професійних умінь футбольного тренера. Вони включають ефективну роботу з відеоаналізом, статистичними даними та інноваційними системами збору інформації, такими як GPS-трекери, платформи спортивної аналітики чи штучний інтелект (ШІ). Це дозволяє об'єктивно оцінювати власну команду та суперників, прогнозувати розвиток подій на полі й формувати стратегічні моделі гри. Поєднання традиційних фахових знань і умінь із сучасними аналітичними підходами створює нову якість управління командою та надає додаткові конкурентні переваги.

Практика провідних клубів і збірних команд світу підтверджує актуальність зазначених тенденцій. Зокрема, **ФК «Манчестер Сіті»** активно застосовує систему великого масиву даних (big data) та ШІ для аналізу ігрових процесів: тренерський штаб обробляє значні масиви статистичної

інформації з метою моделювання ігрових сценаріїв та прогнозування дій суперників. У свою чергу, ФК «Ліверпуль» впровадив використання системи GPS-моніторингу та біомеханічного аналізу, що дозволяє контролювати рівень навантажень гравців, знижувати ризик травматизму і підтримує високий інтенсивний ритм гри.

Суттєву роль у розвитку інноваційної підготовки тренерів відіграють спеціалізовані академії. Зокрема, **DFB-Akademie (Німеччина)** створила освітню платформу з використанням VR-технологій для моделювання ігрових епізодів та проведення інтерактивних тренінгів із психології й комунікації [5]. Подібний підхід реалізується й **академією «Реал Мадрид»**, яка поряд із тактико-технічною підготовкою приділяє увагу розвитку міжкультурної комунікації, лідерських якостей та управлінських компетентностей тренера.

Збірна Франції також демонструє ефективність інтеграції міждисциплінарного підходу: у підготовці використовуються аналітичні центри, у яких дані матчів і тренувань обробляються фахівцями різних галузей – від спортивної науки до інформаційних технологій. Це дозволяє тренерському штабу оперативно коригувати тактику гри й підвищувати ефективність підготовчого процесу.

Таким чином, зарубіжний досвід свідчить, що сучасний футбольний тренер повинен поєднувати педагогічні функції з роллю менеджера даних, здатного інтегрувати у свою практику досягнення спортивної науки та цифрових технологій.

Окремої уваги заслуговує **освітній аспект підготовки футбольних тренерів**. На міжнародному рівні важливу роль відіграє система ліцензування UEFA (Pro, A, B), яка передбачає не лише набуття теоретичних знань, але й постійне підвищення кваліфікації [6]. В Україні поступово впроваджуються стандарти європейської підготовки, проте актуальною проблемою залишається забезпечення доступу до сучасних методичних матеріалів, інноваційних технологій і можливостей стажування у провідних футбольних клубах [4]. Це вимагає від тренерів готовності до **безперервного навчання (lifelong learning)** та відкритості до нових підходів у спорті.

Виконання сучасним футбольним наставником **соціальної місії є не менш важливим аспектом його професійної діяльності**. Тренер впливає на формування особистості спортсмена, виховання моральних і лідерських якостей, а також розвиток командного духу. У глобалізованому спортивному середовищі тренер повинен враховувати культурне різноманіття та адаптувати педагогічні методи відповідно до традиції,

менталітету й цінностей гравців. Це передбачає високий рівень емпатії, компетентності у міжкультурній комунікації та здатності до гнучкого коригування підходів і педагогічних методів у навчально-тренувальному процесі.

Сучасним трендам є й **цифровізація футбольного середовища**. Використання системи великого масиву даних (big data), спеціалізованих платформ спортивної аналітики та штучного інтелекту змінює підходи до тренувального процесу та стратегічного планування. Зокрема, футбольні клуби активно впроваджують VR- та AR-технології для моделювання ігрових ситуацій, що дозволяє відпрацьовувати сценарії матчів у віртуальному середовищі. У перспективі роль тренера трансформуватиметься: він виступатиме як менеджер даних **та інтелектуальний лідер**, який поєднує традиційний досвід із цифровими інноваціями.

Висновки. Сучасний футбол висуває до тренера надзвичайно високі вимоги, поєднуючи потребу в класичних знаннях та навичках із використанням інноваційних підходів і технологій. Ефективний наставник має бути водночас стратегом, педагогом, психологом, організатором і новатором, здатним інтегрувати у свою роботу дані спортивної науки та цифрової аналітики.

Аналіз основних професійних умінь футбольного тренера дає підстави стверджувати, що успішність його діяльності залежить від комплексного розвитку техніко-тактичних, фізіологічних, психологічних, комунікативних та аналітичних компетентностей. Водночас нові виклики зумовлюють необхідність у безперервному навчанні, опануванні цифрових технологій та здатності працювати у міждисциплінарному середовищі.

Важливим є також усвідомлення тренером своєї соціальної ролі – виховання моральних цінностей, формування лідерських якостей у спортсменів та створення атмосфери довіри й взаємоповаги в команді. У поєднанні з інноваційними інструментами підготовки це забезпечує не лише високі спортивні результати, але й сприяє гармонійному розвитку особистості футболіста. Отже, від традицій до інновацій – саме таким є шлях сучасного футбольного тренера, який прагне бути конкурентоспроможним у глобалізованому спортивному просторі.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності міждисциплінарного підходу в підготовці тренерів. Це дозволить створити модель комплексної підготовки спортивного тренера, здатного адаптуватися до сучасних викликів професійного футболу та підвищувати конкурентоспроможність команд на національному та міжнародному рівнях.

Список літератури.

1. Вертілов, Л., Дяченко, І., Квасниця, І., Грушецька, Н. (2025). Структурно-функціональна модель професійної майстерності тренера. *Академічні візії*, 42, 1–9.
2. Грибан, Г. (2023). Професійно-комунікативна компетентність як одна з вимог формування особистості сучасного тренера. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 3(162), 107–113.
3. Квасниця, І., Квасниця, О., Мозолук, О., Соколова, О., Масалов, К. (2025). Психологічний складник професійної діяльності тренера як чинник ефективної підготовки спортсменів (на прикладі футболу). *Physical Education and Sports*, 1, 66–73.
4. Офіційний сайт Центру футбольної освіти та лідерства. URL: <https://clffu.org.ua/>
5. DFB-Akademie (Germany). URL: <https://www.dfb-akademie.de/>
6. FIFA Training Centre. URL: <https://www.fifatrainingcentre.com/en/game/the-game.php>

ІННОВАЦІЙНІ МОДЕЛІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ УЧНІВСЬКОЇ Й СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Технологічно-гуманітарний університет імені Казимира
Пулавського, Радом, Польща

Національний університет "Львівська політехніка"

Інноваційні моделі у фізичному вихованні та спорті учнівської й студентської молоді передбачають інтеграцію сучасних технологій, науково-обґрунтованих методик та персоналізованих підходів для підвищення ефективності тренувань, мотивації та загального стану здоров'я. Ці моделі виходять за рамки традиційних занять, роблячи фізичну активність цікавою та осмисленою.

Персоналізовані та адаптивні моделі:

- Модель індивідуальної освітньої траєкторії. Замість уніфікованої програми, ця модель пропонує розробку індивідуальних планів фізичного розвитку для кожного учня/студента. Вона враховує стан здоров'я, фізичні дані, інтереси та цілі (наприклад, скинути вагу, підвищити витривалість, покращити спортивні результати). Дані з фітнес-трекерів, смарт-годинників та спортивних додатків допомагають коригувати програму в реальному часі.

- Гейміфікація та інтерактивні технології. Ця модель використовує елементи гри для підвищення мотивації. Заняття перетворюються на змагання або квести з балами, нагородами та рейтингами. Віртуальна та доповнена реальність (VR/AR) дозволяє проводити тренування в ігровому форматі, наприклад, "біг у віртуальному світі" або "змагання з віртуальним суперником".

Моделі, орієнтовані на здоров'я та загальний розвиток

- Модель "Health-related fitness". Цей підхід зосереджується не на досягненні високих спортивних результатів, а на покращенні показників, пов'язаних зі здоров'ям: серцево-судинної витривалості, гнучкості, сили м'язів і складу тіла. Навчальні програми будуються так, щоб учні розуміли, як фізична активність впливає на їхнє здоров'я в довгостроковій перспективі.

- Інтеграційна модель. Ця модель поєднує фізичне виховання з іншими навчальними дисциплінами. Наприклад, на уроках фізики можна вивчати біомеханіку руху, а на уроках біології — фізіологічні процеси, що відбуваються під час

тренувань. Це допомагає студентам побачити зв'язок між теорією і практикою та поглибити знання.

Моделі, засновані на технологіях:

- Модель "Internet of Things" (IoT). Використання датчиків та пристроїв, що збирають дані про фізичну активність (пульс, кількість кроків, спалені калорії), дозволяє об'єктивно оцінювати прогрес і ефективність тренувань. Це дає можливість викладачам та тренерам відстежувати стан студентів і коригувати їхню програму.

- Модель віддаленого навчання. Застосування онлайн-платформ і мобільних додатків для проведення занять за межами спортивного залу. Ця модель забезпечує гнучкість і доступність, дозволяючи студентам тренуватися в будь-який час і в будь-якому місці.

Інформаційні моделі у фізичному вихованні та спорті учнівської та студентської молоді — це сучасні методи, що використовують технології для збору, обробки та аналізу даних, щоб зробити тренувальний процес більш ефективним, персоналізованим та осмисленим. Вони трансформують традиційні заняття, роблячи акцент на кількісних показниках і зворотньому зв'язку.

Принципи інформаційних моделей

Основні принципи, на яких ґрунтуються ці моделі:

- Персоналізація. Замість уніфікованого підходу, моделі враховують індивідуальні особливості кожного студента чи учня: його фізичні дані, рівень підготовки, стан здоров'я та поставлені цілі. Дані з фітнес-трекерів, смарт-годинників та додатків дозволяють складати індивідуальні програми.

- Об'єктивність. Інформаційні технології дозволяють отримати точні та об'єктивні дані про фізичну активність: пульс, кількість кроків, витрачені калорії, інтенсивність тренування. Це допомагає об'єктивно оцінювати прогрес.

- Інтерактивність. Використання мобільних додатків, платформ та інших інтерактивних інструментів підвищує залученість та мотивацію до занять спортом. Студенти можуть відстежувати свій прогрес, змагатися з друзями та отримувати віртуальні нагороди.

Типи інформаційних моделей:

- Модель моніторингу та оцінки. Ця модель зосереджена на безперервному зборі даних про фізичну активність учнів. Студенти використовують пристрої (наприклад, фітнес-браслети), які передають інформацію про їхній пульс, пройдено

відстань тощо. На основі цих даних викладачі можуть оцінювати ефективність тренувань і вносити корективи.

- Модель гейміфікації. Ця модель перетворює заняття на гру. Учні отримують бали, "досягнення" та нагороди за виконання фізичних завдань. Створення віртуальних рейтингів та змагань між групами чи окремими студентами значно підвищує їхню зацікавленість.

- Модель навчання з використанням технологій. У цьому підході, інформаційні технології використовуються не лише для збору даних, а й для навчання. Наприклад, VR-тренажери дозволяють учням відпрацьовувати спортивні навички у віртуальному середовищі, а відеоуроки та інтерактивні курси допомагають вивчати техніку виконання вправ.

- Модель прогнозування та управління. Це найбільш просунута модель, яка використовує штучний інтелект (ШІ) для аналізу даних і прогнозування результатів. ШІ-алгоритми можуть передбачити ризик травм, розрахувати оптимальний план тренувань для досягнення певної мети або навіть визначити, який вид спорту найкраще підходить для конкретного студента на основі його даних.

Інформаційні моделі є ключовим елементом сучасної освітньої системи, яка прагне інтегрувати фізичне виховання у цифровий світ, зробивши його більш ефективним і цікавим для молоді.

Омельяненко В. Г. <https://orcid.org/0000-0002-1722-3812>

Омельяненко І. О. <https://orcid.org/0000-0002-1107-7244>

РОЛЬ ОСВІТНІХ ХАКАТОНІВ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка

Анотація. У статті показано можливості освітнього хакатону, як інноваційної технології навчання здобувачів вищої освіти з фізичної культури, у формуванні ключових компетентностей, окреслених Професійним стандартом «Вчитель закладу загальної середньої освіти». Аналіз ключових аспектів освітнього хакатону та сутності ключових компетентностей дозволяють стверджувати про можливість комплексного формування професійних компетентностей та здатності до навчання впродовж життя здобувачів вищої освіти з фізичної культури.

Ключові слова: освітній хакатон, професійний стандарт, ключові компетентності, вчитель фізичної культури.

Annotation. The article demonstrates the potential of the educational hackathon as an innovative learning technology for higher education students majoring in physical education in developing the key competencies outlined in the Professional Standard «Teacher of General Secondary Education Institution». An analysis of the key aspects of the educational hackathon and the essence of core competencies allows us to conclude that this format enables the comprehensive formation of professional competencies and the ability of physical education students to engage in lifelong learning.

Keywords: educational hackathon, professional standard, key competencies, physical education teacher.

Актуальність теми дослідження. Перехід на компетентнісну парадигму вищої педагогічної освіти зумовлено євроінтеграційним курсом України, орієнтацією вищої освіти на Європейський простір та приєднанням до Болонського процесу, що вимагають впровадження компетентнісного підходу. Їхні вимоги, у свою чергу, спричинені потребою ринку праці у мобільних фахівцях-педагогах, які володіють не лише предметними знаннями, а й уміннями, навичками, способами мислення, поглядами, цінностями та особистими якостями, які визначають здатність людини успішно здійснювати професійну

діяльність та досягати поставлених цілей у сучасному динамічному світі [5]. Такі вимоги до сучасного учителя знайшли своє відображення у професійному стандарті «Вчитель закладу загальної середньої освіти» [4].

Сучасна освіта потребує пошуку нових підходів, здатних забезпечити високий рівень підготовленості студентів до майбутньої педагогічної діяльності відповідно до вимог ХХІ століття. Впровадження інноваційних методів є одним із ключових чинників підвищення ефективності освітнього процесу. Інноваційні методи та технології освіти – це не модний тренд, а дієвий механізм оновлення освітнього процесу, що розвиває потенціал її здобувачів і готує до подолання викликів у майбутній професійній діяльності. Їх сутність має відповідати концепції компетентнісного навчання у закладах вищої освіти.

Освітній хакатон є однією з інноваційних форм організації навчання здобувачів освіти. Її сутність полягає у командній інтенсивній діяльності спільноти однодумців у сфері освіти протягом обмеженого часу над вирішенням освітніх проблем, чи створенням нових освітніх продуктів. Це інноваційна форма співпраці, що сприяє налагодженню комунікації, обміну знаннями та досвідом, пошуку та виявленню нових рішень, розробки освітніх продуктів, налагодженню партнерства, обміну досвідом та, відповідно, робить свій внесок у формування компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури відповідно до професійного стандарту [4].

Аналіз літературних джерел. Нині у сучасній педагогічній науці з'являються результати досліджень теоретичного та методологічного обґрунтування використання хакатону як інноваційної технології організації освітнього процесу у закладах. Так, Долгова О. характеризує хакатон як інноваційну форму STEM-освіти [1], Швирка В. розкриває його можливості у формуванні SOFT SKILLS у здобувачів вищої освіти [7], Сергеева О. А., Павлова Л. В., Лешньова Н. О. трактують освітній хакатон як формат активного навчання [6], Калініна Л.В., Папіжук В.О. обґрунтовують можливості хакатону у підготовці майбутнього вчителя іноземної мови [2], Петрович С., Тичук Р. Б. показують спроможності хакатону розвивати критичне мислення [3]. Втім науковцями не аналізувалися можливості освітнього хакатону у реалізації положень професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» з урахуванням особливостей галузі «Фізична культура» та підготовки вчителя фізичної культури до його професійної діяльності.

Мета дослідження. Виявити та обґрунтувати можливості освітніх хакатонів у формуванні професійних компетентностей здобувачів вищої освіти з фізичної культури.

Методи дослідження: вивчення літературних джерел та нормативно-правових документів, аналізу, абстрагування, індукції та узагальнення.

Результати досліджень. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» є нормативним документом, який визначає єдині державні вимоги до професії вчителя. Він окреслює професійні норми педагога, послуговується вчителю як «дорожня карта» для планування власного професійного розвитку, є керівництвом для атестаційної комісії, що оцінює діяльність педагога та орієнтиром для напрямів діяльності викладача у закладах вищої педагогічної освіти в умовах відсутності чинного стандарту вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (за спеціалізаціями).

Професійний стандарт вчителя закладу загальної середньої освіти визначає дванадцять ключових компетентностей, якими має володіти педагог [4]. Учитель фізичної культури не є винятком. До зазначених компетентностей належать: мовно-комунікативна, предметно-методична, інформаційно-цифрова, психологічна, емоційно-етична, педагогічного партнерства, інклюзивна, здоров'язбережувальна, прогностична, організаційна, оцінювально-аналітична, здатність до навчання впродовж життя компетентності (табл. 1).

Таблиця 1.

Компетентності учителя закладу загальної середньої освіти

	Компетентності	Сутність компетентностей
1	Мовно-комунікативна	Здатність забезпечувати навчання державною мовою, використовувати мовні засоби, врахувати мовне середовище (корінні народи чи нацменшини).
2	Предметно-методична	Вміння моделювати зміст освіти згідно з обов'язковими результатами навчання, інтегрувати предмети, використовувати сучасні методики і технології викладання.
3	Інформаційно- цифрова	Орієнтація в інформаційному просторі, критична оцінка інформації, використання цифрових ресурсів, цифрова компетентність у роботі з технологіями навчання.

	Компетентності	Сутність компетентностей
4	Психологічна	Урахування вікових і індивідуальних особливостей учнів, їхнього психоемоційного стану; підтримка мотивації, розвиток позитивного емоційного клімату.
5	Емоційно- етична	Усвідомлення власних та чужих емоцій, етична взаємодія з учасниками освітнього процесу, емпатія, емоційна регуляція.
6	Педагогічного партнерства	Взаємодія з учнями, батьками, колегами як партнерами, суб'єкт-суб'єктні стосунки, спільна відповідальність.
7	Інклюзивна	Створення сприятливого середовища для усіх учнів, врахування особливих освітніх потреб, адаптація методів і умов навчання.
8	Здоров'язбережувальна	Забезпечення безпечного та здорового навчального середовища, виховання в учнів здорових звичок, підтримка фізичного, психічного благополуччя.
9	Прогностична	Здатність передбачати результати освітнього процесу, планувати навчання і розвиток, прогнозувати потреби учнів і зміни в освітньому середовищі.
10	Організаційна	Уміння організовувати навчальну і пізнавальну діяльність, різні форми роботи, правильно розподіляти час, ресурси, вести уроки і позаурочну діяльність ефективно
11	Оцінювально-аналітична	Оцінювати навчальні досягнення учнів, аналізувати результати, використовувати дані для корекції навчального процесу
12	Здатність до навчання впродовж життя	Постійне професійне зростання, саморозвиток, освоєння нових знань, навичок, адаптація до змін у освітній сфері

Сутність *мовно-комунікативної компетентності* передбачає здатність забезпечувати навчання державною мовою та

використовувати мовні засоби для комунікації з учасниками освітнього процесу в процесі здійснення професійної діяльності. Формування такої компетентності забезпечується організацією у навчальному процесі студентів факультету фізичного виховання освітніх хакатонів, оскільки така організаційна форма є колаборативною платформою, яка об'єднує студентів-учасників для спілкування, обміну досвідом і знаннями, пошуку нових ідей через комунікацію.

Ключовими вміннями *предметно-методичної компетентності* професійний стандарт визначає вміння моделювати зміст освіти згідно з обов'язковими результатами навчання, інтегрувати предмети, добирати різні методи й прийоми для навчання здобувачів освіти. Реалізація предметно-методичної компетентності полягає у здатності вчителя проєктувати, виявляючи творчий підхід, самостійність та критичне мислення. У процесі хакатону студенти мають змогу швидко генерувати ідеї, створювати нові освітні продукти та знаходити нові рішення проблем окресленої викладачем проблеми. Відтак його використання у навчальному процесі стимулює креативність, самостійність, проблемне та нестандартне мислення студентів за межами звичних рамок і ухвалення кінцевих командних рішень з наступним їх пітчитом. Така форма роботи орієнтує учасників хакатону на результат, коли студенти звикають мислити категоріями «проблема – спосіб розв'язання», а не лише «запитання – відповідь».

Інформаційно-цифрова компетентність передбачає вміння вчителя використовувати цифрові ресурси, орієнтуватись в інформаційному просторі та критично оцінювати отриману інформацію. У процесі проведення хакатону цифрові ресурси виступають ключовим інструментом організації та реалізації діяльності студентів. Вони використовуються для пошуку та опрацювання інформації, створення мультимедійного контенту, візуалізації ідей та результатів командної роботи під час фінального захисту проєктів (пітчингу).

Під час участі у хакатоні здобувачі вищої освіти навчаються комунікувати з учасниками команди, за потреби – стимулювати їх до роботи, слухати та враховувати думки інших, рефлексувати, конструктивно вирішувати можливі конфлікти та підтримувати позитивний клімат в команді, долати втомленість, працювати у стресових ситуацій обмеженого часу. Такі обставини хакатону розвивають уміння швидко адаптуватися до змін, підтримувати командний дух і мотивувати учасників, що сприяє розвитку їхньої *психологічної компетентності* як важливої складової професійної діяльності.

У контексті активізації психологічної діяльності студента під час його участі у хакатоні створюються сприятливі умови для формування *емоційно-етичних компетентностей*, що передбачають етичну взаємодію з учасниками освітнього процесу та емоційну саморегуляцію в результаті усвідомлення власних емоцій та емоцій партнерів по команді.

Група емоційно-етичних компетентностей змістовно пов'язана зі *здоров'язберезжувальними компетентностями*, сутність яких визначається Стандартом як здатність забезпечувати безпечне та здорове навчальне середовище. У хакатонах майбутні учителі фізичної культури отримують досвід саморегуляції, емпатійного ставлення до партнерів по команді, та здатності створювати з ними психологічно безпечного середовища для плідної діяльності.

Участь у хакатонах студентів факультету фізичного виховання з особливими освітніми потребами формує досвід взаємодій з таким контингентом осіб, створення сприятливого психологічного середовища для їх активної участі у спільній діяльності, визначення їх функцій з урахуванням їх індивідуальних особливостей, що сприяє розвитку *інклюзивної компетентності* здобувачів загальної середньої освіти з фізичної культури.

Учасники хакатону працюють над розв'язанням однієї проблеми чи створенням продукту з чітким розподілом командних ролей (пошуковця інформації, аналітика, фасилітатора, презентатора, дизайнера тощо). Це вимагає від партнерів по команді координації дій, обговорення ідей, спільних ухвалення рішень та відповідальності за результати діяльності, що відповідає сутності компетентностей *педагогічного партнерства*.

Організація роботи команди в рамках хакатонів потребує делегування завдань учасникам команди та координації їхніх дій, планування етапів виконання завдання та визначити їх часових меж, організацію і управління технічними та інформаційними ресурсами заходу та презентацію результатів роботи. Отже, хакатони сприяють розвитку *організаційної компетентності* у спосіб виконання студентами дій планування, координації, керування та презентації роботи команди в умовах обмеженого часу та ресурсів, що максимально наближує діяльність майбутніх учителів фізичної культури до реальних викликів їх прийдешньої професійної діяльності.

Оцінювально-аналітична компетентність здобувачів вищої освіти з фізичної культури тісно пов'язана з їх участю у хакатоні, оскільки цей формат діяльності стимулює розвиток

умінь аналізу та самооцінювання. Так перший етап хакатону вимагає вміння аналізувати вхідну інформацію – проблему та інструменти її вирішення, можливості учасників команди з наступним розподілом їх функцій. Подальший розвиток подій хакатону передбачає поточних аналітичних оцінок (самооцінки, взаємооцінки та рефлексії) для швидкого ухвалення обґрунтованих рішень щодо корекції стратегії дій команди у заході. Завершальний етап заходу, що передбачає оцінювання результату вирішення командою освітньої проблеми зовнішніми експертами (ментором), дає учасникам хакатону можливість порівняти різні підходи до вирішення однієї проблеми, побачити приклади формування критерії оцінки та об'єктивного оцінювання зовнішніми експертами (ментором) роботи команд та взяти участь в обговоренні сильних і слабких сторін роботи.

Здатність до навчання впродовж життя – одна з ключових професійних компетентностей сучасного вчителя, у тому числі вчителя фізичної культури. Участь у хакатонах є дієвим інструментом для її формування й розвитку, оскільки забезпечує професійне зростання шляхом вирішення проблемних ситуацій професійної спрямованості. До того ж відбувається саморозвиток студентів через взаємонавчання, опанування досвідом інших. Та, найголовніше – участь у хакатонах сприяє формуванню внутрішньої мотивації до професійного зростання через створення ситуації успіху, коли студенти бачать реальні результати своєї роботи, відчувають цінність власних ідей та прагнуть повторити цей досвід.

Висновки. Освітній хакатон є ефективним інструментом розвитку професійних компетентностей здобувачів вищої освіти з фізичної культури. Його формат забезпечує комплексний підхід до формування мовно-комунікативної, предметно-методичної, інформаційно-цифрової, психологічної, емоційно-етичної, педагогічного партнерства, інклюзивної, здоров'язбережувальної, прогностичної, організаційної, оцінювально-аналітичної, здатності до навчання впродовж життя компетентностей, окреслених професійним стандартом вчителя закладу загальної середньої освіти.

Список літератури.

1. Долгова О. В. Хакатон як інноваційна форма STEM-освіти : досвід практичної діяльності лідерів учнівського самоврядування. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21(1). С. 180-190. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2017_21%281%29__17 (дата звернення: 01.10.2025).

2. Калініна Л.В., Папіжук В.О. Хакатон як інноваційний формат професійно-методичної підготовки майбутнього вчителя іноземної мови в світлі нової української школи. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Випуск 55. Том 2.

3. Петрович С., Тичук Р. Б. Використання технології розвитку критичного мислення в процесі проведення освітнього хакатону. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2016. № 5. С. 16-20.

4. Про затвердження професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» : Наказ МОН від 29.08.2024 № 1225. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity> (дата звернення: 01.10.2025).

5. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. №2145-VIII . URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 01.10.2025).

6. Сергеева О. А., Павлова Л. В., Лешньова Н. О. Хакатон як формат активного навчання у закладах вищої освіти. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2023. № 52. С. 109–116. URL: <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2023-52-13>. (дата звернення: 01.10.2025).

7. Швирка В. Освітній хакатон як технологія формування soft skills у здобувачів вищої освіти. *Грааль науки*. 2023. № 28. С. 373-376

ЗАСТОСУВАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Буковинський державний медичний університет

Анотація. Складні умови перебудови, що відбувається у всіх сферах нашого суспільства, висувають підвищені вимоги до реформувань у галузі фізичної культури та спорту. Перед наукою про спортивну підготовку юнаків та дівчат поставлені відповідальні завдання. Одна з них – це проблема відновлення спортивної працездатності після інтенсивних фізичних навантажень спортсменів-легкоатлетів. Тому вдосконалення сучасних комплексних медико – біологічних засобів відновлення легкоатлетів є вельми актуальною проблемою [5].

Annotation. The difficult conditions of restructuring taking place in all spheres of our society place increased demands on reforms in the field of physical culture and sports. The science of sports training for boys and girls faces important tasks. One of them is the problem of restoring athletic performance after intense physical exertion in track and field athletes. Therefore, improving modern comprehensive medical and biological means of recovery of track and field athletes is a very urgent problem.

Ключові слова: засоби відновлення, спорт, легкоатлети, реабілітація.

Key words: recovery tools, sports, athletes, rehabilitation.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Питання застосування медико-біологічних засобів у навчально-тренувальному процесі входять в компетенцію спортивного лікаря. Безконтрольність, недостатня обґрунтованість їх застосування можуть викликати погіршення стану здоров'я спортсменів і зниження адаптаційних можливостей організму.

Щоб уникнути виникнення у спортсмена перевтоми, необхідно раціонально використовувати спеціальні медико-біологічні засоби, які активізують відновлювальні процеси в організмі.

Медико-біологічний аспект проблеми відновлення спортивної працездатності потрібно розглядати в двох напрямках:

1) відновлення спортсменів в ході навчально-тренувального процесу;

2) відновлення працездатності після перенесених захворювань, травм, перенапруження, тобто власне медична реабілітація.

Слід підкреслити, що медико-біологічні засоби ефективні лише за умови раціональної побудови тренування і впливу на психічну сферу людини, а комплексне застосування засобів відновлення значно підвищує ефективність дії кожного з них.

Мета дослідження. Вивчити позитивний вплив медико-біологічних засобів на процеси відновлення спортсменів-легкоатлетів під час тренувань і змагань.

Методи дослідження - порівняльний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, функціональні проби оцінки фізичної працездатності, опитування, методи математичної статистики.

Результати досліджень. Однією з найважливіших проблем сучасного спорту є підвищення працездатності спортсменів. В даний час цю проблему можна вирішити тільки вдосконаленням методів тренування, збільшенням обсягу й інтенсивності навантажень. Їх подальше підвищення може негативно позначитися на здоров'я і функціональний стан спортсменів, призвести до перетренованості. Тому актуального значення набувають питання відновлення як складової частини тренувального процесу [2].

Особливе місце серед засобів відновлення, які сприяють підвищенню фізичної працездатності, а також перешкоджають виникненню різних негативних наслідків від фізичних навантажень, займають медико-біологічні, що є предметом вивчення в даній роботі

До медико-біологічних засобів відновлення належать:

- великий комплекс гігієнічних заходів (збалансоване харчування, вітамінізація, різних поживних сумішей, особиста гігієна тощо). Під час спостереження вчених за спортсменами встановлено, що при надходженні в організм їжі, багатой вуглеводами, він працює більш ощадливо і менше втомлюється, ніж при живленні жирною їжею. Фізична робота супроводжується значним споживанням цукру скелетними м'язами, і для підтримання їх високої працездатності потрібна підвищена введення в організм вуглеводів. Вони необхідні також для нормалізації діяльності ЦНС, так як здатні підтримувати на певному рівні процеси збудження в ЦНС. Цим пояснюється той факт, що у спортсменів норми вуглеводів в харчуванні більш високі, ніж у не спортсменів [3];

- різноманітні засоби фізіотерапії і бальнеології (гідротерапія, теплолікувальні процедури, гідро-аеро іонізація, гірський і південний морський клімат та ін.). В основі гідротерапії лежить температурний, хімічний і механічний фактор впливу. Організм як єдина цілісна система відповідає на них складною реакцією,

що включає реакції самої шкіри, серцево-судинної, нервової, ендокринної, м'язової систем, теплообміну, окислювально-відновних процесів. Однією з поширених водних процедур є душ (Шарко, Шотландський, дощовий, циркулярний, каскадний, підводний).

- всі види масажу (ручний, комбінований, самомасаж). Масаж, як засіб реабілітації після значних фізичних навантажень, а також після травм і захворювань знаходить широке застосування в сучасному спорті. В системі підготовки спортсменів і тренери, і самі спортсмени приділяють йому велику увагу і застосовують у всіх циклах, на всіх етапах тренувального процесу. Це пояснюється тим, що масаж є простим, доступним і водночас ефективним засобом зняття стомлення, підвищення спортивної працездатності.

- застосування мазей, гелів і кремів. У комплексі засобів відновлення спортсменів після травм і захворювань опорно-рухового апарату широко використовуються різні мазі (частіше розігрівачі), гелі і креми. Вплив їх на тканини обумовлена властивостями вхідних в них інгредієнтів. Так, одні мазі викликають різку гіперемію тканин (фіналгон, ефкамон), інші знімають набряк, запалення (гепаринова). При свіжих травмах мазі не втирають, а використовують гелі, які володіють кращою здатністю і охолоджуючою дією. У стадії реабілітації після травми призначають мазі і креми, що поліпшують мікроциркуляцію в тканинах.

Опрацьовані нами дані літератури яскраво свідчать про більшу ефективність використання медико-біологічних засобів відновлення в комплексі з урахуванням механізмів їхньої дії на організм спортсменів. Різні фізичні навантаження в процесі спортивних тренувань і змагань з урахуванням їх обсягу і спрямованості потребують комплексного підходу в процесі реабілітації і відновлення і дають більший ефект ніж використання тільки одного засобу [1].

Спостереження за впливом медико-біологічних засобів відновлення у спортсменів-легкоатлетів проводились на базі КЗ ДЮСШ №1 міської ради м. Чернівці. Вік досліджуваних становив від 16 до 17 років.

До експериментальної групи в добровільному порядку були зараховані 12 учасників експерименту у яких з метою відновлення спортивної працездатності використовували різні медико-біологічні засоби відновлення.

В контрольну групу були включені 14 юних легкоатлетів в яких з метою відновлення застосовували звичайні загальноприйняті методи.

Під час складання комплексів засобів відновлення в нашому дослідженні ми дотримувались наступних принципів:

- в процес відновлення входили ті засоби, які за даними наших спостережень давали найбільший ефект після фізичних навантажень певної спрямованості, їх ефективність оцінювали за даними попередніх досліджень при яких кожен певний відновлювальний засіб вивчався окремо;
- кількість медико-біологічних засобів відновлення, що використовували одночасно і послідовно не перевищувала двох – трьох;
- число засобів відновлення в нашій роботі було дещо обмеженим, зважаючи на умови в дитячо-юнацькій спортивній школі №1;
- частіше ми застосовували самомасаж, сауну, гарячі ванни, контрастний душ, тонізуючі водні процедури;
- спортсмени повинні були строго дотримуватись режиму раціонального харчування та збалансованого питного режиму[6].

Спостереження лікарів зі спортивної медицини свідчать про те, що процес відновлення спортивної працездатності після змагань триває довше ніж після різних за своїм об'ємом і потужністю тренувальних навантажень.

Наші дослідження проводилось в три етапи:

I етап – вивчення літературних джерел з даної теми;

II етап – застосування запропонованих відновлювальних комплексів, проведення проб з фізичним навантаженням;

III етап – аналіз результатів власних досліджень

Ми виявили значні зміни показників функціонального стану організму спортсменів-легкоатлетів в залежності від спрямованості і характеру фізичних навантажень.

В процесі реабілітації легкоатлетів ми застосовували наступні медико-біологічні засоби відновлення:сауну, душі, локальний та загальний масаж, самомасаж, басейн, а також дотримувались збалансованого водного і харчового режиму. При призначенні засобів відновлення ми враховували дані функціональних проб і додаткових методів обстеження [4].

Результати проведених досліджень свідчать, що найбільшу ефективність в процесі відновлення юних легкоатлетів проявляють ванни з хвойним екстрактом, загальний та локальний ручний масаж, самомасаж і сауна.

Аналіз результатів використання сауни в комплексі із самомасажем показав зростання спортивних результатів в експериментальній групі при бігу на дистанцію 1500 м. в порівнянні з контрольною групою на 1,29%.

Результати застосування сауни в комплексі з гідро процедурами свідчать про зростання спортивних результатів у бігунів на 3000 м., а саме - збільшення швидкості бігу в дослідній групі на 4,01% в порівнянні з контрольною.

За ступенем дієвості використані засоби відновлення для юних легкоатлетів розподіляються наступним чином:

- сауна в комплексі з масажем - 34%;
- відновлювальний масаж - 28%;
- самомасаж - 6%;
- теплий гігієнічний душ - 8%;
- контрастні водні процедури - 4%;
- відпочинок - 5%;
- розтирання - 8%;
- прийом напоїв і мінеральної води - 7%.

В результаті використання сауни для відновлення спортивної працездатності у стрибунів в висоту спостерігались покращення результатів стрибка (на $1 \pm 0,5$ см), що свідчить про її позитивний вплив.

Проведений нами аналіз результатів проб з фізичним навантаженням показав, що на початку дослідження показники рівня фізичної підготовленості («високі», «добрі» і «середні») були однаковими у всіх спортсменів як основної, так і контрольної груп. В кінці дослідження більший відсоток високих і добрих показників був зафіксований в експериментальній групі. В основній групі високі показники рівня фізичної працездатності спостерігались у 30% спортсменів, добрі - у 50%, середні - 20%. В контрольній групі ці показники відповідно складалі: 20% - високі, добрі - 50%, середні - 30%.

Висновки. Підсумовуючи все викладене вище, підкреслимо, що аналіз науково-методичної літератури свідчить, що медико-біологічні засоби відновлення є важливою складовою системи комплексної підготовки та реабілітації спортсменів і значною мірою обумовлюють рівень зростання їхньої фізичної підготовленості і, як наслідок, досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

Фізіологічними і біохімічними дослідженнями було встановлено, що відновні процеси в залежності від їх спрямованості в одних випадках можуть забезпечити зростання працездатності, а інших призвести до її падіння.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження вбачаємо у продовженні вивчення позитивного впливу медико-біологічних засобів на процеси відновлення спортсменів під час тренувань і змагань в ігрових видах спорту.

Список літератури.

1. Гузій О. В. Параметри фізичного розвитку кваліфікованих спортсменів ігрових видів у прогнозуванні реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження / О. В. Гузій, О. П. Романчук // Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. – 2014. – № 3(79). – С. 7–12.
2. Гусак В.В., Палічук Ю. І. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів. *Молодий вчений: [науковий журнал]*. 2017. № 3.1. (43.1). С. 112–115
3. Дикий П. В. Методи об'єктивної оцінки ефективності реабілітаційних заходів при проведенні ЛФК. Методичні рекомендації / П. В. Дикий, П. П. Добра. – Ужгород, 2016.
4. Кошура А.В., Палічук Ю. І. Використання медико-біологічних засобів відновлення в процесі тренувань юних легкоатлетів. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція молодих вчених «*Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення*», 17.12. 2020р.м. Черкаси. С. 95-100
5. Палічук Ю. І. Використання медико-біологічних засобів відновлення в процесі реабілітації спортсменів. VIII Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція з міжнародною участю «*Фізична реабілітація та здоров'я зберезувальні технології: реалії та перспективи*». 24 листопада 2022 р. м. Полтава. С. 116-118
6. Приступа Є. Н. Фізична рекреація: навч. посібник / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець. – Л: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

Петрица П. <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Ладика П. <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

Петрица Ю. <https://orcid.org/0000-0002-1265-6723>

ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ ТА ЛОГІСТИКИ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка

Анотація. У статті розглянуто актуальні проблеми організації та управління спортивно-масовими заходами в закладах вищої освіти в умовах цифрової трансформації освітнього простору. Проаналізовано недоліки традиційних форм адміністрування та логістики, які зумовлюють низький рівень ефективності та залученості студентської молоді до спортивної діяльності. Обґрунтовано необхідність упровадження інноваційних стратегій управління та логістичних рішень, що базуються на використанні сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, цифрових платформ, мобільних застосунків та інтерактивних комунікаційних інструментів.

Ключові слова: інновації, адміністрування, логістика, спортивні заходи, фізичне виховання.

Abstract. The article considers the current problems of organizing and managing sports and mass events in higher education institutions in the context of digital transformation of the educational space. The shortcomings of traditional forms of administration and logistics, which determine the low level of efficiency and involvement of student youth in sports activities, are analyzed. The need to implement innovative management strategies and logistics solutions based on the use of modern information and communication technologies, digital platforms, mobile applications and interactive communication tools is substantiated.

Keywords: innovation, administration, logistics, sports events, physical education.

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку освітнього простору фізичне виховання студентської молоді розглядається не лише як складова навчального процесу, а як важливий чинник формування здорового способу життя, соціалізації, розвитку особистісних та лідерських якостей. Разом із тим, традиційні підходи до організації та

управління спортивно-масовими заходами у закладах освіти часто не відповідають динаміці змін у суспільстві та інтересам молодого покоління. Недостатня гнучкість організаційних структур, обмеженість матеріально-технічних ресурсів, відсутність ефективної логістики та застарілі форми адміністрування знижують рівень залучення студентів до спортивних активностей та впливають на якість реалізації фізичного виховання [1, 3, 5].

В умовах цифрової трансформації освіти особливого значення набуває впровадження інноваційних стратегій управління та логістичного забезпечення спортивних заходів. Використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, цифрових платформ, автоматизованих систем планування та контролю дає змогу суттєво підвищити ефективність організаційних процесів, оптимізувати використання ресурсів, забезпечити прозорість та зворотний зв'язок. Інноваційні моделі адміністрування сприяють створенню більш гнучкого та інтерактивного освітнього середовища, яке відповідає очікуванням студентської молоді та стимулює їхню активну участь у спортивному житті.

Таким чином, пошук і впровадження інноваційних підходів до управління та логістики спортивних заходів є актуальним завданням, що сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання, розвитку спортивної культури серед студентів та модернізації освітнього процесу в цілому.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та аналізі інноваційних стратегій управління й логістичного забезпечення спортивних заходів у закладах вищої освіти, а також визначення їх ролі у підвищенні ефективності фізичного виховання та залученні студентської молоді до активної участі у спортивному житті навчального закладу.

Результати досліджень У ході дослідження було проаналізовано сучасний стан організації та управління спортивно-масовими заходами в закладах вищої освіти, що дало змогу виявити низку проблемних аспектів, пов'язаних з використанням застарілих адміністративних моделей, фрагментарністю логістичних процесів та недостатнім рівнем цифровізації організаційної діяльності. Зокрема, було встановлено, що більшість спортивних подій у студентському середовищі організовується за традиційною схемою, де ключові процеси планування, координації та інформування здійснюються вручну або з мінімальним використанням сучасних цифрових інструментів. Це зумовлює додаткові часові та кадрові витрати, обмежує можливість ефективного залучення

широкої аудиторії, а також ускладнює контроль за якістю проведення заходів [2, 6].

Аналіз практичного досвіду окремих освітніх закладів показав, що впровадження інноваційних управлінських стратегій та логістичних рішень дозволяє суттєво підвищити ефективність організації спортивних заходів. До таких стратегій належать використання спеціалізованих цифрових платформ для реєстрації учасників, формування календарних планів та розкладів змагань, інтеграція мобільних застосунків для комунікації та інформування студентів, застосування електронних систем моніторингу результатів, рейтингових таблиць та онлайн-трансляцій подій. Використання таких інструментів забезпечує прозорість організаційних процесів, спрощує комунікацію між організаторами та учасниками, створює інтерактивне інформаційне середовище та підвищує рівень залучення студентів до спортивного життя [4, 5, 6].

Важливим результатом стало виявлення того, що інноваційні логістичні рішення, спрямовані на оптимізацію використання матеріально-технічних, часових та людських ресурсів, сприяють покращенню координації дій всіх учасників процесу організації спортивних заходів. Зокрема, ефективне планування логістики спортивно-масових заходів дозволяє уникати накладок у розкладі, забезпечує своєчасну підготовку інвентарю, оптимізує розподіл спортивних майданчиків та приміщень. Крім того, використання аналітичних інструментів і систем збору даних дає змогу здійснювати оцінку ефективності проведених заходів, визначати сильні та слабкі сторони організації, планувати подальше вдосконалення [2].

Особливу увагу було приділено соціальному ефекту від впровадження інноваційних стратегій управління та логістики. Встановлено, що сучасні підходи до адміністрування спортивних заходів сприяють підвищенню зацікавленості студентів у регулярній участі в змаганнях та спортивно-масових подіях, формують позитивний імідж навчального закладу, сприяють розвитку командного духу, комунікативних навичок та лідерських якостей студентської молоді. Інноваційна організаційна модель створює умови для підвищення якості фізичного виховання, роблячи його більш привабливим, технологічним і наближеним до реальних потреб сучасного студента.

Отримані результати свідчать про те, що системне впровадження інноваційних стратегій управління та логістики спортивних заходів у закладах вищої освіти здатне не лише підвищити ефективність організації подій, а й сприяти розвитку

інституційної культури, модернізації підходів до фізичного виховання та популяризації здорового способу життя серед молоді. Це відкриває перспективи для подальшої розробки практичних рекомендацій щодо інтеграції сучасних цифрових інструментів, створення спеціалізованих платформ для управління спортивними активностями та підвищення кваліфікації персоналу, відповідального за організацію спортивних заходів.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що традиційні форми адміністрування та логістики спортивно-масових заходів у закладах вищої освіти вже не повною мірою відповідають сучасним викликам та потребам студентської молоді. Їх використання часто призводить до обмеженої ефективності організаційних процесів, недостатнього рівня інформованості та залученості учасників, а також до нераціонального використання ресурсів. Це, у свою чергу, знижує потенціал спортивно-масової роботи як важливого елементу фізичного виховання і формування здорового способу життя серед студентів.

Застосування інноваційних стратегій управління та логістичних рішень дозволяє суттєво модернізувати процеси планування, організації та реалізації спортивних заходів. Використання цифрових технологій, автоматизованих систем, мобільних застосунків та інтерактивних платформ створює новий формат комунікації між організаторами й учасниками, забезпечує оперативність та прозорість прийняття рішень, підвищує гнучкість управління та якість логістичних процесів. Такий підхід не лише оптимізує організаційну діяльність, а й підсилює мотиваційний компонент фізичного виховання, оскільки робить участь у спортивному житті навчального закладу більш зручною, привабливою та осучасненню для студентів.

Інноваційна модель управління спортивними заходами сприяє комплексному розвитку освітнього середовища, у якому спорт постає не як обов'язковий елемент навчальної програми, а як динамічна, гнучка й інтегрована система взаємодії адміністрації, викладачів, студентів та громадськості. Це створює сприятливі умови для формування активної студентської спільноти, підвищення якості освітнього процесу та популяризації здорового способу життя.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що впровадження інноваційних стратегій адміністрування та логістики спортивних заходів є важливим чинником підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді. Такий

підхід має перспективу стати невід'ємною складовою освітньої політики сучасних закладів вищої освіти, спрямованої на створення інноваційного, конкурентоспроможного та здоров'язбережувального середовища. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на розробці моделей цифрових екосистем управління спортивними заходами, визначенні показників їх ефективності та інтеграції цих підходів у загальну систему управління закладом освіти.

Список літератури.

1. Довгань Н.Ю. Організація самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Наукові записки кафедри педагогіки Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Збірник наукових праць. Випуск 40. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2017. С. 64-78

2. Довгань Н.Ю. Оцінка ефективності системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Херсонського державного університету. Випуск LXXVI. Том 2. Херсон: Херсонський державний університет, 2017. С.18-25.

3. Куроченко І.П. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні :навч. практикум / Нац. ун-т держ. податк. служби України. Ірпінь : Вид-во Нац. ун-т у ДПС України, 2016. 595 с.

4. Петрица Петро, Скобляк Петро ФІЗИЧНА ГРАМОТНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОЛІМПІЙЦІВ // Петрица Петро, Скобляк Петро / Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огністого, А.В., Огніста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2025. –С. 183-189.

5. Петро ПЕТРИЦА. ОСОБЛИВОСТІ АДМІНІСТРУВАННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ ЗВО В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Вип. 29 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. Т.2. С. 178-179.

6. Роль фітнесу у формуванні якості життя людини. /Петро Петрица, Юлія Петрица, Петро Ладика //Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IX Міжнар. наук.-практ. конф. (12– 13 черв. 2025 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. – С. 67–69.

Петрова Ю. М., <https://orcid.org/0009-0004-4177-0578>
Прозар М. В., <https://orcid.org/0000-0003-0833-9685>

ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ, ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка

Анотація. У статті розглянуто проблему фізичного та психоемоційного відновлення осіб, які постраждали внаслідок російсько-української війни. Проаналізовано сучасні наукові джерела та узагальнено підходи до використання фізичної активності як інтегративного компонента комплексного відновлення, що поєднує фізичний, психоемоційний і соціальний аспекти. Встановлено, що традиційні методи відновлення часто не охоплюють усіх потреб постраждалих категорій, тоді як адаптовані програми рухової активності здатні підвищити ефективність цього процесу та сприяти соціальній інтеграції.

Ключові слова: фізична активність, відновлення, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціалізація, особи, військово-службовці, внутрішньо переміщені особи, діти учасників бойових дій, сучасні види рухової активності.

Актуальність теми дослідження. Щодня кількість осіб, які постраждали внаслідок російсько-української війни на території нашої держави, збільшується. Масові ракетні обстріли, загибель військових та цивільних громадян, сім'ї, що від цього страждають, внутрішнє переміщення осіб, збільшення кількості дітей, які втратили своїх батьків, масовість демобілізованих військових з ампутаціями або ж іншими фізичними чи психічними травмами – і це лише частина факторів, які вимагають переосмислення та впровадження нових засобів фізичної рухової активності, які хоча б частково сприятимуть відновленню фізичного та психічного здоров'я зазначеної категорії осіб. Адже вже давно доведеним є той факт, що саме регулярна фізична активність сприяє як розвитку, так і відновленню фізичних якостей, а також покращенню психічного стану осіб різної вікової категорії [1; 5; 7]. Однак інтеграція фізичної активності у систему медико-соціальної допомоги, розробка нових методик та програм, адаптованих до різних категорій постраждалих – військовослужбовців, цивільних осіб,

дітей, людей з інвалідністю, є актуальними та необхідними в умовах теперішніх реалій.

Постановка проблеми.

Медицина допомога (хірургічні втручання, медикаментозне лікування, фізіотерапія) та психологічна підтримка (індивідуальні та групові консультації, психотерапевтичні методики) є важливими складовими реабілітаційного процесу. Однак на практиці вони часто мають обмежений ефект: по-перше, через перевантаженість системи охорони здоров'я, по-друге – через те, що їх дія не завжди охоплює комплексно фізичні, психоемоційні та соціальні аспекти відновлення. Багато постраждалих залишаються з невирішеними проблемами адаптації до нових життєвих умов, обмеженнями у повсякденній діяльності та почуттям соціальної ізоляції.

В умовах воєнних наслідків ефективного відновлення не може ґрунтуватися лише на медикаментозних чи психологічних методах. Необхідний комплексний підхід, який об'єднує медичні, психологічні, соціальні та фізкультурно-оздоровчі заходи. Саме фізична активність може виступати важливим інтегративним компонентом такого підходу: вона сприяє одночасному зміцненню фізичного здоров'я, поліпшенню психоемоційного стану, відновленню соціальних зв'язків (через групові заняття, спортивні ігри, рекреаційні заходи).

Попри доведену користь фізичної активності, у вітчизняній та зарубіжній практиці бракує спеціально адаптованих програм, спрямованих на психо-фізичне відновлення саме тих категорій, які найбільше постраждали від війни. Йдеться про військовослужбовців із ампутаціями, людей із посттравматичним стресовим розладом, внутрішньо переміщених осіб, дітей-сиріт. Наявні програми носять загальний характер, часто не враховують індивідуальні потреби, вікові особливості та рівень травматизації. Це створює серйозний науково-практичну прогалину, що потребує заповнення.

Мета дослідження: здійснити загальний аналіз психо-фізичного відновлення осіб, які постраждали внаслідок війни, засобами фізичної активності.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію. Опрацьовували літературні джерела та аналітичні дані.

Результати досліджень

У ході теоретичного аналізу наукових джерел [3; 5; 6] з'ясовано, що традиційні методи фізичного та психічного відновлення не забезпечують цілісного оздоровлення

постраждалих категорій населення. Систематизовано підходи до використання фізичної активності у процесі відновлення, що дозволило визначити її інтегративну роль у поєднанні фізичного, психоемоційного та соціального аспектів підтримки здоров'я.

Особливу увагу приділено сучасним формам рухової активності, які демонструють найбільший потенціал для різних груп населення. Узагальнені результати представлені у табл. 1.

Таблиця 1.

Комплексні відновлювальні заходи для осіб, які постраждали внаслідок війни

Цільова група	Мета відновлення	Рекомендовані заходи	Особливості та переваги
Військові, демобілізовані	Індивідуалізоване відновлення фізичного, психологічного, соціального та професійного стану.	Фізична активність: лікувальна гімнастика, йога, плавання, адаптивна гімнастика, елементи лікувальної фізкультури, тренування на стабілізацію та розвиток м'язового корсету.	Навантаження збільшуються поступово, відповідно до функціональних можливостей.
Внутрішньо переміщені особи та люди з високим рівнем стресу (дружини, матері, особи, які втратили близьких внаслідок воєнних дій)	Зниження тривожності, покращення концентрації, відновлення внутрішнього балансу, зменшення психоемоційного напруження, соціалізація.	Тілесно-орієнтована активність: йога, пілатес, дихальні вправи. Інше: легкі кардіонавантаження (ходьба, плавання, легкий біг на свіжому повітрі), тренування на координацію та баланс, розтяжка, релаксаційні вправи, арт- і танцювально-рухова терапія.	Поступове відновлення фізичної активності та стабілізація психоемоційного стану, підтримка адаптації.
Діти та підлітки, які постраждали внаслідок війни	Розвиток координації, швидкості реакції, витривалості, формування навичок співпраці та комунікації, вираження емоцій.	Ігрові види рухової активності: командні ігри. Інше: танцювальні та ритмічні заняття, рухливі ігри, спортивно-ігрові програми на відкритому повітрі.	Сприяють розвитку фізичних якостей, соціальних навичок, адаптації та покращенню психоемоційного стану.

Відновлювальні заходи для військових повинні бути індивідуалізованими та враховувати фізичний, психологічний, соціальний і професійний стан кожного. Програми фізичної активності можуть включати лікувальну гімнастику, йогу, плавання, адаптивну гімнастику, елементи лікувальної фізкультури, тренування на стабілізацію та розвиток м'язового корсету. Навантаження повинні збільшуватись поступово відповідно до функціональних можливостей. У закордонних джерела зазначено, що для фізичного та психічного відновлення військово-службовців часто використовують корекційну гімнастику, біль-ярд, фехтування, стрільбу з лука [8]. Узагальнивши матеріали ряду авторів, дійшли висновку, що на початковому етапі здійснюється комплексне медико-фізіологічне обстеження, метою якого є визначення рівня порушень функціональних можливостей організму, а також оцінка витривалості, гнучкості та ступеня фізичної підготовленості. Для цього застосовуються різні методики: біомеханічний аналіз рухової активності, тестування з використанням ергометрів, електроміографія та дослідження роботи серцево-судинної системи. Крім того, проводиться психометричне тестування, що допомагає оцінити психологічний стан, виявити рівень стресових навантажень, прояви тривожності чи депресії. Отримані результати стають основою для формування персоналізованих програм фізичного та психічного відновлення, максимально адаптованих до індивідуальних потреб кожного військового [3].

Для внутрішньо переміщених осіб та людей із високим рівнем стресу особливо ефективними є практики тілесно-орієнтованої активності, які поєднують фізичне навантаження з психоемоційною розрядкою. До таких засобів належать йога, пілатес та дихальні вправи, що сприяють зниженню тривожності, покращенню концентрації та відновленню внутрішнього балансу. Крім того, корисними є легкі кардіонавантаження (ходьба, плавання, легкий біг на свіжому повітрі), тренування на координацію та баланс, рекреаційні заняття, а також арт- і танцювально-рухова терапія, які допомагають зменшити психоемоційне напруження, покращують настрій і сприяють соціалізації. Комплексне поєднання цих методів дозволяє поступово відновлювати фізичну активність і стабілізувати психоемоційний стан постраждалих, підтримуючи їхню адаптацію до нових життєвих умов. Критеріями ефективності, за О. Андрєєвою та ін., виступають якість життя, показники фізичного та психоемоційного стану, соціальна взаємодія та комунікація, інтерес до систематичного відвідування занять, обсяг рухової активності, показники здоров'я та витривалості [1].

Для дітей і підлітків, які постраждали внаслідок війни, доцільним є застосування ігрових видів рухової активності, які

поєднують фізичне навантаження з елементами навчання та командної взаємодії. Сюди входять командні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, естафети), які сприяють розвитку координації, швидкості реакції, витривалості, а також формують навички співпраці та комунікації. Важливу роль відіграють танцювальні та ритмічні заняття, включно з сучасними танцями або рухливими іграми, що дозволяють виражати емоції, зменшувати тривожність і стрес. Також ефективними є спортивно-ігрові програми на відкритому повітрі, які одночасно зміцнюють фізичне здоров'я, покращують імунітет і створюють позитивне середовище для соціалізації та інтеграції у колектив. Завдяки таким підходам діти та підлітки не лише розвивають фізичні якості, а й отримують підтримку у формуванні соціальних навичок, адаптації до нових життєвих умов і покращенні психоемоційного стану.

Дослідження вчених підтверджують необхідність поєднання програм відновлення фізичного стану з психологічною підтримкою. Травми та тривалий період відновлення часто супроводжуються посттравматичними стресовими реакціями, які можуть уповільнювати процес фізичного зміцнення організму. Використання фізичних вправ разом із методами психоемоційної підтримки дозволяє покращити загальний стан постраждалих та сприяє їхній швидкій соціальній інтеграції [3].

Фізична активність набуває статусу ключового інструменту, що забезпечує синергію між трьома критично важливими аспектами підтримки здоров'я:

- фізичний аспект: відновлення функціональності тіла, сили та витривалості;

- психоемоційний аспект: завдяки тілесно-орієнтованим практикам (йога, дихальні вправи) фізичне навантаження стає засобом психоемоційної розрядки, зниження тривожності та відновлення внутрішнього балансу;

- соціальний аспект: групові заняття та командні ігри (особливо для дітей та підлітків) сприяють соціалізації, формуванню навичок співпраці та реінтеграції у колектив.

Таким чином, сучасна реабілітація вимагає відходу від фрагментарних методів на користь комплексних програм, де рухова активність слугує інтегративним містком для поєднання фізичного, психоемоційного та соціального відновлення. Цей підхід є основою для розробки ефективних та індивідуалізованих програм підтримки для військових, внутрішньо переміщених осіб та дітей, постраждалих від війни.

Висновки.

Проведене дослідження висвітлює необхідність розробки комплексного підходу до фізичного та психоемоційного відновлення осіб, які постраждали внаслідок війни, акцентуючи на інтегративній ролі фізичної активності у поєднанні з психоемоційною та соціальною підтримкою.

Проаналізовані літературні джерела свідчать про позитивний вплив різних видів фізичної активності на фізичний та психоемоційний стан осіб, які постраждали внаслідок війни. Малодослідженими на даний момент залишаються категорія жінок, які втратили чоловіків – учасників бойових дій, матерів, які втратили своїх дітей (чи то дорослих, чи неповнолітніх), дітей військовослужбовців. Варто зазначити, для цих груп досліджуваних поєднання фізичної активності із психологічними терапевтичними практиками – є основною умовою відновлення та соціалізації.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці відновлювальних програм з детальним описом методики для категорій осіб, які постраждали від війни в Україні.

Список літератури.

1. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. Т. 2. С. 59–66.

2. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Аналіз рівнів тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2024. Вип. 43. С. 3–9.

3. Ковальчук Р., Шинкару В., Гриців М. Роль фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після бойових поранень. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. № 2. URL: <https://surl.ln.ua/erunyp>

4. Крушинська Н., Когут І. Вплив занять бігом на рівень стресу в учасників бойових дій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 37– 41.

5. Мицкан Т., Мегем О., Коровинський І. Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 16. С. 35– 39.

6. Серман Т. Адаптивна фізична культура осіб, що зазнали травм війни. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2022. Вип. 52 (3). С. 201–205.

7. Шишкіна О. М., Бейгул О. І., Муллагільдіна А. Я. Позитивні зміни у психоемоційному стані жінок при застосуванні фітнес-аеробіки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. № 129 (3). С. 345–348.

8. Foster Ch., Armstrong M.E.G. What types of physical activities are effective in developing muscle and bone strength and balance? *Journal of Frailty, Sarcopenia & Falls*. 2018. № 3 (2). P. 58–65.

Сіткап В.І.¹ <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

Сіткап Т.В.² <https://orcid.org/0000-0002-5120-341X>

Сіткап С.В.³ <https://orcid.org/0000-0003-4599-454X>

ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МІЖНАРОДНІЙ ПРИВАТНІЙ ШКОЛІ TRINITY (КІПР) Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Анотація. У статті висвітлено особливості системи занять з фізичної культури Кіпру в міжнародній приватній школі Trinity. Наголошується, що у Trinity формують краще майбутнє дітей, вкладаючи в це душу та відданість своїй справі. У цій школі на уроках з фізичної культури дотримуються гасла: «Здоров'я дітей – наша найвища цінність».

Фізична культура у Trinity – це не звичайні заняття, а цілісна система, що включає загальну фізичну підготовку, міжнародні програми та класичні уроки фізичної культури з модульною системою. У школі використовують різні форми активності та методи аналізу фізичних показників учнів, зокрема: **Health. Trinity. Wellbeing; Система Polar; Датчики BlazePod і Batak Lite; Розминка з батьками; Загальна фізична підготовка; Заняття за міжнародними програмами; Класичні уроки фізичної культури з модульною системою.**

Ключові слова: школа, Кіпр, фізична культура, здоров'я дітей, форми активності, методи моніторингу.

Annotation. The article highlights the features of the physical education system in Cyprus at the international private school Trinity. It is emphasized that Trinity shapes a better future for children, putting its soul and dedication into it. In this school, the motto of physical education lessons is: «**Children's health is our highest value**».

Physical education at Trinity is not just a regular class, but a holistic system that includes general physical training, international programs, and classic physical education lessons with a modular system. The school uses various forms of activity and methods of analyzing students' physical indicators, including: Health. Trinity. Wellbeing; Polar system; BlazePod and Batak Lite sensors; Warm-up with parents; General physical training; Classes according to international programs; Classic physical education lessons with a modular system.

Keywords: school, Cyprus, physical education, children's health, forms of activity, monitoring methods.

Актуальність. Фізична культура в школі – це не просто предмет, а важливий елемент, який закладає основи здоров'я дитини, формує фізичні та психологічні якості і навички необхідні для подальшої активної життєдіяльності дитини, сприяє її всебічному розвитку у фізичному, психічному, соціальному та духовному аспектах.

Регулярна фізична активність допомагає уникнути багатьох хвороб, знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету тощо. Крім того, фізична активність позитивно впливає на мозок, збільшуючи концентрацію та підвищуючи когнітивні функції, такі як відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява та увага.

Навчальні заклади зазвичай включають у свої програми фізичне виховання, щоб допомогти дітям зберегти здоров'я та покращити їх фізичну форму. Фізична активність також сприяє формуванню хороших звичок та розвитку соціальних навичок. Участь у спортивних змаганнях та інших фізичних активностях може допомогти дітям знайти нових друзів та розвинути командну співпрацю [1; 3].

Все зазначене вище і зумовило **мету статті**, а саме: висвітлити особливості системи занять з фізичної культури в Trinity Private School (Кіпр). Тобто, які сучасні підходи застосовуються у цій школі та, які переваги вона може дати підростаючому поколінню? Що прогресивне з цієї системи ми можемо запозичити для впровадження в українських закладах освіти.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення теоретичних джерел з проблеми дослідження.

Результати дослідження. Аналіз теоретичних джерел зазначеного аспекту виявив, що Trinity Private School – ліцензована міжнародна приватна школа в Лімасолі, яка забезпечує освіту світового рівня на Кіпрі. Школа підтримує високі академічні стандарти, забезпечує персоналізований підхід і допомагає розкрити потенціал кожного учня. Вибір школи на Кіпрі найчастіше зосереджений на навчальних закладах Лімасола, визнаного освітнім центром острова завдяки різноманіттю навчальних програм і високій якості викладання.

У Trinity формують краще майбутнє дітей, вкладаючи в це душу та відданість своїй справі. Зазначена школа – це спільнота одностудентів, де родини та педагоги об'єднують зусилля, створюючи простір для гармонійного розвитку кожної дитини. В навчальному закладі прагнуть надихати учнів і дивувати їх на кожному етапі навчального шляху. Їхні студенти – це сміливі особистості, які живуть повноцінним життям, вміють долати

виклики сучасного світу та залишатися вірними своїм цінностям і моральним принципам. У школі підтримують їх зростання, розвивають любов до спорту, розкривають творчий потенціал і допомагають досягати високих результатів. І, найголовніше, тут прагнуть зробити світ кращим для всіх [2].

Загальновідомо, що фізична культура – це один із найважливіших і найкорисніших предметів шкільної програми. Проте не всі діти та батьки сприймають його з ентузіазмом. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад 80% підлітків у світі не отримують достатньої фізичної активності, що може мати серйозні наслідки для їх здоров'я та розвитку. Деякі батьки вважають, що уроки фізичної культури відволікають від академічних предметів або не забезпечують дитині достатнього фізичного навантаження.

Нагадаємо, що фізична активність – необхідна умова для здорового та гармонійного розвитку дітей. Заняття спортом у школі є важливою протипагою впливу гаджетів, особливо якщо тренування організовані цікаво та різноманітно. Урок фізкультури – це не лише спосіб зміцнити фізичне здоров'я, а й цінний інструмент, який допомагає дітям оцінювати й приймати ризики, долати труднощі, переборювати сумніви та вчитися ефективно комунікувати та взаємодіяти з іншими.

Сучасний спосіб життя чималої кількості дітей супроводжується нестачею фізичної активності. Вони багато часу проводять за комп'ютерами, телефонами та іншими гаджетами, ведучи переважно малорухливий спосіб життя. Недостатня фізична активність може мати серйозні наслідки для здоров'я та загального розвитку дитини.

У школі Trinity стосовно викладання фізичної культури дотримуються гасла: **«Здоров'я дітей – наша найвища цінність»**. У зв'язку з цим заслуговують на увагу думки фахівців цієї школи щодо питання навіщо фізична культура у школі, та які переваги вона може дати? В табл.1 відображено основні думки, які дають змогу зрозуміти, чому дитині потрібні заняття з фізичної культури, та чим небезпечна відсутність фізичної культури.

Крім того, здійснений нами аналіз виявив, що фізична культура у Trinity – це не звичайні заняття, а цілісна система, що включає загальну фізичну підготовку, міжнародні програми та класичні уроки фізичної культури з модульною системою. Trinity дбає не лише про учнів, а й про батьків, залучає їх до заходів і надає доступ до інформації про фізичний розвиток дітей.

Таблиця 1

Фізична культура в школі Trinity Private School (Klnp) [2]

Чому дитині потрібні заняття з фізкультури?	Чим небезпечна відсутність фізкультури?
1. Зміцненню імунітету та профілактиці захворювань.	• Ослаблення опорно-рухової системи – розвиток сколіозу, плоскостопості, артриту та остеопорозу.
2. Формуванню правильної постави та профілактиці сколіозу.	• Підвищений ризик серцево-судинних захворювань – гіпертонія, ішемічна хвороба серця, інфаркт та інсульт.
3. Розвитку м'язової системи, координації та гнучкості.	• Погіршення роботи дихальної системи – зниження насичення крові киснем і підвищений ризик хронічних захворювань дихальних шляхів.
4. Поліпшенню роботи серцево-судинної системи.	• Порушення обміну речовин – накопичення зайвої ваги, ожиріння, підвищений ризик розвитку діабету.
5. Стимуляції мозкової діяльності та підвищенню розумової працездатності.	• Зниження імунітету – підвищена схильність до інфекційних захворювань.
6. Регуляції емоційного стану та зниженню рівня стресу.	• Погіршення психічного стану – розвиток депресії, тривожності, апатії, неврозів, агресивної поведінки.
7. Формуванню сили волі, дисципліни та командного духу.	• Зниження когнітивних здібностей – погіршення пам'яті, уваги, логічного мислення та творчого потенціалу.
8.	• Затримка розвитку моторики – порушення координації, зниження гнучкості, сили, витривалості та спритності.

До того ж, автори вважають за потрібне зазначити й інформацію про те, **які сучасні підходи застосовуються** у Trinity Private School? Аналіз цього аспекту дозволяє зробити такі висновки. Перш за все зауважимо, що у школі використовуються різні *форми активності та методи аналізу фізичних показників учнів*. Особливої уваги заслуговують наведені нижче засоби, а саме:

1. Health. Trinity. Wellbeing. Унікальна система моніторингу та аналізу фізичного, психологічного й медичного стану учнів. Фахівці школи вносять дані за результатами тестувань до загальної бази, формуючи карту здоров'я учня, доступну для батьків для спостереження за станом дитини.

2. Система Polar. Інструмент для оцінки реакції серцево-судинної системи на фізичні навантаження. Учитель у реальному часі контролює інтенсивність і ефективність

тренування, забезпечує оптимальне навантаження для кожного учня.

3. Датчики BlazePod і Batak Lite. Сучасний підхід, що використовує гаджети для тренування реакції, швидкості ухвалення рішень і залучення учнів до фізичної активності під час перерв і тренувань.

4. Розминка з батьками. Унікальна активність, яка дає батькам змогу провести час із дітьми, пограти в командні ігри та подати позитивний приклад фізичної активності.

5. Загальна фізична підготовка. Спеціально розроблені вправи та методики, спрямовані на профілактику плоскостопості та порушень постави. Основна увага приділяється розвитку ключових фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості.

6. Заняття за міжнародними програмами. Цікаві проекти, що допомагають учням краще зрозуміти, як улаштований навколишній світ. Наприклад, уроки, присвячені еволюції спортивного інвентарю, як-от м'яч, де діти випробовують різні види спорту та аналізують, як спортивні правила й механізми витримали перевірку часом.

7. Класичні уроки фізичної культури з модульною системою. Адаптовані програми, що пропонують різноманітні види спорту, аби кожен учень міг обрати найцікавіший для себе напрям і розвивати інтерес до фізичної культури [2].

Розглянуті вище підходи роблять уроки фізичної культури різноаспектними та мотивуючими. Індивідуальний підхід дає змогу враховувати вікові та фізіологічні особливості кожного учня. Командні заняття, зокрема ігри та естафети в спортивному залі та на свіжому повітрі, сприяють розвитку дружби та взаємодопомоги.

Висновок. Коли дитина не отримує достатньої фізичної активності, це негативно позначається не лише на фізичному, а й на психічному стані. Гіподинамія знижує загальну витривалість і стресостійкість, що ускладнює адаптацію до навчального процесу та погіршує соціальні навички. У школярів, які не займаються спортом, часто виникають труднощі з упевненістю в собі та соціалізацією. Саме тому в Trinity Private School дотримуються гасла: **«Здоров'я дітей – наша найвища цінність»**.

На думку автора, як фахівця у галузі фізичного та психічного здоров'я, уроки фізичної культури повинні формувати різносторонні навички. Вони мають давати можливість учням вибирати, які сфери їм подобаються, які їх здібності у тій чи іншій галузі. Зрозуміло, що уроки фізичної культури не повинні

детермінувати неприйняття фізичної активності, а приносити радість та фізичне й психічне задоволення.

Перспективи подальших досліджень. Узагальнити досвід проведення уроків фізичної культури і спорту в різних країнах світу – США, Німеччині, Японії, Норвегії, Британії, Франції, Сінгапурі тощо. Вивчити можливості імплементації міжнародного досвіду проведення уроків фізичної культури та особливостей вибору школярами різних видів спорту, які можуть спонукати дітей до фізичної активності та зміцнення власного здоров'я.

Список літератури.

1. Значення фізичного виховання для здоров'я та розвитку дітей: як стимулювати фізичну активність учнів.
URL: <https://nastavnyk.com.ua/blog/znachennia-fizychnoho-vykhovannia-dlia-zdorovia-ta-rozvytku-ditei>
(дата звернення: 09.05.2025)

2. Спорт і фізична культура в школі: чи справді це необхідно? URL: <https://trinity.cy/ua/modern-approaches-to-physical-education/> (дата звернення: 10.05.2025).

3. Як займаються фізкультурою в школах різних країн світу.
URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-zajmayutsya-fizkulturoyu-u-shkolah-riznyh-krayin-svitu/#:~:text=> (дата звернення: 11.05.2025)

Стахів Ю. В.
Сивулич Т. В.

Вакуленко Л. О. <https://orcid.org/0000-0002-4723-3747>

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИНОЇ СИСТЕМИ ОСІБ 25-30 РОКІВ

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

Актуальність теми дослідження. Майбутнє України тісно пов'язане із сучасною молоддю. Вона вирішує багато проблем і в сьогоденні. Тому повинна бути здоровою та фізично загартованою. Модернізація вищої освіти згідно вимог Болонської декларації поставила підвищені вимоги до розумової діяльності студентської молоді. Від студентів вимагається уміння самостійного опрацювання великого обсягу наукового та науково-методичного матеріалу. Щоденна напружена розумова праця, гіподинамія студента, а також виникнення різних стресових ситуацій можуть негативно впливати на їх фізичне та психічне здоров'я [3].

Втома при нервово-напруженій і розумовій праці виявляється в зниженні концентрації уваги і зменшенні свідомого її регулювання, в погіршенні логічного мислення, оперативної пам'яті, сповільненні реакцій на подразники, треморі рук і пальців тощо. Відновлювальні процеси після нервово-напруженої та розумової праці відбуваються повільніше, ніж після фізичної роботи [37]. Дослідження свідчать, що майже 90 % дітей, учнів і студентів в Україні мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість [1].

Постановка проблеми. Регулярні заняття фізичними вправами – яскравий приклад надзвичайних адаптаційних можливостей людини. У виборі програми фізичної реабілітації важливе значення має адекватність навантаження: відповідність засобів, методів та дозування фізичного навантаження функціональним можливостям пацієнта [2]. Для масових обстежень з-поміж простих, доступних методів вивчення функціонального стану серцево-судинної системи, як індикатора адаптаційних можливостей організму, використовуються стандартні функціональні проби (Мартіне-Кушелєвського, Руф'є та ін.) та тести на визначення фізичної працездатності (тест Наваккі, Гарвардський степ-тест, PWC-170, тест Купера та ін.) [1, 4-6].

Мета дослідження: вивчити та оцінити стан серцево-судинної системи та її функціональні можливості студентів-магістрантів 25-30 років.

Методи дослідження. Проведено обстеження за усною згодою 20 студентів-магістрантів 25-30 років (2 чоловічої та 18 жіночої статі). Дослідження проводились на базі ТНПУ імні Володимира Гнатюка в 2024-2025 н. р. Вивчено показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) та артеріального тиску (АТ): систолічного (АТс) та діастолічного (АТд) у стані спокою та після функціональної проби Руф'є. Визначена якість відновних процесів в кінці 1 та 3 хвилин відпочинку.

Результати досліджень. Результати вивчення стану показників серцево-судинної системи та їх динаміка після фізичного навантаження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Середні показники артеріального тиску і частоти серцевих скорочень до та після 30 присідань за 45 с та через 3 хвилини відпочинку, (n=20)

№	Період обстеж	ЧСС (уд/хв)			АТс (мм рт.ст.)			АТд (мм рт.ст.)		
		Показн	% 1-2	% 1-3	Показн	% 1-2	% 1-3	Показн	% 1-2	% 1-3
1	До нав**	79±8.2			138±8.2			73.4±4,5		
2	Після нав	136±10.1	73%*		146±10.4	5,1%		73.3±6,3	- 0.1%	
3	Через 3 хв	103±9.6		31%*	136±6,3		-2%	72±6,3		2%

Примітка. * - динаміка достовірна.** нав - навантаження

У стані спокою частота серцевих скорочень коливалась в межах 56-96 уд/хв, середня – 79±8.2 уд/хв. При цьому, у 6 осіб (60%) ЧСС була вище 90 уд/хв, що є ознакою відхилення у стані здоров'я. При відсутності скарг щодо обмеження функціональних можливостей, можна передбачити підвищення активності симпатичної ланки АНС.

Систолічний артеріальний тиск був у межах 111-150, середній – 138±8.2 мм рт. ст. Оцнку показників АТ проводили відповідно до рекомендацій Європейської асоціацією з гіпертензії та Європейською асоціацією кардіологів. Більшим верхньої межі норми АТ систолічний (139 мм рт. ст.) був у 5 (25%) бстежених. Діастолічний тиск знаходився в межах 52-92, середній – 73.4±4,5 мм рт.ст. Вище нормального (85 мм рт.ст) він був лише у 2 обстежених.

Після 30 присідань за 45 с отримали наступні результати. Середні показники ЧСС після навантаження зросли з 79 ± 8.2 до 136 ± 10.1 уд/хв, на 73%, що навіть для реакції після 20 присідань (проба Мартіне-Кушелевського) відповідає нормотонічному типу реакції. Проте 3 хвилин відпочинку не вистарчило для повного відновлення ЧСС у 30% обстежених. Проба Руф'є не передбачає стандартів часу відновлення ЧСС. В літературних джерелах не найшли відповідної інформації.

Артеріальний тиск. Систоличний АТ в середньому зріс з 138 ± 8.2 до 146 ± 10.4 мм рт. ст., на 5%. У 6 обстежених з підвищеним вихідним тиском він знаходився в межах середніх показників, що свідчить про функціональний характер гіпертензії, зумовленої зростанням активності симпатичної нервової системи, що є предиктором подальшого виникнення захворювань. Через 3 хвилини відпочинку АТс у них виявився дещо нижчим, ніж навіть до навантаження, що свідчить про позитивний вплив помірного фізичного навантаження на стан гемодинаміки. Діастолічний тиск після навантаження не змінився. Через 3 хв він став дещо меншим. Зміни не достовірні, але свідчать про позитивний вплив фізичного навантаження на стан периферійних судин обстежених.

Дослідження засвідчили, що показники індексу Руф'є. коливались в межах 4.4 – 12 ум.од., середній – 7.7 ± 0.8 ум.од. Індивідуальна характеристика ІР засвідчила, що функціональні резерви серця були оцінені як «серце середньої людини: дуже добре» у 4 (20%), добре – у 10 (50%) осіб; як серцева недостатність середнього ступеня – у 6 (30%). При цьому, в останній групі підвищений артеріальний тиску реєструвався лише у 2 осіб. У 4 обстежених підвищений АТ не вплинув на резервні можливості ССС.

Проба Руф'є (ІР). Результати індексу Руф'є представлені у таблиці 2

Таблиця 2

Показники індексу Руф'є

Показник ІР		Оцінка показника ІР (%)		
Діапазон коливань	$M \pm m$	Дуже добре	Добре	серцева недостатність середнього ступеня
4.4-12	7.7 ± 0.8	20%	50%	30%

Аналіз результатів проби Руф'є у 6 осіб з підвищеною частотою скорочень у стані спокою (більше 90 уд/хв) засвідчив, що індекс Руф'є у 4 з них був оцінений як «добре». Відмічене свідчить що у них підвищення ЧСС має функціональний

характер і зумовлене зростанням активності симпатичної нервової системи. Вони потребують корекції способу життя.

У 2 осіб з підвищеним вихідним АТс індекс Руф'є був оцінений як серцева недостатність середнього ступеня. Таким чином, особи з підвищеною ЧСС та АТ у стані спокою (навіть при відсутності скарг) потребують додаткового обстеження і за його результатами – відповідної корекції.

У той же час, у 2 осіб з підвищеною вихідною ЧСС більше 90 уд/хв індекс Руф'є був оцінений як серцева недостатність середнього ступеня. Таким чином, відмічені особи з підвищеною ЧСС у стані спокою (навіть при відсутності скарг) потребують додаткового обстеження і за його результатами – відповідної корекції. Таким чином, стандартний тест «Індекс Руф'є» дав можливість диференціювати функціональні та органічні причини тахікардії в стані спокою обстежених нами студентів.

Серед обстежених було 2 особи зі «східчастим» типом реакції на навантаження: зразу після навантаження ЧСС практично не змінювалась (Р-1 - 18, Р-2 - 19 уд/хв) під кінець першої хвилини ЧСС (Р3) зріс до 26. через 3 хвилини відпочинку – знизився до 21 уд/хв. Індекс Руф'є – 5,2 - серце середньої людини, - добре Зазначений показник не відповідає істинному стану резервних можливостей організму. Тому відсутність реакції ЧСС безпосередньо після присідань повинне спонукати фахівця до проведення більш поглиблених обстежень.

Висновки

За результати проби Руф'є 30% осіб 25-30 років без скарг на стан здоров'я мають знижені резервних можливостей серцево-судинної системи. Залежно від рівня відхилень вони вимагають корекції способу життя, додаткового чи і поглибленого обстеження та лікування.

Відсутність чіткої динаміки ЧСС зразу після 30 присідань може свідчити про «ступінчастий» тип реакції, тому дослідникам необхідно провести більш глибоке обстеження.

У осіб з ЧСС більше 90 (при відсутності скарг та наявних захворювань) проба Руф'є дає можливість диференціювати органічні та функціональні причини тахікардії, визначати преморбідні стани.

Вимірювання артеріального тиску при проведенні проби Руф'є дає можливість значно розширити її інформаційні можливості.

Список літератури.

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту. / Дж. Х.Вілмор, Д.Л.Костіл. – К.: Олімп. літ-ра, 2003.

2. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / [Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук Г. В. Прилуцька, Д. В. Вакуленко та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ, Урмедкнига, 2018. – 370 с.

3. Присяжнюк С.І. Особливості адаптації молоді до умов навчання у вищих навчальних закладах /С.І. Присяжнюк, С.М. Канішевський, А.В. Домашенко // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк: ДонНУ, 2008. – № 1. – С. 64–70.

4. Ровний А.С. Фізіологія спортивної діяльності. / А.С.Ровний, В.М. Ільїн, В.С. Лизогуб, О.О. Ровна. – Харків: ХНАДУ, 2015. – 556 с.

5. Ровний А.С. Фізіологія спорту. Навчальний посібник. / А.С.Ровний, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВВ КПДУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 208 с.

6. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. Вищих мед. навч. акладів / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.В. Неханевич [та ін.] : за ред професора В.В. Абрамова та доцента О.Л. Смірної. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с. ЧСС – с.207

7. Чертановський П.М. Аналіз функціонального стану серцево-судинної системи у юнаків студентського віку /П.М. Чертановський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //. 2012 №2, С. 128-131

Олександр Хома <https://orcid.org/0000-0002-9578-6522>

Ірина Ангелюк <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Галина Лаврін <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

Наталія Осін <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>

АКТИВНІ ПАРКИ, ЯК МОДЕЛЬ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ГРОМАДІ: КОНЦЕПТ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЕРШІ РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ (НА ПРИКЛАДІ ТЕРНОПОЛЯ)

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. Мета статті — проаналізувати соціальний проєкт «Активні парки», як інструмент підвищення фізичної активності населення в публічних просторах, окреслити організаційні засади, відповідність сучасним рекомендаціям щодо рухової активності для людей похилого віку та представити кейс впровадження у м. Тернополі із залученням «Клубу активного довголіття». Методи: аналіз нормативно-правових документів і програмних матеріалів проєкту; огляд доказової бази щодо користі ритмічних/танцювальних занять для людей 65+; описово-аналітичний кейс локальної практики. Результати: «Активні парки» — державна ініціатива, що з 2021 року створює доступні локації та події для занять у громадах і відповідає міжнародним рекомендаціям щодо активності осіб віком 65+ (аеробні, силові й вправи на рівновагу). Танцювально-ритмічні формати, що застосовуються в Тернополі, потенційно покращують рівновагу, мобільність, витривалість і когнітивні функції, а також сприяють соціальній взаємодії. Висновки: проєкт має високий потенціал масштабування та подальшої оцінки ефективності за стандартизованими показниками функціональної спроможності та якості життя.

Об’єкт дослідження – соціальний проєкт «Активні парки».

Предмет дослідження – особливості організації та впровадження проєкту «Активні парки» для людей похилого віку (на прикладі м. Тернополя).

Ключові слова: масовий спорт, активні парки, люди похилого віку, танцювальні вправи, рівновага, активне довголіття.

Вступ

Недостатня рухова активність залишається вагомим викликом громадському здоров’ю, особливо у віці 65+. Актуальні міжнародні рекомендації наголошують: старші дорослі

мають щотижня накопичувати 150–300 хвилин помірної аеробної активності (або 75–150 хв інтенсивної), виконувати вправи на зміцнення м'язів щонайменше двічі на тиждень і доповнювати програму тренуваннями на рівновагу та координацію, аби знизити ризик падінь та підтримати автономність у повсякденні [1,2,3].

На цьому тлі ініціатива «Активні парки – локації здорової України» створює інклюзивні умови для безоплатних або доступних занять на свіжому повітрі, інтегруючи фізичну активність у буденне життя громад. Проєкт запущено у 2021 році під егідою Міністерства молоді та спорту України в межах програми Президента «Здорова Україна». Його мета — систематичні тренувальні сесії для розвитку витривалості, сили, спритності, координації, гнучкості та швидкості у різних груп населення [4,5].

Нормативно-програмні засади проєкту «Активні парки» та методологія опису кейсу

Правову рамку задає Постанова Кабінету Міністрів України № 326 від 07.04.2021 р., якою затверджено Положення про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України». Документ визначає організацію та порядок проведення заходів, моніторинг реалізації й звітування Міністерства молоді та спорту. Законодавство України [4].

Окремі програмні матеріали підкреслюють безбар'єрність, орієнтацію на широке коло стейкгоल्дерів (внутрішньо переміщені особи, ветерани, люди з інвалідністю, сім'ї військовослужбовців тощо) і потребу відновлення активності громад у воєнний час [6].

Теоретичне підґрунтя: активність 65+ і танцювально-ритмічні формати занять.

Доказова база підтверджує, що у старших дорослих регулярні «ритмічні» заняття (танцювальні/музично-рухові) асоціюються з покращенням балансу, сили, витривалості, гнучкості та функціональної спроможності; також фіксуються позитивні зрушення у когнітивних функціях і настрої, зниження тривожності, а в окремих програмах — зменшення ризику падінь. Метааналізи і систематичні огляди відзначають безпечність і доцільність таких втручань для щоденного використання [7,8].

Зіставлення цих висновків із рекомендаціями ВООЗ підкреслює, що танцювальні комплекси одночасно забезпечують аеробне навантаження, вправи на зміцнення м'язів опорно-рухового апарату і тренування рівноваги/координації — тобто відповідають структурі «оптимального тижня» для осіб 65+ [2].

Дизайн: описово-аналітичний кейс локальної практики «Активних парків» у м. Тернополі з фокусом на групах людей похилого віку, що займаються у форматі «Клубу активного довголіття» під координацією тренера (координатора локації), доктора філософії, доцента кафедри фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка Олександра Хоми.

Джерела: програмні документи, щотижневі плани занять, фотофіксація вправ, журнали відвідуваності, конспекти тренувань; зіставлення змісту занять із міжнародними рекомендаціями та даними доказової бази.

Організація занять у Тернополі: структура, зміст, безпека

Формат і частота. Заняття тривають 45–60 хв, 3 рази на тиждень, на відкритій локації «Активних парків» у доступному для людей похилого віку міському просторі. Структура кожного заняття:

- Розминка (8–10 хв): мобілізація суглобів, динамічна гнучкість, дихальні вправи.
- Основна частина (25–35 хв): ритмічно-танцювальні модулі під музику (низько- та середньоударні ритмічні кроки, елементи аеробіки), силові вправи з масою тіла/еластичними стрічками, вправи на рівновагу (статичні й динамічні пози, координаційні комбінації).
- Заминка (7–10 хв): дихальні/релаксаційні техніки, статичні розтягнення основних груп м'язів.

Принципи безпеки і доступності.

- індивідуальна регуляція інтенсивності;
- мультиваріанти вправ: опора на стілець/перила, ширша база підтримки, сповільнений темп;
- виключення стрибкових і різких ротаційних елементів;
- контроль гідратації та температурного режиму;
- комунікаційні підказки з чіткою демоверсією руху «без музики → з музикою».

Приклади модулів.

- «Ритмічна ходьба» (8–10 хв): базові кроки (марш, приставні кроки, схресний крок), легкі повороти 90°, складно координаційні рухи 4×8 тактів.
- Силовий блок (10 хв): сидячи/стоячи — присідання до лавки, відведення стегна з опорою, розгинання гомілки з еластичною стрічкою, стиск/розкриття еспандера для м'язів плечового поясу.
- Баланс і координація (5–8 хв): стійка, крок-стоп із зоровою фіксацією на мітці, «фігури» руками під музику для подвійного завдання (motor-cognitive).

Соціальна складова. Після завершення — 5–10 хв короткої взаємодії: обмін самопочуттям, мікропросвіта (самоконтроль пульсу, сигнали перенавантаження, «домашнє завдання» — 10-хвилинні прогулянки щодня).

Відповідність рекомендаціям ВООЗ і доказовості

Описаний формат покриває всі три обов'язкові компоненти для 65+:

- Аеробний компонент — ритмічні кроки 25–30 хв/сесія;
 - Силовий компонент — вправи з масою тіла/еластиком 2×тиждень;
 - Баланс/координація — спеціальні вправи 3–4 блоки/тиждень;
- що відповідає рекомендаціям ВООЗ щодо структури тижневого навантаження [2,3].

Танцювально-ритмічні підходи, інтегровані в «Активні парки», мають підтверджену ефективність: метааналізи та огляди вказують на покращення сили, балансу, гнучкості, функціональної витривалості та когнітивних показників у старших дорослих, а також на профілактичний ефект щодо падінь [1].

Описові результати впровадження (кейс Тернополя)

Учасники і залучення. Групи «Клубу активного довголіття» формуються відкритим набором через комунікацію локації «Активні парки / Тернопіль», соціальні мережі та партнерів (університети третього віку, терцентри). Учасники — переважно 60–75 років, з різним попереднім досвідом рухової активності. Для новачків передбачаються адаптовані варіанти вправ і короткі інструктажі.

Послідовність опанування.

- 1–2-й тиждень: знайомство, навчання базових ритмічних кроків, самооцінка навантаження;
- 3–4-й тиждень: ускладнення координаційних комбінацій, введення «подвійних завдань»;
- 5-й тиждень і далі: варіативність темпу, інтервальні структури 3–4×(3 хв робота / 2 хв відновлення), силові «суперсети».

Суб'єктивні спостереження тренера-координатора.

- із 3–4-го тижня зменшується кількість зупинок для відновлення дихання у більшості учасників;
- покращується контроль постави і ширина бази опори під час вправ на баланс;
- підвищується готовність виконувати «ритм із поворотами» і комбінації з перехресними рухами верх/низ (ознак «застигання» при зміні напрямку стає менше);

- зростає соціальна згуртованість групи (взаємодопомога, ініціатива щодо спільних прогулянок).

Приклади адаптацій. Для осіб із болями в колінах — присідання до лавки з обмеженим діапазоном; для запаморочень — уникання швидких поворотів, використання фіксованої візуальної мітки; для невпевненості в рівновазі — тандем-позиції поруч із опорою.

Обговорення та практичні рекомендації для організаторів локацій

Комплементарність із міським простором. «Активні парки» переводять фізичну активність у місця щоденного перебування людей (сквери, парки, двори, спортивні зали), зменшуючи бар'єри «транспорт—час—вартість» і створюючи «точки зустрічі» для соціальної взаємодії людей похилого віку. Офіційні матеріали Міністерства підкреслюють масовість та інклюзивність підходу, що важливо в умовах війни та внутрішнього переміщення населення [5,6].

Ми обрали для занять ритм та музику адже, танцювально-ритмічні формати забезпечують мотиваційний компонент (приємність, емоційний підйом), одночасно тренуючи кардіореспіраторну систему, силу й рівновагу; дослідження демонструють додаткові плюси для когніції та настрою. Для людей 65+ це унікальна «триєдина» модель: аеробіка + сила + баланс у соціальному середовищі [2].

План тижня 65+: 2–3 групові сесії (45–60 хв) + щоденні самостійні прогулянки 10–30 хв; щонайменше 2 силові блоки/тиждень; баланс — 10–15 хв у кожній сесії. Музика і темп: 90–120 bpm для базових кроків; поступове ускладнення координації (не темпу). Безпека: принцип «lowest risk / highest adherence» — прості ритмічні кроки, чіткі візуальні підказки, опори; контроль теплового навантаження. Індивідуалізація: модифікації для артралгій колін/стегон, постуральної нестабільності, гіпертензії (повільні підйоми/спуски). Соціальна складова: 5–10 хв «community time» наприкінці + мікроосвіта (самоконтроль, домашні завдання).

Висновки

«Активні парки» — релевантна сучасним викликам модель, що інтегрує фізичну активність у рутину міського життя, роблячи її доступною для людей похилого віку. Танцювально-ритмічні заняття у форматі «Клубу активного довголіття» демонструють високу прийнятність і очевидні функціональні/соціальні вигоди, узгоджуючись із рекомендаціями ВООЗ. Наступним кроком має стати впровадження стандартизованої оцінки ефективності на місцевих локаціях (у тому числі

Тернопіль), що дозволить масштабувати найрезультативніші практики і приймати управлінські рішення на підставі даних.

Список літератури.

1. World Health Organization. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. (Рекомендації для дорослих 65+: аеробна активність, сила, баланс). PMC (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9219310>)

2. WHO Regional Office for Europe. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: key messages (older adults 65+ — баланс і координація). Всесвітня організація охорони здоров'я (<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886>)

3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Physical Activity Guidelines for Older Adults (узагальнення тижневої норми й компонентів). CDC (<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/older-adults.html>)

4. Постанова КМУ № 326 від 07.04.2021 р. «Про затвердження Положення про соціальний проект "Активні парки – локації здорової України"». Законодавство України (<https://zakon.rada.gov.ua/go/326-2021-%D0%BF>)

5. Міністерство молоді та спорту України. Соціальний проект «Активні парки – локації здорової України» (новина/опис, 20.07.2023). [mms.gov.ua](https://mms.gov.ua/news/sotsialnyi-proekt-aktyvni-parky-lokatsii-zdorovoi-ukrainy) (<https://mms.gov.ua/news/sotsialnyi-proekt-aktyvni-parky-lokatsii-zdorovoi-ukrainy>)

6. Міністерство молоді та спорту України. Положення/презентаційні матеріали проекту «Активні парки: локації безбар'єрного дозвілля» (цільові групи, виклики). Мінрегіон України+2Мінрегіон України+2 (<https://mindev.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/flagm-proekt-minmolodisportu.pdf>)

7. Kim, S. et al. A Meta-Analysis of the Effects of Dance Programs on Physical Function in Healthy Older Adults. Healthcare (2022). (Покращення сили, балансу, гнучкості). PMC (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9535373>)

8. Hwang, P. W.-N., Braun, K. L. The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: a systematic review. Alternative Therapies in Health and Medicine (2015). (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5491389>)

9. Scally, B., et al. The effect of dance on physical health and cognition in older adults: a review. International Journal of Sport and Exercise Psychology (2022). TandF Online (<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17533015.2022.2093929>)

Сірант О. В.¹

Ільєнко Єлизавета²

Храбра С. З.² <https://orcid.org/0000-0001-8944-6030>

РОЛЬ НУТРИТИВНОЇ ПІДТРИМКИ У ВІДНОВЛЕННІ ПІСЛЯ ТРАВМ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

¹Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти

²Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

Актуальність теми дослідження. Спортсмени з інвалідністю, які беруть участь в адаптивному спорті, зазнають специфічних фізіологічних змін, що можуть уповільнювати процес відновлення після травм. Ураження м'язової й нервової тканини, обмежена рухливість, зміни метаболізму, порушення в опорно-руховому апараті та зниження активної м'язової маси – всі ці фактори формують унікальний контекст, в якому травма має не лише локальний, але й системний ефект [1]. У цьому контексті спортивне харчування (nutritional support) може стати критично важливим інструментом у роботі реабілітолога, направленим на прискорення регенерації, підтримання функцій та запобігання вторинним ускладненням.

Дослідження показують, що в паралімпійських спортсменів часто виявляють недостатній енергетичний баланс, дефіцити макро- та мікронутрієнтів, а також низьку якість харчування загалом. Наприклад, у баскетболістів з інвалідністю в І Паралімпійських видах відзначили, що середнє споживання білка було лише $\approx 1,04$ г/кг маси тіла за добу, тоді як рекомендовані для адаптивних спортсменів рівні – вищі. Також спостерігаються дефіцити вживання вуглеводів, клітковини, вітамінів (А, D, групи В), кальцію, магнію, цинку [2].

Окрім того, травми та хірургічні втручання часто супроводжуються підвищеним катаболізмом, що підсилюється умовами іммобілізації, запалення, стресу, а також зниженням активності м'язів. У таких умовах порушується синтез білків, змінюється потреба в енергії, та збільшується потреба в мікронутрієнтах, що беруть участь у клітинній регенерації, імунитеті й окисному стресі. Papadopoloulou S.K. [7] підкреслює, що енергетичний прийом у таких спортсменів має бути **вище** ніж звичайний базовий рівень (щоби уникати саркопенії: ≈ 25 - 30 ккал/кг маси тіла), а білок має подаватись у достатньому обсязі та високій якості, з урахуванням можливого анболічного резистентного стану.

Особливо чітко це проявляється у спортсменів із пошкодженням спинного мозку (SCI) чи інших тяжких порушеннях руху, де зменшення м'язової маси, зниження метаболізму та знижена активність змінюють як енергетичні потреби, так і потребу в макро-/мікронутрієнтах. У систематичному огляді та мета-аналізі за участі людей з хронічним SCI було встановлено, що споживання енергії, клітковини, деяких вітамінів і мінералів часто не відповідає рекомендаціям; споживання білка і вуглеводів може бути вищим за середнє для населення, але не завжди – у межах того, що необхідно для оптимального відновлення [4].

Постановка проблеми. Спортсмени, які займаються адаптивним спортом, мають підвищений ризик травм опорно-рухового апарату та супутніх ускладнень через специфіку навантажень, вторинні зміни після основного захворювання або травми спинного мозку, а також обмеження у рухливості. Внаслідок цього у них часто спостерігаються зниження м'язової маси та сили, уповільнене відновлення тканин після травм чи хірургічних втручань, підвищений ризик дефіцитів макро- та мікронутрієнтів, погіршення функціонального стану й довший період реабілітації. Попри те, що у загальній спортивній медицині накопичена значна доказова база щодо впливу нутритивної підтримки (білок, амінокислоти, мікроелементи, функціональні добавки) на відновні процеси, у сфері адаптивного спорту досліджень недостатньо. Існуючі клінічні випробування обмежені невеликими вибірками або мають пілотний характер, а отже не дозволяють виробити чіткі стандарти харчової підтримки для спортсменів з інвалідністю.

Таким чином, відсутність систематизованих та доказово обґрунтованих рекомендацій з нутритивної підтримки для спортсменів адаптивного спорту в період відновлення після травм ускладнює роботу реабілітологів, знижує ефективність програм реабілітації та може впливати на спортивні результати й якість життя атлетів.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні наукові дані щодо ролі нутритивної підтримки у відновленні після травм у спортсменів адаптивного спорту та визначити практичні підходи до інтеграції нутриціологічних стратегій у реабілітаційний процес.

Методи дослідження. Дослідження має оглядово-аналітичний характер та ґрунтується на аналізі сучасної наукової літератури з проблеми нутритивної підтримки у спортсменів адаптивного спорту.

Результати досліджень. Аналіз сучасної наукової літератури показав, що нутритивна підтримка є одним із ключових факторів успішного відновлення після травм у спортсменів адаптивного спорту, проте рівень доказовості досліджень у цій сфері залишається обмеженим.

Численні роботи підтверджують, що підвищене споживання білка в адаптивному спорті (до 2,0–2,5 г/кг маси тіла) сприяє збереженню та відновленню м'язової маси у спортсменів з обмеженою рухливістю. Так, у дослідженні Hoekstra et al. [6] застосування білкових добавок у поєднанні з нейром'язовою електростимуляцією у людей з хронічною травмою спинного мозку продемонструвало приріст безжирової маси та покращення складу тіла порівняно з контрольною групою.

Споживання омега-3 жирних кислот має протизапальний ефект і може зменшувати прояви вторинного запалення після травми. Вуглеводи: хоча їх роль у безпосередньому відновленні тканин менш виражена, адекватне вуглеводне забезпечення необхідне для підтримки енергетичного балансу та імунної функції.

Важливе значення у відновленні після травм мають ряд мікронутрієнтів, зокрема вітамін D і кальцій – особливо важливі для спортсменів з обмеженою рухливістю, оскільки у них вищий ризик остеопенії та остеопорозу. Цинк, магній – залучені до процесів регенерації тканин та синтезу білків. Антиоксиданти (вітаміни C, E, поліфеноли) – сприяють зниженню оксидативного стресу, що зростає після травми чи оперативних втручань.

Серед функціональних добавок часто використовують колаген у поєднанні з вітаміном C, які мають позитивний вплив на загоєння сухожиль і зв'язок. Креатин розглядається як засіб для відновлення м'язової сили та профілактики атрофії [5].

У пілотних дослідженнях у параспортсменів зі спінальними травмами пробіотики/пребіотики [8] показали здійсненність та потенційну користь для стабілізації роботи шлунково-кишкового тракту й загального самопочуття.

У «звичайних» спортсменів нутритивна підтримка має чітку доказову базу (білок, креатин, омега-3, антиоксиданти), тоді як в адаптивному спорті наявні лише поодинокі та невеликі пілотні дослідження.

Це вказує на необхідність екстраполяції результатів загальної спортивної медицини з обережністю та адаптацією до специфіки спортсменів з інвалідністю.

Нутритивна підтримка підвищує ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації і, на думку вчених, найбільш

перспективними напрямками є білкові інтервенції, добавки омега-3, вітамін D і функціональні нутрієнти (колаген, пробіотики). Основний бар'єр – обмежена кількість якісних рандомізованих досліджень в адаптивному спорті, особливо з великими вибірками.

Висновки

Спортсмени адаптивного спорту мають унікальні фізіологічні та метаболічні особливості, що обумовлюють підвищений ризик дефіциту поживних речовин і ускладнюють процеси відновлення після травм.

Нутритивна підтримка є важливим інструментом у реабілітаційній практиці: оптимальне забезпечення білком, омега-3 жирними кислотами, вітаміном D, мікроелементами та антиоксидантами може прискорювати регенерацію тканин, підтримувати м'язову масу та покращувати функціональний стан.

Використання функціональних добавок (колаген, креатин, пробіотики) має перспективний характер, однак наразі їх ефективність у параспортменів підтверджена лише обмеженими пілотними дослідженнями.

Існує суттєвий розрив між доказовою базою у звичайному спорті та в адаптивному спорті. Більшість рекомендацій для спортсменів з інвалідністю ґрунтується на екстраполяції загальних даних, що потребує обережності.

Для підвищення ефективності реабілітації необхідна розробка індивідуалізованих нутриційних стратегій, які враховують характер травми, вид спорту та функціональні можливості спортсмена.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на проведення масштабних рандомізованих клінічних випробувань, які дозволять сформувати стандартизовані протоколи нутритивної підтримки в адаптивному спорті.

Список літератури.

1. Храбра, С. З., Вакуленко, Л. О., Барладин, О. Р., Грушко, В., Коваленченко, В. Ф., & Горбатюк, Г. (2025). Домедична невідкладна допомога при травмах в адаптивному спорті. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 8(195), 188-192. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).40)
2. Farkas GJ, Pitot MA, Berg AS, Gater DR. Nutritional status in chronic spinal cord injury: a systematic review and meta-analysis. *Spinal Cord*. 2019 Mar;57(3):256. doi: 10.1038/s41393-019-0252-x.PMID: 30742013

3. Ferro A, Garrido G, Villacieros J, Pérez J, Grams L. Nutritional habits and performance in male elite wheelchair basketball players during a precompetitive period. *Adapt Phys Activ Q*. 2017;34(3):295–310. <https://doi.org/10.1123/apaq.2016-0057>.
4. Gorgey A.S., et al. (2025). Electrical stimulation paradigms on muscle quality and bone health after spinal cord injury. *Spinal Cord* (PMC).
Link: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12122546/>
5. Hertig-Godeschalk A., Glisic M., Ruettimann B., Valido E., Capossela S., Stoyanov J., Flueck J.L. (2023). The feasibility of a randomized controlled crossover trial to assess the effect of probiotic and prebiotic supplementation on the health of elite wheelchair athletes. *Pilot Feasibility Studies*. DOI: 10.1186/s40814-023-01339-6.
PMID:37322538PMCID:PMC10268368.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37322538/>
6. Hoekstra S., King J.A., Fenton J., Kirk N., Willis S.A., Phillips S.M., Webborn N., Tolfrey K., De Vogel-Van Den Bosch J., Goosey-Tolfrey V.L. (2024). The effect of home-based neuromuscular electrical stimulation-resistance training and protein supplementation on lean mass in persons with spinal cord injury: A pilot study. *Physiol Rep*. DOI: 10.14814/phy2.70073.
PMID: 39358836. PMCID: PMC11446856.
Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39358836/>
7. Papadopoulou S.K. Rehabilitation Nutrition for Injury Recovery of Athletes: The Role of Macronutrient Intake. *Nutrients*. 2020 Aug 14;12(8):2449. doi: 10.3390/nu12082449 .PMID: 32824034
8. Valido E., et al. (2024). Gut microbiome and inflammation among athletes in wheelchairs: pilot randomized controlled crossover trial (NCT04659408). *Scientific Reports*.DOI:10.1038/s41598-024-63163-z.
<https://www.nature.com/articles/s41598-024-63163-z>

РОЛЬ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ЄДИНОБОРСТВ У АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

¹Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів № 28

Abstract. *The article discusses the importance of strength sports and martial arts in the adaptive sports system. Their impact on the physical, psychological, and social rehabilitation of persons with disabilities is determined. Examples of the successful development of adaptive disciplines in Ukraine and their impact on the integration of athletes into social life are highlighted.*

Keywords: *adaptive sports, strength sports, martial arts, paraspports athletes, rehabilitation, integration.*

Анотація. У статті розглядається значення силових видів спорту та єдиноборств у системі адаптивного спорту. Визначено їхній вплив на фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію осіб з інвалідністю. Висвітлено приклади успішного розвитку адаптивних дисциплін в Україні та їхній вплив на інтеграцію спортсменів у суспільне життя.

Ключові слова: адаптивний спорт, силові види спорту, єдиноборства, параспортсмени, реабілітація, інтеграція.

Вступ. Адаптивний спорт є важливою складовою державної політики України у сфері соціального захисту та інтеграції людей з інвалідністю. Його основна мета – забезпечення умов для всебічного розвитку людини, незалежно від фізичних обмежень [2, 3, 10, 12].

Особливу роль у цьому напрямі відіграють **силові види спорту** (пауерліфтинг, гирьовий спорт, армреслінг) [4, 5, 13, 15] та **єдиноборства (айкідо, дзюдо, тхеквондо, кудо, карате, бразильське джиу-джитсу, самбо (спортивне та бойове) хортинг, панкратіон тощо)** [1, 7, 8, 9, 11, 13]. Вони поєднують у собі фізичне навантаження, самоконтроль, дисципліну та виховання сили духу, що робить їх ефективними засобами реабілітації та соціалізації спортсменів з особливими потребами.

Силові види і єдиноборства допомагають спортсменам із обмеженими можливостями не лише зміцнити здоров'я, а й реалізувати потенціал, довести власну спроможність досягати високих результатів на рівні з людьми без інвалідності [4, 7, 8, 9, 10, 13].

Метою статті є **визначення ролі силових видів спорту та єдиноборств у системі адаптивного спорту**, аналіз їхнього впливу на фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію осіб з інвалідністю, а також узагальнення досвіду розвитку цих напрямів в Україні.

У процесі роботи було використано такі наукові **методи**:

1. **Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури** – для вивчення сучасних підходів до розвитку адаптивного спорту та реабілітаційних програм.

2. **Порівняльний аналіз** – для зіставлення ефективності різних видів спорту (силових і техніко-координаційних) у процесі адаптації спортсменів з інвалідністю.

3. **Системний підхід** – для розгляду адаптивного спорту як цілісного явища, що охоплює фізичний, психологічний та соціальний аспекти розвитку особистості.

4. **Емпіричні спостереження та узагальнення досвіду** – на основі аналізу діяльності українських параспортсменів і ветеранських спортивних програм (зокрема, Invictus Games Ukraine).

Результати дослідження.

1. Фізичний аспект. Силові тренування та єдиноборства сприяють розвитку м'язової сили, координації, гнучкості та витривалості. Вони дозволяють компенсувати втрату рухових функцій, активізувати серцево-судинну та дихальну системи.

Для осіб з інвалідністю це має не лише спортивне, а й лікувально-профілактичне значення:

- зменшується ризик вторинних захворювань, пов'язаних із гіподинамією;
- покращується робота серцево-судинної та дихальної систем;
- підвищується загальний рівень працездатності.

До найпоширеніших дисциплін належать **парапауерліфтинг, параармрестлінг**, модифіковані форми **кросфіту, айкідо, дзюдо, тхеквондо, кудо**, карате, бразильське джиуджитсу, **самбо тощо**. Ці види спорту адаптовані до фізичних можливостей спортсменів через використання спеціальних тренажерів, ортезів і технічних засобів підтримки.

В Україні активного розвитку набув **парапауерліфтинг**, який входить до програми Паралімпійських ігор з 1964 року. Українські спортсмени здобули численні міжнародні нагороди, що свідчить про високий рівень тренувального процесу в цій сфері.

2. Психологічний аспект. Силові види спорту і єдиноборства формують у спортсменів самодисципліну, внутрішню

стабільність, уміння долати труднощі, мають потужний вплив на формування **позитивного психоемоційного стану**. Для людей з інвалідністю заняття спортом сприяють розвитку впевненості у власних силах, підвищують самооцінку, стають потужним засобом подолання психологічних бар'єрів, страху, невпевненості, депресивних настроїв та соціальної ізоляції.

Доведено, що регулярні тренування з єдиноборств знижують рівень тривожності, підвищують самооцінку та сприяють соціальній активності спортсменів.

Участь у змаганнях, тренувальний процес і досягнення особистих рекордів формують відчуття життєвого сенсу й мотивації до саморозвитку, стає засобом самовираження і відчуття рівності [6].

3. Соціальний аспект. Адаптивні види спорту — це не лише шлях до фізичного вдосконалення, а й ефективний інструмент **соціальної реінтеграції**, що відкриває шлях до активної участі осіб з інвалідністю в суспільному житті.

Завдяки участі в змаганнях різного рівня спортсмени стають прикладом для наслідування, сприяють популяризації ідей інклюзії та формуванню командного духу, комунікабельності, почуття рівноправності, культури рівних можливостей. В Україні діють національні програми підтримки параспортсменів, зокрема **Ігри Нескорених (Invictus Games)**, що об'єднують ветеранів війни, які через спорт відновлюють фізичне здоров'я та психологічну рівновагу [16].

4. Патріотичний аспект. Після початку російсько-української війни адаптивний спорт набув нового значення – як **засобу реабілітації військових**. Силові види спорту й єдиноборства допомагають пораненим захисникам відновити не лише тіло, а й віру у власні можливості.

Участь українських ветеранів у міжнародних турнірах стає прикладом мужності, стійкості та любові до України.

Висновки. Силові види спорту та єдиноборства в адаптивному спорті виконують багатовимірну функцію:

- **фізичну** – сприяють розвитку сили, витривалості та координації;
- **психологічну** – формують впевненість, дисципліну, мотивацію до самовдосконалення;
- **соціальну** – забезпечують інтеграцію осіб з інвалідністю в суспільство;
- **патріотичну** – підтримують реабілітацію ветеранів та зміцнюють національну єдність.

Силові види спорту та єдиноборства у адаптивному спорті є не лише сферою фізичної активності, а й важливим чинником формування сильної, згуртованої та гуманної спільноти, що

робить їх важливим чинником гармонійного розвитку осіб з інвалідністю.

Розвиток силових видів спорту і єдиноборств у межах адаптивного спорту сприяє підвищенню престижу України на міжнародній арені, а також формує в суспільстві культуру поваги, рівності та толерантності.

Подальший розвиток цього напрямку потребує створення методичних рекомендацій, фахової підготовки тренерів-викладачів та забезпечення інклюзивного середовища, що дозволить інтегрувати дані дисципліни до адаптивного спорту більш системно.

Список літератури

1. Андрійцев В.О., Шандригось В.І., Яременко В.В. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: Монографія: Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 118-132.

2. Закон України "Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" щодо адаптивного спорту" (4370-IX) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text>

3. Митчик О., Курчаба О., Тарасюк В., Кліш І. Місце та роль адаптивного спорту у сучасному українському суспільстві. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Серія 15, (5(178)), 117-121. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).24)

4. Розторгуй М., Передерій А. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 1(41). С. 61–66.

5. Шандригось В., Потішний Т. Пауерліфтинг як засіб фізичного виховання підростаючого покоління. Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку: зб. тез доп. І Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (23-25 травня 2025 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2025. С. 205-208.

6. Шандригось В.І., Салук І.А. Особливості організації змагань в адаптивному спорті. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль, 2023. С. 174-178.

7. Шандригось В., Шандригось Г., Аркуша Т. Спортивна боротьба як соціокультурне явище. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції, 15-16 травня 2025 року, м. Тернопіль. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Ред. кол.: Морська Н. Л., Литвин Л. М., Поперечна Г. А. Тернопіль: ФОП Осадца Ю. В., 2025., С. 17-18.

8. Шандригось В.І., Шандригось Г.А., Потішний Т.І. Роль неолімпійських видів єдиноборств у адаптивному спорті. Матеріали конференції «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу» (м. Львів, 19 червня 2025 р.). Львів, 2025. С. 34-35.

9. Шандригось В., Шандригось Г., Потішний Т. Спортивна боротьба і фізична активність людини. Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. IX Міжнар. наук. практ. конф. (12-13 червня 2025 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. С. 154-155.

10. Юденко, О. В., Оленев, Д. Г., Фурдик, В. Д. Ретроспективний аналіз формування системи змагань адаптивного спорту ветеранів війни в Україні (на матеріалі силових видів спорту та кросфіту). Педагогічна Академія: наукові записки, 2025, № 20. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17061279>

11. Sehmbly, Dalbir S. "Wrestling and Popular Culture." *CLCWeb: Comparative Literature and Culture*, 2002, 4.1: <https://doi.org/10.7771/1481-4374.1144>

12. Shandryhos V.I., Saluk I.A., Academic discipline "Theory and methods of adaptive sport" in the training of bachelors in physical culture and sports. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль, 2023. С. 22-27.

13. Shandryhos V., Vynnychuk O., Shandryhos H., Mostova D. Powerlifting as a means of physical activity of the younger generation. Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (13-14 червня 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. С. 98-99.

14. Shandryhos V., Shandryhos H. Health, educational and educational value of freestyle wrestling. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез VI Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 2024. С. 322-325.

15. Shandryhos V.I., Shandryhos H.A., Pushkar S.S., Bagriy A.M. On the issue of the importance of arm wrestling in the system of physical education of youth. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (14-15 листопада 2024 року). Кременець: Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Т. Шевченка, 2024. С. 125-127.

16. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%B3%D1%80%D0%B8_%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%85

МОТИВАЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІВЧАТОК 12-13 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Карпатський національний університет імені
В. Стефаника

Анотація. У статті досліджено психологічні особливості дівчаток 12–13 років, що визначають їхню мотивацію до занять спортом. Розглянуто ключові мотиви: зміцнення здоров'я, прагнення до гарної зовнішності, потреба у спілкуванні в колективі та відчуття успіху. Виявлено фактори, які можуть як стимулювати, так і гальмувати участь у спортивній діяльності.

Ключові слова: мотивація, спорт, дівчатка, психологічні особливості, підлітки.

Annotation. The article explores the psychological characteristics of 12–13-year-old girls that influence their motivation to participate in sports. Key motives such as health improvement, appearance enhancement, social interaction within a team, and the sense of achievement are analysed. Factors that may encourage or hinder sports participation at this age are identified.

Keywords: motivation, sport, girls, psychological characteristics, adolescents.

Актуальність теми дослідження. Будь-яка навчальна чи рухова діяльність має у своїй основі мотиви - внутрішні чинники, що зумовлюють ставлення особистості до обраного виду активності. Фізична культура як складова освітнього процесу передбачає не лише вдосконалення фізичних якостей, але й формування свідомого прагнення до здорового способу життя, що потребує цілеспрямованої мотивації з боку учнів [1].

Важливість дослідження мотивації дівчаток цього віку пояснюється кількома чинниками. По-перше, у 12–13 років спостерігається інтенсивний фізичний розвиток: починається активне статеве дозрівання, прискорюється ріст, відбувається гормональна перебудова організму. Це супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною вразливістю, а також потребою у самовираженні та соціальному визнанні. По-друге, саме в цьому віці дівчата починають особливо зважати на власну зовнішність, прагнуть відповідати ідеалам краси, що поширюються у середовищі однолітків та засобах масової інформації. Спорт у такому контексті стає не лише засобом оздоровлення, а й інструментом підвищення привабливості та впевненості в собі [3].

Крім того, у підлітковому віці значно зростає роль групового впливу. Спілкування з однолітками у спортивних секціях і командах сприяє формуванню відчуття належності до колективу, розвитку комунікативних навичок і соціальної компетентності. Для багатьох дівчаток саме можливість спільної діяльності з ровесниками стає визначальним мотивом продовжувати спортивні заняття. Водночас не менш важливим чинником є прагнення досягти успіху, отримати визнання через участь у змаганнях чи демонстрацію своїх результатів [6].

Актуальність проблеми також зумовлена тим, що у сучасних умовах конкуренцію спорту складають інші види дозвілля - цифрові технології, соціальні мережі, малорухливі розваги. Це підвищує ризик зниження фізичної активності та розвитку гіподинамії, яка в дитячому та підлітковому віці може мати серйозні наслідки для здоров'я. Тому особливого значення набуває пошук ефективних шляхів підвищення мотивації дівчаток 12-13 років до занять спортом з урахуванням їхніх психологічних потреб і вікових особливостей.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості дівчаток 12-13 років, що зумовлюють їхню мотивацію до занять спортом, а також у визначити ключові мотиви, які сприяють активній участі або, навпаки, виступають чинниками, що стримують залучення до спортивної діяльності.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс методів: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з психології, педагогіки та спортивної науки щодо особливостей мотивації та психологічних особливостей дівчаток 12-13 років до занять спортом.

Результати досліджень. Вивчення мотивів, що стимулюють підлітків до регулярних занять фізичною культурою та спортом, посідає важливе місце серед педагогічних проблем фізичного виховання, адже саме мотиви визначають активність, поведінку та готовність особистості до систематичної діяльності.

Мотивацію можна розглядати як процес формування й аргументації намірів діяти певним чином або, навпаки, відмовитися від дії. Мотив виступає внутрішнім станом особистості, що задає напрямок її поведінці у конкретний момент часу. Залежно від змісту й спрямованості, мотиви поділяють на соціально значущі, особистісно орієнтовані та професійні, а також на позитивні й негативні. Їх формування зумовлюється системою знань, переконаннями, інтересами, потребами та установками індивіда [2].

У сфері освіти структура мотивації зазвичай описується у вигляді ієрархічної моделі, запропонованої американським психологом А. Маслоу [4], яка включає різні рівні потреб: від базових фізіологічних і потреб у безпеці до потреб у соціальних зв'язках, самоповазі та самоактуалізації. Такий підхід дозволяє пояснити багатовимірність мотиваційних факторів у процесі навчальної та спортивної діяльності школярів.

Різні види мотивів, у їх поєднанні та взаємодії, можуть виявлятися у фізкультурно-спортивній діяльності школярів і сприяти свідомому та результативному розвитку особистості підлітків. Важливою умовою цього процесу є творчий та індивідуалізований підхід учителя або тренера, який здатен підтримати внутрішній інтерес дитини до занять.

Мотивація до фізичної активності розглядається як особливий психологічний стан, що забезпечує прагнення індивіда досягти оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Варто підкреслити, що формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом має поступовий і багаторівневий характер: від початкового засвоєння елементарних гігієнічних знань та рухових навичок у дитячому віці до набуття глибоких психофізіологічних уявлень про закономірності тренувального процесу й свідомої участі в інтенсивних спортивних заняттях [4, 6].

Віковий період 12–13 років у дівчаток є переломним у формуванні особистості, адже саме в цей час поєднуються інтенсивні біологічні зміни з активним становленням соціальних і пізнавальних функцій. Дослідники наголошують, що цей етап супроводжується як фізіологічними труднощами, так і психологічними викликами, які безпосередньо впливають на ставлення до спорту та фізичної активності [5].

У 12–13 років дівчатка переживають період акселерації, що супроводжується гормональною перебудовою, зміною пропорцій тіла, швидким ростом. Ці процеси часто викликають внутрішній дискомфорт, підвищену втомлюваність, а інколи й невдоволення власною зовнішністю. З одного боку, це може стимулювати зацікавлення спортом як засобом корекції фігури й підтримки фізичної форми, з іншого – створювати бар'єри для регулярних занять у випадку негативного досвіду чи невпевненості.

Для цього віку характерна нестабільність настрою, підвищена чутливість до оцінки з боку дорослих і ровесників, амбівалентність прагнень – від бажання самостійності до потреби у підтримці. Спорт у такому випадку може виступати інструментом стабілізації емоційного стану, формування впевненості у власних силах та розвитку наполегливості.

Значну роль у формуванні мотивації відіграє груповий вплив. Участь у спортивному колективі забезпечує відчуття приналежності, створює умови для розвитку комунікативних навичок і соціальної компетентності. Потреба у визнанні з боку ровесників стає одним із провідних мотивів систематичних занять спортом. Дослідження українських вчених підтверджують, що саме соціальне схвалення й позитивний психологічний клімат у колективі є важливими умовами для стійкої спортивної активності підлітків [6].

Суттєвий вплив на мотивацію мають ідеали краси, сформовані засобами масової інформації та соціальними мережами. Дівчатка орієнтуються на зовнішні стандарти, що посилює інтерес до видів спорту, пов'язаних з естетикою тіла (художня гімнастика, аеробіка, танці, фітнес, пілатес). У той же час небезпека криється у заниженій самооцінці та можливому відчутті невідповідності цим стандартам.

У мотиваційній структурі дівчаток підліткового віку переважають ті чинники, які безпосередньо пов'язані з особистісним становленням, соціальним визнанням та потребою у гармонійному розвитку. Важливим є те, що у цьому віці мотиви часто мають емоційно-забарвлений характер, а їхня сила може змінюватися залежно від умов навчально-виховного та соціального середовища [2].

1. Оздоровчі мотиви. Базовим мотивом залучення дівчаток до занять спортом виступає прагнення до збереження і зміцнення здоров'я. Підлітки усвідомлюють, що регулярна рухова активність сприяє підвищенню витривалості, розвитку сили та профілактиці захворювань. У дослідженнях українських науковців підкреслюється, що саме оздоровчий мотив найчастіше лежить в основі формування позитивного ставлення до фізичної активності у шкільному віці.

2. Мотиви, пов'язані із зовнішністю. Для дівчат 12–13 років характерним є посилене прагнення до привабливого зовнішнього вигляду. Формування уявлення про «ідеал краси», яке значною мірою зумовлене соціокультурними факторами, стає одним із провідних стимулів для занять фізичними вправами, танцями чи фітнесом. Позитивні зміни у зовнішності часто сприймаються як підтвердження ефективності занять і підсилюють внутрішню мотивацію.

3. Соціальні мотиви. Особливого значення у цьому віці набувають соціальні мотиви. Дівчатка прагнуть до спілкування та взаємодії з ровесниками, а спортивні секції та команди стають простором формування дружніх стосунків і почуття колективізму. Відчуття належності до групи, підтримка

однолітків і позитивний психологічний клімат виступають вагомим стимулом для систематичних занять спортом.

4. Мотиви досягнення. Участь у змаганнях, отримання нагород або навіть схвальної оцінки з боку тренера та батьків сприяють формуванню впевненості у власних силах. У підлітковому віці такі мотиви відіграють подвійну роль: з одного боку, стимулюють до вдосконалення, з іншого - у разі невдач можуть знижувати інтерес до спорту, якщо відсутня належна підтримка [5].

Висновок. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що мотивація дівчат 12–13 років до занять спортом формується під впливом сукупності біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. Найбільш значущими мотивами виступають орієнтація на зміцнення здоров'я, прагнення до вдосконалення зовнішнього вигляду, потреба у міжособистісному спілкуванні з ровесниками, а також бажання досягати успіху та самоствердитися. У той же час емоційна нестабільність і залежність від зовнішньої оцінки з боку однолітків та дорослих зумовлюють підвищену вразливість цієї вікової групи до умов організації занять і стилю педагогічної взаємодії.

Спортивна діяльність для дівчаток підліткового віку має комплексний характер: вона забезпечує не лише фізичний розвиток та укріплення здоров'я, але й сприяє задоволенню соціальних, комунікативних і емоційних потреб. У формуванні стійкої позитивної мотивації ключову роль відіграють тренери, учителі та батьки, від злагоджених дій яких залежить створення сприятливого середовища для регулярної рухової активності, підтримка внутрішнього інтересу до занять спортом та розвиток впевненості у власних силах.

Таким чином, мотиваційна сфера дівчат 12–13 років у спортивній діяльності характеризується багатофакторністю та динамічністю, що потребує комплексного педагогічного впливу з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на вивчення гендерних відмінностей у мотиваційній сфері підлітків, що дозволить розробити більш диференційовані підходи до організації занять спортом для дівчат і хлопців. Перспективним напрямом є також аналіз впливу сучасних інформаційних технологій і соціальних мереж на формування ставлення дівчаток 12–13 років до спорту.

Окремі уваги потребують практичні аспекти - розробка методичних рекомендацій для педагогів і тренерів щодо оптимального поєднання індивідуальних та колективних форм роботи, створення мотиваційного середовища, яке враховує

емоційні й соціальні потреби дівчат підліткового віку. Це дозволить підвищити ефективність процесу фізичного виховання та сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Список літератури.

1. Жлобо Т., Суменков М., Жлобо В. (2025). Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до рухової активності засобами фітнесу на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3К(188)). С. 137–141.

2. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. № 1 (21). С. 94–98.

3. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, 2005. № 6–7. С. 130–133.

4. *Motivation and Personality*, 2nd ed., Harper & Row, 1970. xxx, 369 с.

5. Воронова, О. В. (2022). Психологічні особливості мотивації підлітків до занять спортом. *Наукові записки Житомирського державного університету імені І. Франка*, 1(3), 127–135.

6. Шиян, Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 640 с.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ
ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

**п'ята всеукраїнська наукова конференція з
міжнародною участю приурочена 35 річниці створення
Національного олімпійського комітету України**

23-24 жовтня 2025 року

Підписано до друку 21.10.2025 р.
Формат 60х84 $\frac{1}{16}$. Гарнітура Verdana.
Папір офсетний. Друк на дублікаторі.
Умов. друк. арк. 11.9. Облік.-вид. арк. 12.3.
Тираж 100 прим.