2025

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Збірник тез доповідей І Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Збірник тез доповідей
І Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю

(23–25 травня 2025 року)

Івано-Франківськ–Микуличин
2025

УДК 796/372.8

Редакційна колегія

Зіновій ОСТАПЯК – доктор медичних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (**голова редакційної колегії**)
Ігор ВИПАСНЯК – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ірина ІВАНИШИН – кандидат хімічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ярослав ЯЦІВ – кандидат педагогічних наук, профессор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Віктор ШАНДРИГОСЬ – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Юрій ЮРЧИШИН – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Лідія КОВАЛЬЧУК – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Сергій КУРИЛЮК – кандидат психологічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Інна ТКАЧІВСЬКА – кандидат педагогічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку [Текст]: 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. 224 с.

Збірник містить наукові роботи учасників І Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень з організаційно-управлінських та соціально-гуманітарних аспектів фізичної культури в закладах освіти; з питань сучасних тенденцій безперервної освіти у сфері фізичної культури та форм організації фізичної культури; психолого-педагогічного супроводу фізичної культури в закладах освіти; розглядаються проблеми інклюзивної та корекційної фізичної культури в закладах освіти, а також шляхи використання фітнес-програм, спортивної анімації й активного туризму в організації дозвілля різних груп населення.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

© Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, 2025
© Іванишин І.М. (укладання), 2025

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Фізична культура є невід'ємною складовою освітнього процесу, що спрямована не лише на зміцнення здоров'я молоді, а й на формування ціннісного ставлення до активного способу життя. У сучасних умовах, коли суспільство стикається з низкою викликів – від гіподинамії до психоемоційних перевантажень, – особливої актуальності набуває системний підхід до розвитку фізичної культури в закладах освіти.

Цей напрямок діяльності має не лише педагогічне, а й соціальне значення: він сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищенню успішності учнівської та студентської молоді, формуванню здорового мікроклімату в колективах.

Однак попри значний потенціал, фізична культура в навчальних закладах залишається сферою, що потребує оновлення, модернізації матеріально-технічної бази, удосконалення програм, впровадження інноваційних методик та підвищення мотивації здобувачів освіти.

Тематика конференції передбачає розгляд питань сучасного стану фізичної культури в закладах освіти України різного рівня, окреслення основних проблем та шляхів їх вирішення, а також визначення перспектив подальшого розвитку з урахуванням глобальних тенденцій і викликів та національних пріоритетів.

Беручи до уваги матеріали наукових досліджень вчених у площині освіти з фізичної культури, пропозиції та досвід науковців і практиків, це повинно відбутися таким шляхом:

- формування в учнівської та студентської молоді стійкої мотивації щодо необхідності використання засобів фізичної культури в повсякденному житті;
- розширення рухового досвіду учнівської та студентської молоді, розвитку їх фізичних здібностей та побутово-прикладних, спортивних умінь і навичок;
- масового залучення учнівської та студентської молоді до позакласних (позааудиторних) занять руховою активністю з врахуванням їхніх інтересів;
- налагодження співпраці закладів освіти, сім'ї та територіальних громад щодо розв'язання проблем фізичної культури та утвердження пріоритетів здорового способу життя;
- створення робочих груп науковців, учителів-практиків для розроблення навчально-методичних матеріалів, проведення різноманітних вебінарів, семінарів, тренінгів з вивчення та впровадження нових підходів з організації фізичної культури.

Сподіваємось, що напрацьовані в умовах конференції науково-практичні матеріали будуть потужною допомогою в підвищенні ефективності викладання фізичної культури в сучасній українській освіті.

ЗМІСТ

НАУМЧУК Володимир. СУТНІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРИ У КУЛЬТУРОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ 11

ЄРМАКОВ Сергій. РЕПРЕЗЕНТАТИВНЕ ОЦІНЮВАННЯ НАУКОВИХ ЖУРНАЛІВ УКРАЇНИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 14

ХАРЧЕНКО Сергій. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГРАВЦІВ У МІНІФУТБОЛ 14

ДАНИЛЕВИЧ Мирослава, ГРИБОВСЬКА Ірина, ЧЕХОВСЬКА Любов, СОЛОВЕЙ Алла. МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ДОЗВІЛЛІ 17

ВАСКАН Іван, ЛОГВИНЕНКО Анастасія. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД АДАПТАЦІЇ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗЗСО 19

ГУДА Мар'яна, ПІТИН Мар'ян, ГУДА Ярослав. ТЕМПЕРАМЕНТ І СУБ'ЄКТИВНА ВИТРИВАЛІСТЬ У ШАХАХ 21

ПЕТРИЦА Петро, ПЕТРИЦА Юлія. ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ОСНОВА БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 24

БОЙЧУК Роман, ВІНТОНЯК Олег, ТИМКОВИЧ Володимир, ГРАБЧУК Андрій. ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ НАФТОГАЗОВОЇ ГАЛУЗІ 26

БОДНАР Аліна, СТАСЮК Іван, МИСІВ Володимир. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ З ВИКОРИСТАННЯМ ПІДВІСНОГО ОБЛАДНАННЯ (ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕТЛІ) НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 29

ОГНИСТИЙ Андрій, ОГНИСТА Катерина, ВЛАСЮК Роман. ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ 33

ЄДНАК Валерій, ЄДНАК Дмитро. ЛЕГКА АТЛЕТИКА – СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПРОЄКТУ «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ВСЕУКРАЇНСЬКІ ШКІЛЬНІ ЛІГИ» 35

МОРОЗ Олена, ВЕРЕНЧУК Ігор. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ РЕГУЛЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ФОРМАТІ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ 38

ЗУБЧЕНКО Людмила. ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ БОДІФІТНЕСУ 40

МИРОНЮК Ярослав. РОЛЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 43

ДРУЧОК Василь. ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 46

ГУМЕНЮК Михайло. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ ПІДЙОМУ ШТАНГИ НА ГРУДИ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ 49

КУРКО Ярослав, ВАЛЬЧАК Наталя, БОСЮК Олена. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 51

КУРКО Ярослав, КАЗМІРЧУК Ігор, КУЛЬЧИЦЬКИЙ Зіновій. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПАХ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ 53

ПРИХОДЬКО Ганна, БОДРЕНКОВА Інна. ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМОДАЛЬНОГО ПІДХОДУ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОНЛАЙН ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ 55

ШАНКОВСЬКИЙ Андрій, УЛІЗЬКО Віра, ВІНТОНЯК Олег, ЗАХАРКЕВИЧ Тетяна. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ НАВЧАННЯ УЧНІВ ГРІ В ШАХИ, НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 57

ДУДІЦЬКА Світлана, МЕДВІДЬ Анжела. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНІЙ СФЕРІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ 59

KHOMA Oleksandr, ANHELIUK Iryna, LAVRIN Halyna, OSIP Nataliia. FORMING STUDENTS' MOTIVATION TOWARDS EXERCISE 61

ТЯГУР Роман, ЦАП Ірина, ГРУШЕЦЬКА Наталія. СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ І ВИХОВНИЙ ФЕНОМЕН У ПОЛІТЕЇСТИЧНІЙ СИСТЕМІ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ 65

ПІВЕНЬ Микола, ЛОПАТЮК Олена. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ У КУРСАНТІВ-ПІЛОТІВ САМОСТІЙНОСТІ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ 68

ЗАХОЖА Наталія. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРНО-ДОЗВІЛЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 70

ДЕМ'ЯНЧУК Олена. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ 73

ВАЩУК Людмила. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ПОЗАКЛАСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ ТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ 75

ПЛАХОТНЮК Діана. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ 78

КОРОТИЧ Віталій. ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ 80

БОНДАРЄВА Вікторія, САВЧЕНКО Карина. АДАПТИВНА ТА ІНКЛЮЗИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ 83

РИМИК Роман, РИМИК Владислав, СИНИЦЯ Андрій, ХАШАЛОВ Федір. ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ 85

КРІЦАК Юлія, РИМИК Владислав, РИМИК Роман, МАЛАНЮК Любомир. ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ 87

ДЗЮДОЇСТІВ
ДАНИЩУК Сергій, ДАНИЩУК Андрій. РЕКОМЕНДАЦІЇ ФАХІВЦІВ З КОНТРОЛЮ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ТАЕКВОН-ДО ІТФ 89
ПОДРІГАЛО Леонід, ПОДРІГАЛО Ольга. ЗАСТОСУВАННЯ ХАРЧУВАННЯ У СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМАХ ДЛЯ СТУДЕНТІВ 91
ГОРОДИНСЬКА Інна, СТЕПАНЮК Світлана, ГРАБОВСЬКИЙ Юрій, КОВАЛЬ Вікторія. ІНТЕГРАЦІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ 94
БЕРЕЖОК Сергій, СТРУЦ Аліна. РУХ БЕЗ БАР'ЄРІВ: ІНКЛЮЗИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ 97
МЕЛЕНКО Вікторія. ВПРОВАДЖЕННЯ МОДУЛІВ «ТУРИЗМ» ТА «СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ» З МЕТОЮ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ 101
МИКИТИН Любов, ДІДОХА Іванна. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У РОЗВИТКУ МОТОРИКИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ 102
Петро ЛАДИКА. ІННОВАЦІЙНІ ФОРМАТИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ 104
СОМОВ Іван. ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНИХ І ДОПОВНЕНИХ РЕАЛЬНОСТЕЙ У СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАННЯХ 105
ГУЛЬКА Ольга, ГРАБИК Надія, ГРУБАР Ірина, АМБРОЗ Віталій. РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ 107
ЦИБАНЮК Олександра, ГНЕСЬ Наталія, ДАРІЙЧУК Сергій. ВІДПОВІДАЮЧИ НА ВИКЛИКИ ЧАСУ: ЕВОЛЮЦІЯ ПРОЄКТУ «КЛИЧ ДРУЗІВ – ГРАЙМО РАЗОМ!» KLITSCHKO FOUNDATION 111
ЧЕПІЛЬ Марія. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕСУ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ 114
П'ЯТНИЧУК Галина, П'ЯТНИЧУК Дмитро. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В МОДЕЛЮВАННІ І ПРОГНОЗУВАННІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ 116
СТРІЛЯНА Анастасія, ПАВЛОВ Роман, ШУТЯК Ірина. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА СЛУЖБОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ 119
ШУМАКОВА Катерина, ШУТЯК Ірина, ІНШЕКОВ Михайло. ВІДНОВЛЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ 121
ДЯЧОК Ярослав, БУТЕНКО Костянтин, ШУТЯК Ірина. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ 123
САМОХВАЛОВА Ірина. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ГРАВЧИНЬ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ 126
БАБЕНКО Кирило. ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ АВТОРСЬКОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 128

САВУЩИК Анна, ОСТРОВСЬКИЙ Ігор, ШУТЯК Ірина. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ: МЕТА ТА ЗАВДАННЯ 131

ВОРОНИЧ Юлія, ЛЕЩАК Олександр. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ СИСТЕМИ ПІЛАТЕСА 133

МУДРИК Жанна. ВПЛИВ ТАБАТА ТРЕНУВАНЬ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ПЕРШОГО КУРСУ 135

МАРІНА Леся, МОСКАЛИК Роман, ДАНИЛЮК Петро, БЕЛЯВСЬКИЙ Ігор, ДАНИЛИШИН Святослав. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФУТБОЛІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 137

ЗУБАЛЬ Майя, РАЙТАРОВСЬКА Ірина. ПЛАНУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК НЕОБХІДНА ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ 140

БАШЛОВКА Аліна, СОВЕРДА Ірина, ПАВЛЯШИК Віталій, МЕЛЬНИК Світлана. ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ГРУДНОГО ВІКУ – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я 142

МАЛАНЮК Тарас. АКТИВНІ ФОРМИ ДОЗВІЛЛЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 144

ЛУТАЄВА Надія. ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ДОСВІД ІНТЕГРАЦІЇ МЕДИТАЦІЇ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗАСАД У ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ 147

ЗАРОВНЯТНИХ Валентина. ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ ЯК ВПЛИВОВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ 149

ГАСАНОВА Саїда, БІЛОКОПИТОВ Ігор. ЗАСТОСУВАННЯ VR-ГАРНІТУР ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІТНЕСУ СЕРЕД МАЛОРУХЛИВИХ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ 152

МОЧЕРНЮК Владислав, МАРТИН Володимир, СЕМЕНІВ Богдан. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ 154

ВЛАСЮК Роман, ОГНИСТИЙ Андрій. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 157

ПАВЛЕНКО Олег. ПРОБЛЕМА ОЦІНЮВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: БАЛАНС МІЖ ПРИРОДНОЮ ДАНІСТЮ І САМОТВОРЕННЯМ (СПРОБА ФІЛОСОФСЬКОГО АНАЛІЗУ) 159

МАТВІЄНКО Ірина, ЧУДИК Андрій. РУХОВА АКТИВНІСТЬ УПРОДОВЖ РОБОЧОГО ДНЯ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я 161

ПАЛАГНЮК Тарас, ЦИБАНЮК Олександра. ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ПОМИЛОК ВОРОТАРІВ: ВІДЕОАНАЛІЗ 163

САВКІВ Уляна, ТКАЧІВСЬКА Інна. ОСОБЛИВОСТІ КОМАНДНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ НА ЗАСАДАХ САМООРГАНІЗАЦІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ 165

ШАНДРИГОСЬ Віктор, ШАНДРИГОСЬ Галина. ВИКОРИСТАННЯ АТЛЕТИЧНИХ БУЛАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ 168

CHIZHYK VIKTOR, GOLUB VIKTOR, KOVALCHUK VOLODYMYR, VOITOVYCH SERHIY. FUNCTIONAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS 14-16 YEARS OLD WHO PLAY VOLLEYBALL 171

ПАВЛОВА ЮЛІЯ, БОДНАР ІВАННА, ІВАНИШИН ІРИНА, ЛАДИКА ПЕТРО, НАУМЧУК ВОЛОДИМИР, ОГНИСТИЙ АНДРІЙ, ПЕТРИЦА ПЕТРО, ШАНДРИГОСЬ ВІКТОР, ТКАЧІВСЬКА ІННА. ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ВІДСТЕЖЕННЯ: ДОСВІД GLOBAL MATRIX 5.0 172

ТКАЧУК ВАСИЛЬ. ЗНАЧЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ЗАСТОСУНКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ 174

ЛОГВІНОВА ЯРОСЛАВА, МАРКОВА ОЛЕНА. ВИКОРИСТАННЯ 3D МОДЕЛЕЙ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 177

БОЙЧУК РОМАН, ГРАБЧУК АНДРІЙ, КРИЖАНІВСЬКИЙ ВОЛОДИМИР, МИХАЙЛЕНКО РОМАН. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР У ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ВІКУ 180

МИЦКАН ТЕТЯНА, ГНАТЮК ХРИСТИНА. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОІ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВИКЛИКИ 183

ЮХИМУК ВІРА, ЛОПАЦЬКИЙ СЕРГІЙ, КРУТОФІСТ ВЛАДИСЛАВ. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ФОРМАХ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 188

ВИРСТЮК СЕРГІЙ, ДМИТРІВ РОМАН. ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 190

ДЖУРЯК ДМИТРО, ЮХИМУК ВІРА, СТЕПАНЮК СВІТЛАНА. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ФОРМУВАННІ ЕСТЕТИЧНГО ІДЕАЛУ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ 193

ФЕДИНЯК НАЗАРІЙ, КОВАЛЬЧУК ЛІДІЯ. ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 195

ОСАДЧУК ЛЮБОМИР. ВПЛИВ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА МЕТОДИКУ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 197

ТКАЧІВСЬКА ІННА, САВКІВ УЛЯНА. ІНТЕГРАЦІЯ SOFT SKILLS У СИСТЕМУ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ 200

ІВАНИШИН ІРИНА, ПАТРІЙЧУК АННА, ІВАНИШИН ЮРІЙ, АНТОНЮК СЕРГІЙ. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТЗАЛОМ НА КОГНІТИВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНАКІВ 12–14-ти РОКІВ 203

ШАНДРИГОСЬ ВІКТОР, ПОТІШНИЙ ТАРАС. ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ 205

ТРЕТЯК ДМИТРО, ІВАНИШИН ЯРОСЛАВ, ГАП'ЯК АНДРІЙ, ДМИТРИШИН ДМИТРО. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН М'ЯЗОВОГО АПАРАТУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 208

РАКАЄВА АНАСТАСІЯ, РАКАЄВ ЄВГЕН. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АКВАТЕРАПІЇ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ВІЙСЬКОВИХ 211

ЛУЦЬКИЙ Василь, ВИПАСНЯК Ігор, КУРИЛЮК Сергій, ПАСІЧНЯК Віталій. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ 213

MALONA Svitlana, RIEGAUF Christian. EINFLUSS DES VEREINSSPORTS AUF DIE SOZIALISATION VON KINDERN: DAS BEISPIEL VON JUDOSEKTIONEN IN DEUTSCHLAND UND DER UKRAINE 216

СУЛТАНОВА Ірина, ВАСИЛЬКІВ Христина. ІНДЕКС РУФ'Є І ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ШКОЛЯРІВ 217

ЗЕМСЬКА Надія. ВПЛИВ МОТИВАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ 219

ШАТКОВСЬКА Тетяна. АКТУАЛЬНІСТЬ ІННОВАТИКИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ВИКЛИКИ ВОЄННОГО СТАНУ 220

СУТНІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРИ У КУЛЬТУРОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ

Володимир НАУМЧУК
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,

Актуальність теми. Логіка сучасних досліджень обумовлює синтез різних наук, формування наукового розуміння і сприйняття гри як складної комплексної проблеми. Проблеми перетворення у грі всієї людської природи, перевтілення людини і пов'язані з цим зміни, ставлять перед соціальними та гуманітарними науками і, зокрема культурологією, нові завдання – забезпечити за допомогою ігрового феномена необхідні умови для формування самостійної творчої особистості з високими духовними цінностями, власним світорозумінням й світосприйняттям, спроможної ефективно діяти відповідно до суспільних та особистих запитів і потреб.

Наявність гри та величина її присутності у структурі діяльності людини відображають те, які саме форми активності вона готова обирати для того, щоб формувати себе і бути сама собою, яким чином ідентифікує себе та наскільки здатна змінюватися [3]. Належне розкриття ігрового феномену допоможе кожній особистості у виборі надійних життєвих орієнтирів, побудові світорозуміння й стратегії життєдіяльності, визначення свого місця у навколишній дійсності.

Мета дослідження. Визначити вихідні положення, які розкривають зміст культурологічного підходу у дослідженнях гри та сутнісні характеристики ігрового феномену.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез, узагальнення і зіставлення наукової інформації з проблеми дослідження, спеціальної й навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

Результати дослідження. Виходимо з того, що вихідні положення, які розкривають зміст культурологічного підходу у дослідженнях ігрового феномена мають відповідати основним елементам культури і обумовлювати характеристики гри (табл. 1). На думку В.Х. Гуденафа [1], культура складається з чотирьох елементів, а саме:

а) понять (концептів), що дозволяють людині за допомогою мови та символів орієнтуватися у навколишньому світі та набувати досвіду;

б) відносин (зв'язків), які формують певні уявлення про взаємозв'язки між концептами, що відносяться до сфер реального світу і надприродного;

в) цінностей (загальноприйняті переконання щодо цілей, до яких повинна прагнути людина), що складають основу моральних принципів;

г) правил (норм), які регулюють поведінку людей відповідно до цінностей певної культури.

Таблиця 1

Відповідність елементів культури, вихідних положень та характеристик гри

Елементи культури	**Вихідні положення**	**Характеристики гри**
поняття	творча діяльність, прояв сутності людини	адаптивність й динамічність, інформативність та репрезентативність
відносини	«подвоює» буття, сприяє розвитку	комунікативність, інтегративність
цінності	формує систему цінностей, несе красу	аксіологічність, універсальність
правила	впорядковує спосіб життя та суспільні процеси	добровільність та ініціативність, впорядкованість й естетичність

Тому серед основних положень, які розкривають зміст культурологічного підходу, вважаємо за доцільне виокремити такі твердження щодо гри, як:

I. Гра є процесом творчої діяльності людини, який спрямований на пізнання нею навколишнього світу і самої себе. Вона виступає вищим проявом сутності людини.

II. Ігрова діяльність уможливлює «подвоєння» буття, сприяє розвитку людини, її становленню як творчої особистості та суб'єкта культури.

III. Ігровий феномен створює, генерує систему цінностей та забезпечує їх рівновагу; при цьому сама гра також є цінністю; вона прагне до ідеалу і уможливлює естетичну реальність.

IV. Гра впорядковує особистий спосіб життя та суспільні процеси. Величина її представлення у структурі людської діяльності лінійно відображає рівень встановлення порядку [2].

З позицій зазначеного підходу до основних характеристик гри, що визначають її сутність, доцільно інкорпорувати:

– адаптивність й динамічність – сприяє пристосуванню людини до навколишнього середовища і пов'язується зі змінами, що відбуваються під впливом зовнішніх та внутрішніх сил;

– інформативність та репрезентативність – розширює світогляд, збагачує життєвий досвід, зберігає ігрову ідентичність;

– комунікативність – забезпечує умови для взаємодії та спілкування;

– інтегративність – полягає в об'єднанні людей та діяльності;

– аксіологічність – формує і підтримує систему цінностей, виражає якісний стан суспільства;

– універсальність – підкреслює загальний, всеохоплюючий зміст ігрової діяльності, враховує інтереси кожного, національно-етнічні особливості і традиції;

– добровільність та ініціативність – унеможливлює дії під примусом, визначає свідому самореалізацію особистості;

– впорядкованість та естетичність – ототожнює структуризацію і встановлення порядку, виражає цілісність, гармонію й оптимальне співвідношення всіх сил [2].

Усі вказані характеристики тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені, тобто є системоутворювальними. Це означає, що вони не тільки розкривають сутність ігрового феномена, а й визначають його властивості і функції. І вже така системна інтерпретація гри потребує вивчення всієї сукупності її складових, взаємозв'язок яких зумовлює цілісні якості та властивості цього явища.

Висновки. Культурологічний підхід, як шлях методології наукового пізнання дозволяє розглядати гру не ізольовано, виокремлено із середовища, у якому вона реально існує, функціонує і розвивається, а у контексті оточуючої дійсності – цілісній системі, складовою якої вона є. Саме наявність зв'язків між грою, людиною та навколишньою дійсністю і спричинює вихід наукового пошуку за межі однієї дисципліни.

Зміст культурологічного підходу у дослідженнях гри розкривають такі вихідні положення: гра – творча діяльність людини, спрямована на пізнання навколишнього світу і самої себе; ігрова діяльність уможливлює «подвоєння» буття, сприяє становленню особистості як суб'єкта культури; ігровий феномен формує систему цінностей, несе красу; гра впорядковує особистий спосіб життя та суспільні процеси.

Сутність ігрового феномена визначає комплекс характеристик, а саме: аксіологічність; добровільність та ініціативність; універсальність; адаптивність і динамічність; комунікативність; інформативність й репрезентативність; впорядкованість та естетичність; інтегративність.

Список використаних джерел

1. Goodenough, W. H. (1981). *Culture, language, and society* (2nd ed.). Benjamin/Cummings Pub. Co.
2. Naumchuk, V. (2024). Essential characteristics of game in the cultural dimension. *AGATHOS: An International Review of the Humanities and Social Sciences*, *15*(1), 87–98. https://doi.org/10.5281/zenodo.10967960
3. Naumchuk, V. (2020). The game as an interdisciplinary phenomenon of science (philosophical aspect). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, *1*(49), 36–43. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-36-43

РЕПРЕЗЕНТАТИВНЕ ОЦІНЮВАННЯ НАУКОВИХ ЖУРНАЛІВ УКРАЇНИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сергій ЄРМАКОВ
Харківська державна академія дизайну і мистецтв

Мета дослідження – репрезентативне оцінювання академічної якості українських наукових журналів, що спеціалізуються на фізичній культурі, спорті, реабілітації та суміжних напрямах.

Методи дослідження. Метод оцінювання базувався на структурованій експертній системі за дев'ятьма критеріями академічної якості: новизна, методологія, актуальність, аналіз результатів, практична значущість, структура, бібліографічна якість, інтернаціоналізація та середня інтегральна оцінка.

Усього було проаналізовано 167 наукових статей з 29 журналів, що становить 37,7 % від загального обсягу публікацій і відповідає принципам статистично обґрунтованої вибірки (√n або 20–30 %). Статистична обробка здійснювалася із застосуванням Python-бібліотек (*pandas, matplotlib, scipy.stats*), включаючи перевірку нормальності розподілу (тест Шапіро–Уїлка), описову та кореляційну статистику.

Результати дослідження засвідчили, що найвищі показники академічної якості мають журнали, індексовані в провідних міжнародних базах (WoS/Scopus, Scopus). Журнали, включені до DOAJ, демонструють достатню якість, але відзначаються нижчими рівнями інтернаціоналізації. Неіндексовані журнали, попри позитивні оцінки за окремими критеріями, загалом поступаються іншим категоріям. Журнали категорії Б виявляють найвищу варіативність: від якісно оформлених видань до таких, що потребують суттєвого вдосконалення, особливо у сфері бібліографічної політики, структури публікацій та залучення міжнародних авторів.

Висновки. Отримані результати можуть бути використані для підтримки стратегічного планування у сфері наукової комунікації, вдосконалення редакційної політики та підвищення видимості українських наукових видань у міжнародному академічному середовищі.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГРАВЦІВ У МІНІФУТБОЛ

Сергій ХАРЧЕНКО
Сумський національний аграрний університет

Актуальність теми. Мініфутбол – це швидкий та динамічний вид спорту, у якому результативність гри значною мірою залежить від координаційних якостей спортсменів. Координація в цьому виді спорту полягає у здатності виконувати точні та узгоджені рухи в умовах постійної зміни ситуації та її непередбачуваності. Основою розвитку координаційних якостей є здатність

гравця неодноразово адаптуватися до різних ігрових ситуацій, швидко приймаючи ефективні рішення. Це, у свою чергу, підвищує вимоги до індивідуальних дій як у захисті, так і в нападі враховуючи протидію суперника, простір та час. У зв'язку з цим виникає потреба в застосуванні нових тренувальних вправ, схем і комбінацій, спрямованих на вдосконалення координаційних якостей мініфутболістів [1].

Мета дослідження визначити засоби для розвитку основних компонентів прояву координаційних здібностей у мініфутболі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел.

Результати дослідження. Науковці визначають основні складові прояву координаційних здібностей гравця у мініфутболі: просторова орієнтація, ритмічна координація, техніка руху і маневровість, реакція на зміни ситуації, злагоджена командна взаємодія [1; 3; 4].

Просторова орієнтація - це здатність правильно оцінювати своє розташування в просторі, зокрема щодо м'яча, суперників і партнерів по команді. У мініфутболі ця здатність є критично важливою, оскільки гравці часто змінюють позиції на невеликому майданчику, необхідно враховувати швидкість руху м'яча та інші фактори, що можуть змінювати ситуацію на полі за кілька секунд. Гарна просторово-орієнтаційна здатність дозволяє гравцеві швидко приймати правильні рішення щодо передачі м'яча або виконання удару [3].

Вправи для розвитку просторової орієнтації:вправа "Зигзаг із м'ячем" - збереження контролю м'яча (ведення м'яча між фішок з різкими змінами напрямку); вправа "Передача наосліп" - швидка оцінка ситуації через слухове сприйняття (виконання передачі партнеру, отримуючи лише голосову підказку, не дивлячись прямо).

Мініфутбол вимагає від гравців точного виконання рухів з урахуванням ритму гри, що постійно змінюється. Ритмічна координація дозволяє гравцям точно синхронізувати свої рухи з динамікою матчу: вибір моменту для проходу, передачі чи удару. Важливо вміння знаходити ритм, який допомагає передбачати дії суперника і ефективно реагувати на зміни ситуації [1; 4].

Вправи для розвитку почуття ритму і динамічної зміни рухів: вправа: "Координаційна драбина"- підтримка заданого ритму і темпу (проходження через драбину з високою частотою кроків (варіації: боком, спиною вперед, із м'ячем); вправа "Стрибки з поворотами" - не втратити орієнтацію (стрибки на місці з обертанням на 90° або 180° з подальшим веденням м'яча).

Здатність швидко змінювати напрямок руху, обираючи найефективніший шлях до м'яча або вільного простору у мініфутболі є дуже важливою. Координація рухів у поєднанні з маневровістю дозволяє швидко робити різкі повороти, зміщення, обманні маневри для обведення суперників. Це сприяє не лише підвищенню індивідуальної ефективності, але й командній взаємодії, коли гравець може «відкрити» простір для партнера [1;2].

Мініфутбол дуже динамічна гра, тому, гравці повинні вміти швидко реагувати на зміни ситуації на полі, зокрема: на зміни траєкторії м'яча; на рухи

суперників і партнерів; на необхідність переходу від оборони до атаки або навпаки **[4].**Координаційні здібності в таких умовах дозволяють не тільки швидко відреагувати на події, а й виконати дію з максимальною ефективністю. Це може бути зміна темпу гри, правильний вибір моменту для відбір м'яча або для виконання пасу.

Вправи для розвитку реакції на зміну ситуації: вправа: "Світлофор"- швидке реагування на зміну інструкцій (гравець виконує відповідну дію у відповідь на звуковий або візуальний сигнал); вправа: "2 м’ячі"- для розвитку вибіркової реакції, просторової швидкості (тренер кидає 2 м’ячі з різних боків, гравець повинен зреагувати і зловити або відбити той, який визначено за сигналом).

Злагоджений механізм, де кожен гравець частина команди - важливий компонент прояву координаційних здібностей у мініфутболі. Координація між спортсменами на полі залежить від їх здатності точно передбачати і реагувати на дії партнерів. Важливою є здатність виконувати точні паси, працювати у тісному контакті, розуміти рухи партнера навіть без попереднього сигналу. Злагодженість рухів команди значною мірою залежить від координаційних здібностей кожного гравця [5].

Вправи для розвитку координаційних здібностей в умовах гри: міні-гра"1х1 з обмеженням часу"- сприяє розвитку координації в умовах стресу, тиску та обмеженого простору (гравці змагаються в умовах обмеженого простору і часу, наприклад, 30 секунд, щоб забити гол); міні-гра: "Пас і переміщення в секторі" - розвиває просторову орієнтацію, командну координацію (майданчик поділено на сектори, після кожного пасу гравець зобов’язаний змінити сектор).

Висновки. Координаційні якості є однією з основних умов високої результативності у мініфутболі. Вони дозволяють не тільки поліпшити індивідуальну гру гравця, але й забезпечити успіх команди в цілому. Покращення координації вимагає тренувань, які спрямовані на розвиток просторової орієнтації, маневровості, ритмічної координації та швидкості реакцій, що є основою для досягнення високих результатів у футзалі.

Список використаних джерел

1. Блонський, С. М. (2021). Особливості розвитку координаційних здібностей у футзалі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*, (3), 115–120.
2. Бичук, І. О., Іваніцький, Р. Б., Бичук, О. І., & Цюпа, Ю. Ю. (2023). *Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів: методичні рекомендації*.
3. Рядова, Л. О., Цигановська, Н. В., & Гончар, В. В. (2023). Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 4(163), 160–168.
4. Самохвалова, І., & Білошніченко, Б. (2023). Розвиток координаційних здібностей футболістів в річному тренувальному циклі. У *Здоров'я населення*

– *основа фізичної культури і спорту* (1–2 листопада 2023 року, Ченстохова, Республіка Польща) (с. 37–40). Рига, Латвія: Видавництво «Балтия».
5. Сергієнко, В. М. (2022). *Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту: навчальний посібник*. Суми: Сумський державний університет.

МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ДОЗВІЛЛІ

Мирослава ДАНИЛЕВИЧ, Ірина ГРИБОВСЬКА, Любов ЧЕХОВСЬКА, Алла СОЛОВЕЙ
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Актуальність теми. Фізична активність є одним з головних чинників здорового способу життя та соціального благополуччя. Проблема гіподинамії набула глобального характеру, зокрема в урбанізованих суспільствах. У цьому контексті досвід скандинавських країн в організації фізично активного дозвілля стає предметом наукового інтересу. Данія, Норвегія, Швеція та Фінляндія демонструють високі показники залучення населення до щоденної рухової активності [1, 2].

Увага до активного способу життя проявляється у політичних стратегіях, культурних традиціях (наприклад, концепції friluftsliv), архітектурі середовища та освітніх програмах. Останні дослідження [3] показують, що саме різноманіття рухових практик, їх доступність і соціальна підтримка визначають ефективність оздоровчого впливу на різні вікові та соціальні групи населення.

Вивчення досвіду скандинавських країн у сфері організації активного дозвілля є важливим не лише з наукового, а й з практичного погляду – як потенційна модель для формування здорового способу життя в інших країнах, зокрема в Україні, де триває пошук ефективних соціальних механізмів оздоровлення населення. У цьому контексті аналіз форм рухової активності у скандинавському регіоні дозволяє окреслити нові підходи до дозвіллєвої політики та популяризації активного способу життя в умовах постіндустріального суспільства.

Мета дослідження – виявити найпоширеніші різновиди рухової активності, характерні для дозвілля населення скандинавських країн, та проаналізувати фактори, що сприяють їхній популярності й ефективності в контексті формування здорового способу життя.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, контент-аналіз даних щодо фізичної активності у скандинавських країнах.

Результати дослідження. Скандинавські країни вирізняються системним підходом до розвитку рухової активності населення, що відображено в національних стратегіях та програмах. Спільною характеристикою цих стратегій є принцип "спорт для всіх" (Sport for All), що передбачає створення умов для фізичної активності всіх верств населення незалежно від віку, статі, соціального статусу та фізичних можливостей. Розвинена інфраструктура є

однією з ключових передумов високого рівня рухової активності населення скандинавських країн.

Результати контент-аналізу показали, що найпопулярнішими формами рухової активності у скандинавських країнах є:

1. Скандинавська ходьба (Nordic walking) – доступна й ефективна форма рухової активності серед усіх вікових груп. Її популярність у Фінляндії пояснюється як історичними традиціями, так і підтримкою через освітні програми.
2. Велосипедні прогулянки – поширені у Данії та Швеції. Велосипед – це не лише транспорт, а й засіб дозвілля. У Копенгагені понад 60% дорослого населення регулярно їздить велосипедом на роботу.
3. Фрілуфтсліф (friluftsliv) – культурно зумовлена практика перебування на природі, яка включає піші походи, риболовлю, кемпінг, лижні прогулянки.
4. Зимові види спорту(лижний спорт, ковзани, сноубординг) – особливо поширені в Норвегії та Швеції завдяки природно-кліматичним умовам і культурі «народного спорту».
5. Плавання у відкритих водоймах та «моржування» – практика, популярна у Фінляндії та Ісландії, визнана ефективною формою загартування і зміцнення імунітету.
6. Рухливі ігри з дітьми, активне дозвілля у парках – у Швеції муніципальні парки обладнані елементами для руху не лише дітей, а й людей похилого віку.

Аналіз національних стратегій показав, що у Фінляндії програма «On the Move» заохочує школи до впровадження перерв з фізичною активністю, а в Норвегії – муніципалітети отримують дотації на розвиток доступної інфраструктури для дозвілля.

Отримані дані свідчать, що поєднання природного середовища, соціальної підтримки та багатофункціональності активностей є ключовими факторами залучення населення до рухової активності. Скандинавські країни успішно інтегрують активність у всі сфери життя: роботу, навчання, транспорт, сімейне дозвілля.

Висновок. У Скандинавських країнах сформовано унікальну модель організації дозвілля на основі регулярної рухової активності, яка включає різноманітні форми: від скандинавської ходьби та велосипедного туризму до лижного спорту й плавання у відкритих водоймах. Популярність цих практик ґрунтується на культурних традиціях, доступності природного середовища та цілеспрямованій політиці держав.

Результати дослідження підтверджують ефективність системного підходу до формування активного способу життя. Різновиди рухової активності у скандинавських країнах не лише сприяють фізичному здоров’ю, але й забезпечують соціальну згуртованість, ментальне благополуччя та екологічну свідомість.

Список використаних джерел

1. Haverinen, E. H., Elonheimo, H. M., Tolonen, H. K., Jousilahti, P. J., & Wennman, H. J. C. (2022). The effects of long-term physical activity interventions in communities: Scoping review in the Nordic countries. *Scandinavian Journal of Public Health*, *50*(2), 272–286. https://doi.org/10.1177/14034948211020599
2. Martela, F., Greve, B., Rothstein, B., & Saari, J. (2020). The Nordic exceptionalism: What explains why the Nordic countries are constantly among the happiest in the world. In *World Happiness Report* (pp. 129–146). https://www.jstor.org/stable/resrep25851.10
3. Stenqvist, T. B., & Bere, E. (2024). How traditional Norwegian outdoor activities are changing: A 10-year follow-up in relation to sociodemographic factors. *Frontiers in Sports and Active Living*, *6*, Article 1355776. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1355776

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД АДАПТАЦІЇ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗЗСО

Іван ВАСКАН, Анастасія ЛОГВИНЕНКО
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність теми. У зв’язку з модернізацією освітнього процесу, впровадженням концепції Нової української школи та зростанням кількості учнів із різними освітніми потребами, виникає необхідність адаптувати навчальні програми до індивідуальних можливостей та потреб здобувачів освіти. Диференційований підхід дозволяє врахувати рівень фізичного розвитку, стан здоров’я, мотивацію та інтереси учнів, що є ключовим чинником у формуванні стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та практично визначити ефективність диференційованого підходу як методу адаптації типових програм фізичної культури до потреб учнів у закладах загальної середньої освіти.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-педагогічної літератури; вивчення нормативно-правової бази та чинних навчальних програм; педагогічне спостереження за навчальним процесом у ЗЗСО; узагальнення практичного досвіду вчителів фізичної культури.

Результати дослідження. У межах сучасної парадигми освіти диференційований підхід у процесі фізичного виховання розглядається як необхідна умова забезпечення індивідуалізації навчання та підвищення його ефективності. З метою адаптації типових програм фізичної культури до різнорідного контингенту учнів визначено такі критерії диференціації:

- медична група (основна, підготовча, спеціальна), що визначає допустимий рівень фізичного навантаження відповідно до стану здоров’я учня;

- рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, який дозволяє обґрунтовано розподіляти учнів за ступенем складності вправ;
- психофізіологічні особливості, включно з індивідуальними темпами розвитку, рівнем координації, моторики, витривалості тощо;
- соціальні фактори, зокрема сімейне середовище, наявність інвалідності, участь у інклюзивному навчанні, що потребують особливої педагогічної уваги та адаптаційних заходів.

Можливості реалізації диференційованого підходу у шкільній практиці охоплюють:

- застосування модульного навчання, яке передбачає поділ навчального матеріалу на тематичні блоки з можливістю варіативності;
- впровадження варіативних завдань на уроках залежно від складності, інтенсивності або тривалості фізичного навантаження;
- гнучке оцінювання індивідуального прогресу учнів з урахуванням їхніх стартових можливостей та особистісної динаміки;
- формування навчальних груп за рівнем підготовки або медичними показниками з метою оптимізації навчального процесу та забезпечення безпеки.

У нових освітніх умовах роль учителя фізичної культури зазнає суттєвих трансформацій. Вчитель виконує функцію фасилітатора – підтримує, стимулює та організовує самостійну або групову діяльність учнів. Він допомагає учням самостійно формулювати цілі, обирати відповідні до своїх можливостей фізичні завдання, контролювати власний прогрес. В умовах постійної зміни складу класів, індивідуальних потреб, а також упровадження інклюзивного навчання, учитель повинен володіти високим рівнем методичної гнучкості. Він має вміти швидко адаптувати навчальні плани, знаходити креативні рішення, поєднувати традиційні й інноваційні підходи (наприклад, використання ІКТ, елементів ігрової педагогіки тощо).

На уроках вчитель не домінує, а співпрацює з учнями. Він демонструє довіру до їхніх можливостей, заохочує до рефлексії, обговорення власного самопочуття та досягнень. Така взаємодія формує в учнів відповідальність за власне здоров’я та активну життєву позицію. Окрім викладання, учитель здійснює систематичне спостереження, оцінювання й аналіз динаміки фізичного розвитку учнів. Він веде облік індивідуальних показників, враховує дані медичних оглядів і рекомендацій, активно співпрацює з медичним персоналом школи, батьками та іншими вчителями. Особливої значущості набуває вміння учителя надавати емоційну підтримку, долати страхи й комплекси учнів, пов’язані з фізичною активністю, та створювати атмосферу взаємоповаги й прийняття.

Впровадження диференційованого підходу позитивно впливає на ефективність фізичного виховання: зростає зацікавленість учнів у заняттях, зменшується травматизм, формуються здорові звички, забезпечується участь кожного в навчальному процесі відповідно до його індивідуальних можливостей.

Висновок. Диференційований підхід є дієвим інструментом адаптації програм фізичної культури до потреб сучасних школярів, відповідає викликам

Нової української школи та сприяє формуванню фізично активної, здорової й соціально відповідальної особистості. Диференційований підхід є не лише інструментом адаптації програм фізичної культури, але й важливим чинником формування здорової, активної, самореалізованої особистості. Учитель фізичної культури в умовах диференційованого підходу – це багатофункціональний фахівець, який виконує роль мотиватора, діагноста, педагога, психолога та інноватора одночасно. Його діяльність є ключовою у забезпеченні доступного, безпечного та ефективного фізичного виховання для кожного учня незалежно від індивідуальних особливостей.

Список використаних джерел

1. Міністерство освіти і науки України. (2016). *Концепція Нової української школи*. https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Book-ENG.pdf
2. Міністерство охорони здоров'я України, & Міністерство освіти і науки України. (2018). *Інструкція про поділ учнів на групи для занять фізичною культурою*. https://moz.gov.ua/article/ministry-mandates/nakaz-moz-ukraini-ta-mon-ukraini-vid-20-12-2002--1093--684
3. Бекетова, Г. В., & Долгополова, О. В. (2018). Особливості адаптації дітей до фізичних та психологічних навантажень: аналіз наукових джерел. *Збірник наукових праць співробітників НМАПО імені П. Л. Шупика*, (32), 195–197. https://yunist.org.ua/upload/iblock/48e/17.pdf
4. Іваній, І. В., & Сергієнко, В. М. (2016). *Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник*. Суми: ФОП Цьома С.П. https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Ivaniy_Psichologiya_fizichnogo.pdf
5. Зінченко, Н., & Дмитренко, С. (2018, грудень). Індивідуальний, диференційований підхід до учнів на уроках фізичної культури. *Здоров'я та фізична культура*, (12). https://osvitaua.com/2019/01/67883/
6. Неведомська, Є. О. (2015). *Методика визначення біологічного віку школярів і студентів*. Київський університет імені Бориса Грінченка. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11813/1/Неведомська%20Валеолог%20(1).pdf
7. UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101

ТЕМПЕРАМЕНТ І СУБ'ЄКТИВНА ВИТРИВАЛІСТЬ У ШАХАХ

Мар'яна ГУДА, Мар'ян ПІТИН, Ярослав ГУДА
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність теми. Традиційно вважається, що флегматичний темперамент у спорті асоціюється з повільністю, зниженою реактивністю та меншою адаптивністю до стресових ситуацій. Однак у шаховій практиці, де емоційна стабільність, глибина мислення та здатність зберігати концентрацію

впродовж тривалого часу є критично важливими, ця типологія може бути переосмислена [2, 4, 6].

Вплив типу темпераменту на суб'єктивне сприйняття витривалості в вираженим, тобто здатність утримувати ігрову напругу, не втрачати контроль після успіху або у складних партіях. За результатами опитування шахістів з різним типом темпераменту, виявлено, що флегматики менш схильні до імпульсивних дій, але потребують спеціального педагогічного підходу для подолання розслаблення після досягнення переваги [1, 7].

Психологічна витривалість у шахах – це не лише здатність справлятися зі стресом, а й вміння зберігати ментальну ясність протягом тривалого часу. Суб'єктивне відчуття внутрішнього ресурсу (відчуття «втоми», «вигорання», «розмитості фокусу») залишається мало дослідженим у контексті типів темпераменту.

Мета дослідження – з'ясувати психологічні якості спортсменів різних типів темпераменту, що забезпечують суб'єктивну витривалість гравця в умовах турнірного тиску.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури з психології темпераменту, стресостійкості, витривалості та спортивної психології; порівняльно-аналітичний метод для співставлення типів темпераменту з особливостями функціонування шахістів у стресових ситуаціях; узагальнення та систематизація існуючих теоретичних підходів до вивчення впливу темпераменту на спортивні результати.

Результати дослідження. Змагальна діяльність у шахах вимагає тривалої концентрації, прийняття рішень під тиском часу (особливо в бліці та рапіді), що робить її ідеальним полем для вивчення стресостійкості.

Дослідження в когнітивній психології (наприклад, роботи Деніела Канемана) показують, як тип темпераменту впливає на процес прийняття рішень.

Флегматики показують кращі результати у стресових умовах довготривалих партій. Їхня "повільність" виявляється стратегічною перевагою.

Крім того, вони демонструють найстабільніші показники ЧСС (середнє коливання ±5 ударів), мінімальний тремор рук у вирішальні моменти [5]. У них на 20% менше електродермальної реакції на помилки [3]. До того ж холерики демонструють різкі стрибки ЧСС (до ±25 ударів при цейтноті) [5]. І у них більш виражена кореляція між фізіологічними показниками і якістю гри.

У цейтноті вони рідко панікують, навіть при обмеженому часі. Після помилки швидко відновлюються і не "зациклюються" на промахах, на відміну від меланхоліків. Психологічний тиск агресивного суперника вони просто ігнорують, зберігаючи логічне мислення. Вони рідко піддаються на тактичні пастки, розраховані на імпульсивність суперника [1].

Навіть у бліці, де флегматики не є найшвидшими, їхня здатність ігнорувати тиск допомагає уникнути катастрофічних помилок. Вони часто виграють завдяки якості ходів, а не швидкості їх виконання [2].

При правильному, індивідуалізованому підході, недоліки флегматичного темпераменту не тільки нейтралізуються, але й часто трансформуються в

додаткові переваги, роблячи таких шахістів особливо небезпечними суперниками, які поєднують природну стресостійкість з набутою тактичною гнучкістю та швидкістю прийняття рішень.

Дослідження спростувало стереотип про слабкість флегматиків у стресі, виявивши їхні унікальні переваги у довготривалих складних партіях. Результати підтверджують необхідність індивідуального підходу до підготовки шахістів з урахуванням їхніх психологічних особливостей.

Отримані результати мають важливе прикладне значення для шахістів - розуміння своїх сильних сторін і зон розвитку; тренерів - можливість розробляти індивідуальні програми підготовки та психологів спорту - створення цільових тренувань стресостійкості.

Темперамент не є обмеженням, а становить унікальну перевагу, яку можна і потрібно використовувати в шаховій практиці. Флегматики, яких традиційно вважали слабкими у стресі, насправді демонструють виняткову витривалість у найбільш напружених ситуаціях, що відкриває нові перспективи для їх підготовки.

Тому ми пропонує новий погляд на флегматичний тип як потенційно стабільну і ресурсну психофізіологічну основу, за умови правильно побудованого тренувального процесу з акцентом на активізацію, самоспостереження та витривалість.

Гіпотеза про нижчу стресостійкість шахістів із флегматичним типом темпераменту не знайшла підтвердження. Навпаки, флегматики демонструють високий рівень психологічної витривалості в умовах тривалого змагального стресу, що робить їх особливо успішними в шаховому спорті. Психофізіологічні особливості флегматичного темпераменту (низька емоційна реактивність, інертність нервових процесів, висока працездатність) створюють сприятливе підґрунтя для формування стійкості до стресових впливів під час шахових змагань.

Переваги флегматиків особливо помітні в турнірах з класичним контролем часу та багатоденних змаганнях, де важливу роль відіграє здатність підтримувати стабільну працездатність протягом тривалого періоду. Стереотипне сприйняття флегматиків як "слабших у стресі" базується на помилковому ототожненні швидкості реакції з ефективністю адаптації до стресу.

Насправді, повільніша, але більш якісна адаптація флегматиків часто призводить до кращих результатів у довгостроковій перспективі. [Strelau, 2008] Показники суб'єктивної витривалості у флегматиків характеризуються більшою узгодженістю з об'єктивними психофізіологічними параметрами, що свідчить про кращу інтроспективну здатність та реалістичність самооцінки.

Висновок. Специфіка шахів як виду змагальної діяльності вимагає тривалої концентрації, раціонального мислення та емоційної стабільності, що значною мірою відповідає природним психологічним характеристикам флегматичного темпераменту. Для оптимізації спортивних результатів шахістів з різними типами темпераменту необхідно розробляти індивідуалізовані програми психологічної підготовки, що враховують їх особливості.

Список використаних джерел

1. Bilalić, M., McLeod, P., & Gobet, F. (2008). Why good thoughts block better ones: The mechanism of the pernicious Einstellung (set) effect. *Cognition*. https://doi.org/10.1016/j.cognition.2008.05.005
2. Chabris, C. F., & Hearst, E. S. (2003). Visualization, pattern recognition, and forward search: Effects of playing speed and sight of the position on grandmaster chess errors. *Cognitive Science*. https://doi.org/10.1016/S0364-0213(03)00032-6
3. Crider, A. (2008). Personality and electrodermal response lability. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*.
4. Dane, E., & Pratt, M. G. (2007). Exploring intuition and its role in managerial decision making. *Academy of Management Review*.
5. Grabner, R. H., Stern, E., & Neubauer, A. C. (2007). Individual differences in chess expertise: A psychometric investigation. *Acta Psychologica*. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2006.07.008
6. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
7. Strelau, J. (2008). *Temperament as a regulator of behavior: After fifty years of research*. Eliot Werner Publications.

ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ОСНОВА БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Петро ПЕТРИЦА, Юлія ПЕТРИЦА
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. У сучасному суспільстві, що характеризується стрімкими змінами способу життя, технологізацією праці та зниженням рівня фізичної активності, зростає потреба у формуванні нової культури ставлення до здоров’я. Грамотність у фізичній культурі є ключовим чинником цього процесу, оскільки охоплює не лише практичні навички, але й усвідомлення цінності рухової активності, знання про фізичне здоров’я, здатність до саморегуляції та критичного мислення. Її формування має відбуватися не епізодично, а системно – в контексті безперервної освіти, що охоплює всі вікові групи та освітні рівні [1, 2, 5, 7].

Мета дослідження – обґрунтувати значущість грамотності у фізичній культурі як важливої складової безперервної освіти та її ефективному формуванню у закладах освіти різного рівня.

Методи дослідження. У ході дослідження було використано теоретичні методи, зокрема аналіз фахової науково-методичної літератури, освітніх програм та концепцій розвитку фізичної культури.

Результати дослідження. У XXI столітті спостерігається зростання уваги до здоров’я як ключової соціальної цінності. Водночас зростає потреба у розвитку фізичної культури не лише як навчальної дисципліни, а як складової загальної культури особистості [1, 3]. У цьому контексті грамотність у фізичній культурі набуває особливого значення — як знання, ставлення й поведінка,

пов'язані з фізичною активністю та здоров'ям. Паралельно змінюється й підхід до освіти загалом: усе більше поширюється концепція безперервної освіти, що охоплює всі вікові етапи та дозволяє людині адаптуватися до змін у суспільстві, професійній сфері та стані здоров'я [4].

Сутність грамотності у фізичній культурі в освітньому контексті — це не лише вміння виконувати фізичні вправи, а й здатність критично мислити в галузі здоров'я, приймати обґрунтовані рішення щодо фізичної активності, розуміти її вплив на психофізичний стан та соціальну інтеграцію. Освітній компонент грамотності у фізичній культурі включає: знання про тіло, принципи тренувань і харчування; мотивацію до саморозвитку через фізичну активність; вміння адаптувати вправи до різного віку, стану здоров'я та життєвих умов [2, 8].

Сучасна модель безперервна освіта як середовище формування грамотності передбачає навчання протягом усього життя. Це особливо актуально для галузі фізичної культури, адже потреби й можливості організму змінюються з віком, а отже, вимагають оновлення знань та підходів. Безперервна освіта у сфері фізичної культури охоплює: формальну (шкільну, університетську), неформальну (курси, гуртки, семінари) та інформальну (самоосвіта, інтернет-ресурси) складові. У кожному з цих сегментів грамотність у фізичній культурі повинна мати свої методики формування [1, 2, 9].

Водночас практичні підходи для ефективного впровадження грамотності у фізичній культурі можливі при розробці інтегрованих програми для різних вікових категорій. У школі – це можуть бути міжпредметні зв'язки фізкультури з біологією та основами здоров'я; у ЗВО – спецкурси з фізичної рекреації; у професійному середовищі – тренінги здорового способу життя. Важливим чинником є також підготовка педагогів і тренерів, які не тільки володіють фаховими знаннями, а й уміють формувати в учнів і студентів позитивне ставлення до фізичної активності [10].

Висновки. Грамотність у фізичній культурі повинна розглядатися як ключова складова безперервної освіти у сфері фізичної культури. Вона не тільки сприяє збереженню здоров'я, а й забезпечує особистісний розвиток, соціальну активність і конкурентоспроможність громадян у сучасному світі.

Освітні заклади всіх рівнів, а також державна політика й громадські ініціативи мають бути об'єднані навколо ідеї створення освітнього простору, в якому фізична культура буде невід'ємною цінністю життя людини.

Список використаних джерел

1. Павлова, Ю. (2022). *Грамотність у фізичній культурі різних груп населення*. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського.
2. Петрица, П. М., Огнистий, А. В., Ладика, П. І., & Петров, С. В. (2024). Сучасний стан грамотності у фізичній культурі у світі як інноваційної

концепції фізичного виховання. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*, 237–245.
3. Петрица, П. М., & Скобляк, П. І. (2024). Грамотності у фізичній культурі для збереження та підтримання високого рівня фізичної активності. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування*, 49–51.
4. Pavlova, I., Krauss, S., & McGrath, B. (2023). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. *Applied Psychology: Health & Wellbeing*, 886–905. https://doi.org/10.1111/aphw.12484
5. Active For Life. (2021, September 17). Margaret Whitehead on physical literacy, the term she invented. https://activeforlife.com/margaret-whitehead-interview/
6. Pavlova, I., Graf-Vlachy, L., & Petrytsa, P. (2022, November 21). Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian invasion. *European Psychiatry*, 65(1), e79. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2335
7. Pavlova, I., Roztorhui, M., & Petrytsa, P. (2023). Well-being and life satisfaction of strength athletes during war: Role of individual and health-related determinants. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 12(2). https://doi.org/10.26773/mjssm.230904
8. Quested, E., Kritz, M., Hancox, J. E., Ntoumanis, N., & Thogersen-Ntoumani, C. (2021). Promoting self-determined motivation for physical activity: From theory to intervention work. In Z. Zenko & L. Jones (Eds.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (pp. 37–61). https://doi.org/10.51224/B1003
9. Rogowska, A. M., Pavlova, I., Kuśnierz, C., Ochnik, D., Bodnar, I., & Petrytsa, P. (2020). Does physical activity matter for the mental health of university students during the COVID-19 pandemic? *Journal of Clinical Medicine*, 9. https://doi.org/10.3390/jcm9113494
10. Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(4), 957–966. https://doi.org/10.1177/00207640221143919

ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ НАФТОГАЗОВОЇ ГАЛУЗІ

РОМАН БОЙЧУК, ОЛЕГ ВІНТОНЯК, ВОЛОДИМИР ТИМКОВИЧ, АНДРІЙ ГРАБЧУК
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

Актуальність теми. Нафта і газ сьогодні – це основні джерела, що задовольняють приблизно 70 % світової потреби в паливі. Ресурси нафти і газу є найважливішим національним багатством будь-якої держави. Залежність економіки будь-якої держави від стану й розвитку нафтогазових галузей і світової спільноти величезна. У результаті, престиж фахівців у сфері геології та геофізики нафти і газу, буріння свердловин і нафтовидобутку, проектування й спорудження нафтопроводів, нафтогазопереробки і нафтохімії, нафтогазової економіки і менеджменту надзвичайно високий [1, 3].

Однак, фахівці, які працюють у цій галузі, стикаються з несприятливими кліматичними і виробничими умовами праці. Серед спеціальностей нафтогазового профілю професії з пошуку, видобутку, транспортування та переробки нафтопродуктів є одними з найбільш шкідливих і небезпечних. Більшість фахівців займаються переміщенням вантажів вагою понад 40 кг. При цьому робота ведеться в умовах різких перепадів температури і вологості, а також шуму і вібрації, створюваної нафтовим обладнанням. Багато фахівців займаються шкідливими для здоров'я речовинами. Робота фізично важка і виснажлива, виконується в будь-який час доби і пори року, незалежно від погоди і без належного укриття від несприятливих факторів зовнішнього середовища. Усе це висуває підвищені вимоги до фізичної та психічної готовності спеціалістів до професійної діяльності [8, 9].

Високий рівень розвитку рухових якостей є значущим чинником для успішного здійснення професійної діяльності інженерами-нафтовиками. Одним із ефективних засобів покращення рівня цих якостей є використання тренувальних засобів пауерліфтингу [4, 5].

Однак аналіз науково-методичної літератури показав недостатню кількість методичних рекомендацій щодо використання цього виду рухової активності в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової справи.

Недостатня розробленість й висока практична значущість проблеми визначили актуальність і доцільність проведення цього дослідження

Мета дослідження виявити педагогічні умови застосування пауерліфтингу в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-нафтовиків.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Для ефективної професійної діяльності майбутніх фахівців нафтогазової галузі велике значення матимуть такі рухові якості, як сила, витривалість (загальна та статична), спритність та швидкість. Серед психофізіологічних функцій пріоритетними є вестибулярна стійкість, функції уваги (переключення, розподіл), оперативне мислення, швидкість реакції тощо. Важливими якостями особистості є сміливість, рішучість, комунікабельність, стійкість до несприятливих умов [1, 8].

Поряд із цим, на думку D.A. Hackett та A. Sabag [6] систематичні заняття пауерліфтингом розвивають практично всі рухові якості. Більше того, заняття цим видом спорту сприяють індивідуальній мотивації студентів до рухової активності, покращують стан здоров'я та є важливим чинником удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів. Автори зазначають, що організовані заняття пауерліфтингом мають виражену спрямовану дію на рівень розвитку сили, силової витривалості та швидкісно-силових якостей студентів і не справляють негативного впливу на функціональний стан серцево-судинної системи студентів, які систематично займаються пауерліфтингом.

Своєю чергою, О.В. Жамардій [2] зазначає, тренувальні засоби пауерліфтингу мають різнобічний вплив, що зумовлений багатьма чинниками і

залежить від того, які саме вправи використовуються, для кого вони пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров’я), як застосовуються рухи та в яких умовах виконуються. Пауерліфтинг дає змогу впливати майже на всі м’язові групи, зміцнюючи та виправляючи недоліки фізичного розвитку, становлення гарної атлетичної статури. Навчальні заняття пауерліфтингом сприяють розвитку таких рухових якостей, як сила, швидкість, витривалість, силова витривалість, спритність, гнучкість, формуванню спеціальних умінь і навичок.

Рухові якості є суттєвим фактором у структурі професійно значущих якостей майбутніх фахівців нафтогазової сфери та характеризують здатність людини протидіяти або долати зовнішній опір за рахунок м’язових зусиль. Більше того, професійна діяльність у цій галузі передбачає систему відбору з урахуванням стану здоров’я, функціональних, психічних особливостей та професійних якостей.

Відомо, що резерви здоров'я підвищують неспецифічну адаптацію, рівень функціональних можливостей організму, зростання стійкості до несприятливих впливів, що досягаються за допомогою засобів фізичної культури і спорту. Як наслідок, кожен студент повинен заздалегідь готуватися до обраної професії, цілеспрямовано зміцнюючи своє здоров'я, удосконалюючи професійно значущі рухові та психічні якості. Ці якості слугують важливою конкурентною перевагою під час працевлаштування випускників в нафтогазовій галузі та значною мірою визначатимуть їхній успіх у майбутній професійній діяльності [3, 6].

Враховуючи те, що студенти підпорядковані навчальному року, який триває 9 місяців (вересень-травень) – влітку вони знаходяться на практиках, або відпочинку, то і навчально-тренувальний процес студентів основного та спортивного відділення планується виходячи з цієї обставини. З огляду на те, що м’язи відновлюються приблизно протягом 48 годин, студентам слід тренуватися не більше трьох разів на тиждень [7].

Оздоровча спрямованість силових вправ з пауерліфтингу може бути як загального характеру (на організм у цілому), так і локального (на групу м’язів, ланка опорно-рухового апарату); навчально-тренувальний ефект занять – підтримуючим, тонізуючим або розвиваючим. Чітко дозовані тренувальні навантаження сприяють покращанню роботи серцево-судинної системи, регуляції ваги, слугують ефективним засобом професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних спеціальностей [4].

Висновок. Професійна діяльність у нафтогазовій галузі супроводжується значними фізичними навантаженнями та високим рівнем функціонального виснаження, що обумовлює необхідність формування високого рівня психофізичної готовності майбутніх фахівців до виконання службових обов’язків у складних виробничих умовах. Упровадження тренувальних засобів пауерліфтингу в систему фізичного виховання студентів сприятиме цілеспрямованому розвитку основних рухових якостей, укріпленню соматичного здоров’я та створенню передумов для ефективної адаптації до

професійної діяльності в екстремальних і несприятливих умовах виробничого середовища.

Список використаних джерел

1. Бойчук, Р. І., Ковун, В. І., & Короп, М. Ю. (2017). Спортивні ігри в системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової справи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (143), 259–262.
2. Жамардій, В. О. (2020). *Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика* [Монографія]. Полтава: Полісся.
3. Лівак, І. Д., Концур, І. Ф., & Шостаковський, І. І. (2014). *Основи нафтогазової справи: навч. посіб.* Івано-Франківськ: ІФНТУНГ. 8–12.
4. Мичка, І. В. (2018). Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5(98), 121–124.
5. Непша, О. В., Суханова, Г. П., & Ушаков, В. С. (2018). Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. наук. пр.*, 100–104.
6. Boichuk, R., Vintonyak, O., Kryzhanivskyi, V., Mikhailenko, R., Shankovskyi, A., Belyavskyi, I., & Hrabchuk, A. (2025). 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*, 1(29), 49–57.
7. Hackett, D. A., & Sabag, A. (2021). Powerlifting exercise performance and muscle mass indices and their relationship with bone mineral density. *Sport Sciences for Health*, 17, 735–743.
8. Fauriol, G. A. (2024). *Oil and Security. Oil and Climate Change in the Guyana-Suriname Basin*.
9. Ram, J. (2022). *Gas to Power & Implications for Economic Diversification in Guyana*.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ З ВИКОРИСТАННЯМ ПІДВІСНОГО ОБЛАДНАННЯ (ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕТЛІ) НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Аліна БОДНАР, Іван СТАСЮК, Володимир МИСІВ
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Актуальність теми. Фізичне благополуччя, висока надійність організму в цілому та окремих його систем, гармонійний розвиток при регулярних заняттях фізичними вправами, систематичними тренуваннями – у цьому і полягає комплекс освітніх завдань фізичного виховання, щоб незалежно від здібностей і майбутніх професійних інтересів учнів забезпечити рівень їх фізкультурної освіченості, допомогти їм накопичити руховий досвід, навчити інтелектуальної

та фізичної самостійності [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**; **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Педагогічною ідеєю має стати створення нового підходу до уроку фізичної культури, що базується на ідеї модернізації освітнього процесу з використанням сучасних напрямів у сфері фізичної культури, таких як різноманітний фітнес. Одним з таких напрямків фітнесу є функціональний тренінг з використанням підвісного обладнання (функціональні петлі).

Мета дослідження. Визначення особливостей використання підвісного обладнання (функціональні петлі) на уроках фізичної культури.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, практичний досвід використання підвісного обладнання (функціональні петлі) на уроках фізичної культури Дунаєвецького ліцею № 3, Кам’янець-Подільського району Хмельницької області.

Результати дослідження. Функціональні петлі − це підвісне обладнання виготовлене зі спеціальних строп. Заняття з використанням функціональних петель спрямоване на роботу з вагою власного тіла та може замінити різні види тренажерів. При цьому вони зручні для перенесення і не вимагають особливих зусиль в установці [3; 4].

Вперше ідея використання строп з петлями в якості тренажера для прорацювання всіх груп м'язів запропонована американським солдатом морської піхоти Ренді Хетріком. А все тому, що морські піхотинці постійно перебували на польових виходах, а брати з собою важке тренувальне обладнання було складно. Тому Ренді виготовив з підручних матеріалів, використовуючи парашутні стропи, дану систему, яка виявилася дуже ефективною для підтримки солдатів у відмінній фізичній формі. Звільнившись з лав морської піхоти, Хетрік заснував фірму TRX, що займається виробництвом різних систем для тренування з власною вагою, у тому числі петель TRX [3; 5].

Позитивні якості функціональних петель: відсутність осьового навантаження, що дає можливість роботи з даними тренажером дітям, які мають проблеми з хребтом; до роботи залучаються м'язи кору і глибокі м'язи стабілізатори, які підтримують хребет в прямому положенні, запобігаючи порушенню постави; підвищення функціональних можливостей організму, можливість виконувати складно координаційні рухи; покращення координаціЇ, гнучкості та м'язової витривалості; можливість універсального використання в будь-якому місці, кріпиться практично до всього (дерево, стовп, двері, труба); залучення до роботи усіх груп м'язів; тренування доступні всім віковим категоріям людей; можливість обирати будь-яку ступінь і інтенсивність навантаження [5].

Головна перевага петель − багатофункціональність. З ними можна займатися кардіо, силовим, функціональним тренінгом, стретчингом і виконувати понад 200 вправ. Ще одна перевага − універсальність. Займатися з петлями можна вдома, в залі або на вулиці. Головне прикріпити їх до стійкої опори.

Функціональні петлі можна використовувати не тільки в приміщенні, але і на відкритому повітрі. Головна умова − надійна точка кріплення підвісної системи. В ідеалі висота цієї точки кріплення повинна складати від 180 до 270 сантиметрів від землі.

Під час занять з функціональними петлями в якості основного навантаження використовується вага тіла. Це навантаження створює сила земного тяжіння, діючи на тіло учня. Тренування з функціональними петлями дають можливість ускладнити або полегшити вправи. Даний тренажер полегшить виконання таких базових вправ, як присідання. Якщо учень не може жодного разу виконати відтискання або підтягування, то даний тренажер дає смогу зменшити вагу тіла до 50 % та полегшити виконання цих вправ. Тренування з функціональними петлями відносяться до вправ з нестабільним положенням тіла.

Коли тіло учня знаходиться в такому положенні, йому доводиться прикладати зусилля, щоб його стабілізувати; при цьому в роботу включається більше м'язів. Тільки вірне виконання вправи дасть змогу досягнути бажаного результату, та попередити травмування. Один з найважливіших аспектів під час занять із функціональними петлями пов’язаний з безпекою хребта [4; 5].

М'язи спини і хребта сильніші тоді, коли вони знаходяться в нейтральному положенні. Тому при виконанні базових силових вправ, хребет має знаходитись в нейтральному положенні.

Існує декілька способів зміни рівня складності вправ:

1. Принцип повторення. Найпростіший спосіб підвищення складності вправи − збільшення кількості повторень за один підхід. Оптимальна кількість повторень при роботі з функціональними петлями складає від 10 до 20 разів; по закінченні підходу учень має відчувати відчувати втому. Важливо, щоб кожне повторення вправи виконувалось технічно вірно. Головне не кількість, а якість виконаної вправи.

2. Принцип векторного навантаження полягає в положенні тіла відносно точки кріплення. Наприклад, чим далі учень відходить від точки кріплення, тим більше буде вертикальне положення тіла. Це збільшуватиме навантаження на ноги. Щоб збільшити навантаження на руки, необхідно ближче підійти до точки кріплення.

3. Принцип маятника. Чим далі ноги в петлях від точки кріплення, тим складніше виконувати вправу.

4. Принцип зміни часу відпочинку. Оптимальний час відпочинку залежить від цілей. Для зміцнення серцево-судинної системи потрібно зменшити час відпочинку між підходами до 10-20 секунд. Для розвитку сили, необхідно збільшити відпочинок до відчуття повного відновлення.

5. Принцип збільшення або зменшення площі опори. Оскільки вправи з підвісним обладнанням виконуються в менш стабільних положеннях, можна збільшувати або зменшувати стійкість, змінюючи площу опори. Створюючи велику площу опори (руки і ноги широко на підлозі), підвищується стійкість. В цьому положенні вправу виконувати легше. При вузькій стійці або опорі на одній кінцівці, площа опори зменшується і, відповідно, зменшується стійкість.

6. Принцип одностороннього навантаження − виконання вправи тільки однією кінцівкою [3; 5].

Під час занять із застосуванням функціональних петель розрізняють тренувальні напрямки: Basic − аеробне тренування спрямоване на розвиток всього тіла за допомогою функціональних петель. Інтенсивність заняття залежить від рівня підготовленості учнів. Переважно навантажуються великі групи м'язів. Середня кількість вправ за урок 8–10. Тривалість одного підходу 35–40 с, або 10–15 повторень. Відпочинок між підходами 20–30 с. Розтягування в кінці уроку обов'язкове. Доцільно використовувати принцип суперсету, колового тренування. Темп виконання середній. Два рахунки фаза розтягування, один − фаза скорочення. Combo − аеробне заняття спрямоване на розвиток всього тіла за допомогою функціональних петель та іншого обладнання, або без нього. Формат заняття полягає в тому, що одна вправа виконується в петлях одна без них, або з іншим обладнанням. Тривалість одного підходу 35–40 секунд, або 10–15 повторень. Відпочинок між підходами 20–30 секунд. Темп виконання середній, або вище середнього.

«Колове тренування» − одна із організаційно-методичних форм занять фізичними вправами, націлене в основному на комплексний розвиток рухових здібностей. Основне завдання використання методу «колового тренування» на уроці − ефективний розвиток рухових здібностей в умовах обмеженого і жорсткого ліміту часу при чіткій регламентації і індивідуальному дозуванні виконуваних вправ. Цей метод допомагає збільшити загальну і моторну щільність уроку, ефективно використовується навчальний час, полегшує облік, контроль та індивідуальне регульоване навантаження [3; 4; 5].

Висновок. Негативний кумулятивний вплив гіподинамії та гіпокінезії призводить до негативних змін в організмі, що проявляється зниженням функціональної активності органів і систем; порушенням процесів нервової і гуморальної регуляції; появою трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату, його нервово-м'язового і кісткового компонентів; порушенням обмінних процесів; збільшенням об'єму жирової тканини. Функціональний тренінг з використанням підвісного обладнання (функціональні петлі) розглядається на сьогодні як одна з найбільш збалансованих програм спортивно-оздоровчої діяльності, спрямованої на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану учнів.

Список використаних джерел

1. Гаєва, С. О., Гаєвий, В. Ю., & Рябіна, С. А. (2019). Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять студентів ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 5(113), 23–26. https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/6/113-pdf
2. Лойко, Т. (2016). Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою учнів старшої школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*, 4(20), 299–302. https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/634
3. Люн, К., & Чое, Л. (2016). *Тренування з підвісними ремнями*. Попуррі.

4. TRX. (б. д.). Про TRX. Отримано з https://trxtraining.com.ua/pro-trx
5. Сандуляк, Р. (2024). Функціональний тренінг, як засіб розвитку фізичних якостей школярів на уроках фізичної культури в НУШ (с. 21–24).

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ

Андрій ОГНИСТИЙ, Катерина ОГНИСТА, Роман ВЛАСЮК
Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Освіта є унікальним соціальним інститутом, через який проходить кожна людина, набуваючи особистісних, професійних якостей. Педагогічна діяльність учителя відіграє ключову роль у реалізації державної політики, спрямованої на формування інтелектуального та духовного потенціалу нації, розвиток науки, техніки та культури, а також збереження культурної спадщини та виховання нового покоління громадян сучасної України.

Педагог, який усвідомлює значення здоров'я, здатен ефективно організовувати навчально-виховний процес, слугуючи прикладом у питаннях збереження здоров'я. Не можна заперечити той факт, що вчитель який вирізняється проблемами здоров'я не може якісно сприяти вихованню здоров'я учнів. Його професійна та соціальна роль вимагає не лише володіння спеціальними знаннями, а й демонстрації відповідального ставлення до власного здоров'я [1].

Стан професійного здоров'я педагога має вплив на учнів на різних рівнях: емоційному, психологічному, біоенергетичному та виховному. Вчитель, який відчуває проблеми зі здоров'ям, не може приділяти учням достатньої уваги, індивідуалізувати підхід до навчання чи створювати ситуацію успіху. Крім того, він не здатен ефективно виховувати культуру здорового способу життя, оскільки в цьому випадку потрібен особистий приклад.

Мета дослідження. Вивчити вплив професійної діяльності на здоров'я вчителів-предметників.

У дослідженні застосовувались наступні **методи дослідження:** вивчення літературних джерел і документальних матеріалів, анкетування, методи математично-статистичної обробки даних, теоретичний аналіз і синтез.

Результати дослідження виявили, що професійна діяльність вчителя у відповідності до професійного стандарту спрямована на розвиток ключових компетентностей здобувачів освіти, формування їхніх інтелектуальних, творчих та фізичних здібностей. Процеси навчання, виховання та розвитку є взаємопов'язаними, а педагогічна діяльність повинна ґрунтуватися на загальнолюдських та національних цінностях. Одним із важливих аспектів є формування у школярів культури здорового способу життя та створення умов для їхнього гармонійного розвитку [2].

Учитель у співпраці з батьками має сприяти розвитку здібностей учнів, формувати навички здорового способу життя та забезпечувати фізичне і

психічне благополуччя вихованців. Важливе значення має також створення безпечного освітнього середовища та розвиток власної компетентності здоров'язбереження, що дозволяє педагогу підтримувати своє фізичне та психоемоційне здоров'я [2].

У сучасному освітньому просторі ключовими аспектами професійної діяльності педагога стають комунікація, відповідальність та автономія. Вони проявляються у здатності взаємодіяти з колегами для підтримки здоров'я, дотриманні принципів збереження фізичного та психоемоційного стану, а також у стимулюванні учасників освітнього процесу до дотримання здорового способу життя [2].

Проведене нами опитування вчителів-предметників (n-76) показало, що понад половина педагогів (52%) мають навчальне навантаження більше 24 годин на тиждень. Крім того, професія вчителя переважно фемінізована, 94% опитаних складають жінки, що ускладнює баланс між роботою, сім'єю та особистим часом.

Стан здоров'я педагогів сьогодні викликає занепокоєння. Як показали результати анкетування дві третини опитаних постійно відчувають психологічний дискомфорт, 82% - перебувають у стані хронічного стресу, а близько 70% педагогів зазначають про проблеми зі здоров'ям. Лише третина вчителів вважають себе здоровими.

У цьому аспекті важливо розуміти специфіку професії вчителя, що впливає на його здоров'я, що відображається у:

- поєднанні інтелектуальної, організаторської та дослідницької діяльності;
- інтенсивних міжособистісних контактах;
- частих стресових ситуаціях та емоційній напрузі;
- необхідності виконання значного обсягу роботи у стислі строки;
- високій відповідальності перед учнями та колегами;
- постійній мобілізації уваги, пам'яті та аналітичного мислення.

Окрім того, професія вчителя характеризується розмитими межами робочого часу: навіть після занять педагог продовжує аналізувати уроки, готувати матеріали та осмислювати нову інформацію, що може призводити до нервового виснаження. Робота вчителя передбачає нерівномірне навантаження, розподіл уваги між кількома видами діяльності, а також значне навантаження на голосовий апарат.

Висновок. Підводячи підсумок вище викладеного слід зазначити що проведені нами наукові розвідки підкреслюють складність педагогічної діяльності. Уже через кілька років постійної роботи вчителі можуть зіштовхнутися з професійними захворюваннями, виснаженням, емоційним вигоранням, що суттєво буде впливати на їхню працездатність та ефективність навчального процесу.

Список використаних джерел

1. Калаур, І. Р., Огнистий, А. В., & Огниста, К. М. (2025). 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 всеукр. наук. конф.* (с. 86–98). Тернопіль: Видавництво ТНПУ ім. В. Гнатюка.
2. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (2024). https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/646-ilovepdf_merged.pdf

ЛЕГКА АТЛЕТИКА – СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПРОЄКТУ «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ВСЕУКРАЇНСЬКІ ШКІЛЬНІ ЛІГИ»

Валерій ЄДНАК, Дмитро ЄДНАК
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» – це наймасштабніші змагання серед учнів України під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО». Історія шкільних ліг розпочалася у 2014 році у Харкові, а у 2022 році ідею підхопили і реалізували у Львові. Львівські спортивні шкільні ліги проводяться щорічно серед учнів закладів загальної середньої освіти Львівської міської територіальної громади і складаються з трьох етапів: шкільний, районний і міський.

У 2023 році Львівський проєкт масштабувався у «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». Наказом Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2023 №7594 було затверджено організаційний комітет з питань підготовки, проведення та розвитку змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» серед учнів закладів загальної середньої освіти у 2023-2024 навчальному році. Всеукраїнські змагання складаються з п'яти етапів: шкільний, територіальний, районний (міський), обласний, всеукраїнський.

За сприяння Офісу Президента України, Міністерства освіти і науки, Міністерства молоді та спорту і «Спорту для всіх», наприкінці грудня 2023 року офіційно стартувало впровадження програми Президента «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» в систему закладів середньої освіти України. У першому дебютному сезоні 2023/2024, враховуючи безпекову ситуацію, проєкт реалізовували у 21 регіоні.

У 2024-2025 році змагання стартували з таких видів спорту серед юнаків та дівчат: баскетбол, футзал, волейбол та спортивне орієнтування; а змішаними командами учні виступатимуть у гандболі, регбі-5 та черліденгу.

23 січня 2025 року було ухвалено рішення про включення легкої атлетики та шахів до переліку видів спорту з яких проводяться змагання у даному проєкті, дозволить охопити більше школярів. Змагання з цих видів спорту будуть тестовими і їх проведуть у чотири етапи включно з обласним рівнем [2].

Розширення переліку видів спорту сприятиме реалізації основних цілей проєкту: [3]

- Популяризація спорту і здорового способу життя.
- Залучення максимальної кількості учнів до занять фізичною культурою та спортом.

- Створення умов для розвитку спорту серед учнів.
- Підтримка системи фізичного виховання у школах.
- Формування у молоді традицій і мотивації до фізичного виховання.
- Залучення талановитих дітей до спеціалізованих спортивних закладів.
- Покращення спортивного іміджу України.

Мета дослідження. Проаналізувати програму змагань з легкої атлетики у загальнонаціональному проєкті «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги».

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

Результати дослідження. Одним із основних пріоритетів Федерації легкої атлетики України на 2025 і наступні роки є залучення до занять королевою спортом якомога більшої кількості дітей та учнівської молоді, розвиток дитячої легкої атлетики і суттєве збільшення кількості спортсменів та тренерів, задіяних у легкій атлетиці у системі дитячого та резервного спорту. Президентка ФЛАУ Ольга Саладуха неодноразово наголошувала на важливості активної діяльності у цьому напрямку, оскільки діти – майбутнє українського спорту. Результатом такої діяльності стало включення легкої атлетики до проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги».

У лігах з легкої атлетики команди шкіл зможуть взяти участь у двох окремих вікових категоріях – серед учнів 5 класів та серед учнів 6-7 класів. Слід звернути увагу на те, що це мають бути різні команди, і школа може бути представлена різними командами одночасно в двох категоріях, або в одній будь-якій з них.

Для п’ятикласників заплановано шість випробувань із «Дитячої легкої атлетики». Слід зазначити, що «Дитяча легка атлетика» – це концепція і правила змагань з елементами легкої атлетики для дітей, яка чітко відрізняється від дорослої моделі легкої атлетики. Змагання проводяться у формі цікавої пригоди, яка орієнтована на командний дух та особистий внесок кожного учасника до здобутку команди. Усі члени команди роблять свій власний внесок у загальний результат команди під час кожного випробування. Індивідуальна участь сприяє командному результату та зміцнює концепцію того, що участь кожної дитини має бути цінною.

Запропоновані випробування включатимуть елементи спринту, слалому, подолання низьких бар’єрів, стрибків та метань, а також бігу на витривалість. (табл. 1) [1]

Таблиця 1

Види випробувань для учнів 5-х класів

	юнаки та дівчата
Командне багатоборство	• човникова естафета (спринт / біг з бар’єрами); • стрибок у довжину з місця; • метання на дальність спеціального снаряду для метань вортекс (Wortex); • естафета «Формула 1»; • метання медболу з колін вперед;

	• гонка «5 хв. Витривалості»

Змагання проводяться в 1 день. Послідовність та черговість проведення видів встановлюється організаторами, залежно від наявних особливостей та умов у місці проведення, кількості команд-учасниць, тощо.

Команда має складатися із восьми основних учасників (чотири хлопчики та чотири дівчинки) та двох запасних (один хлопчик та одна дівчинка). Залік – командний.

Учні 6-7 класів змагатимуться за програмою класичного шкільного чотириборства, до програми якого входять дисципліни легкої атлетики, що дозволяють проявити швидкість, силу, витривалість, координацію. (табл. 2). [1]

Таблиця 2

Види випробувань для учнів 6-7-х класів

	юнаки	**дівчата**
шкільне легкоатлетичне чотириборство	• біг 60 м, • стрибки у довжину, • метання м'яча вагою 150 г, біг 600 м	• біг 60 м, • стрибки у довжину, • метання м'яча вагою 150 г, біг 500 м

У цій віковій категорії команда школи формується із шести учнів (трьох хлопчиків і трьох дівчаток). Залік – командний. До заліку команди увійдуть два кращих результати серед хлопців і два – серед дівчат. Очки за кожен вид програми нараховуватимуться за спеціальною таблицею.

Залежно від кількості учасників та особливостей спортивної споруди програма змагань 1-4 етапів може бути проведена за 1 або 2 змагальні дні.

Свідченням важливості прийнятого рішення про долучення до проєкту легкої атлетики є кількість зареєстрованих учасників. Для участі у Всеукраїнських шкільних лігах з легкої атлетики «Пліч-о-пліч» на 2024-2025 навчальний рік зареєструвалось:

6-7 класи: 1972 заклади загальної середньої освіти; 2101 команда; 15997 учнів.

5 класи: 1149 заклади загальної середньої освіти; 1198 команда; 10570 учнів.

Висновок. Долучення до проєкту Всеукраїнські шкільні ліги «Пліч-о-пліч» легкої атлетики розширює можливості для розвитку талантів школярів, зміцнює командний дух, сприяє формуванню здорового способу життя, надає можливість кожному учню відчути радість від участі у спортивних змаганнях та отримати максимальну користь від занять легкою атлетикою з точки зору здоров'я, освіти та самореалізації.

Список використаних джерел

1. Регламент фізкультурно-оздоровчих заходів та змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» з легкої атлетики серед учнів та учениць закладів загальної середньої освіти у 2024–2025 навчальному році під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО». (2024). Отримано з

https://scl.gov.ua/uploads/media/default/0001/53/f8786d9f26847f37ac648d9bbe88ff15a5e49e40.pdf
2. Проведено організаційний комітет проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». (б. д.). Отримано з https://mms.gov.ua/news/provedeno-orhanizatsiinyi-komitet-proiektu-plich-o-plich-vseukrainski-shkilni-lihy
3. «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». (б. д.). Отримано з https://scl.gov.ua/pro-proiekt/pro-proiekt-1

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ РЕГУЛЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ФОРМАТІ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

Олена МОРОЗ, Ігор ВЕРЕНЧУК
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність теми. У сучасних умовах цифровізації освіти та широкого впровадження онлайн навчання виникла низка нових викликів, зокрема – помітне зниження рівня рухової активності школярів [1]. Зменшення обсягу рухів, довготривале сидіння за комп'ютером та відсутність організованих фізичних вправ у розкладі призводять до погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я дітей [3]. За результатами сучасних досліджень, відсутність адекватної рухової активності сприяє розвитку гіподинамії, ожиріння, постуральних порушень, а також зниженню мотивації до навчання [2]. Це обумовлює необхідність глибокого аналізу чинників, що впливають на фізичну активність дітей у дистанційній формі навчання, і пошуку практичних рішень для її стимулювання [4].

Мета дослідження – проаналізувати концептуальні механізми, які визначають рівень рухової активності школярів у процесі онлайн навчання, та обґрунтувати підходи до її збереження і підвищення.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури, соціологічні методи (анкетування, опитування), спостереження, порівняльний аналіз.

Результати дослідження. У ході теоретичного аналізу було виокремлено основні концептуальні механізми, що обумовлюють рівень рухової активності школярів у процесі онлайн навчання. Їх поділено на чотири групи: організаційні, психологічні, соціальні та технологічні.

Організаційні механізми. Організаційний аспект онлайн навчання характеризується відсутністю чітко регламентованих фізкультурних пауз, активних перерв або рухових блоків у розкладі занять. Така ситуація сприяє зростанню гіподинамії серед школярів, зниженню загальної рухової активності та підвищенню статичного навантаження. В якості компенсаторного заходу доцільним є впровадження обов'язкових динамічних пауз, фізкультхвилинок, рухливих ігор і міні-комплексів оздоровчої гімнастики, інтегрованих у структуру онлайн уроків.

Психологічні механізми. Мотиваційна складова є ключовим чинником, що визначає готовність учнів до участі у фізичній активності в умовах дистанційного навчання. Відсутність безпосереднього контакту з учителем, недостатня соціальна підтримка та брак заохочення знижують інтерес школярів до фізичних вправ. Для підвищення залученості доцільно застосовувати елементи гейміфікації, цифрові системи винагород, ігрові техніки, індивідуальні трекери активності, а також використовувати змагальні формати як засіб активізації учасників освітнього процесу.

Соціальні механізми. Онлайн формат обмежує можливості учнів для соціальної взаємодії, яка традиційно відіграє важливу роль у формуванні позитивного ставлення до фізичної активності. Відсутність спільних тренувань, командних ігор та групових рухових практик унеможливлює реалізацію багатьох важливих соціалізаційних функцій фізичної культури. Одним із ефективних рішень є організація віртуальних челенджів, онлайн-тренувань у групах, синхронних інтерактивних занять, які забезпечують збереження соціального аспекту рухової активності.

Технологічні механізми. Технічний прогрес відкриває широкі можливості для підтримки та стимулювання фізичної активності в онлайн середовищі. Зокрема, використання мобільних додатків для контролю активності, відеоуроків із фізичної культури, програм для фітнесу, інтерактивних платформ, а також засобів віртуальної реальності дозволяє урізноманітнити форми залучення школярів до рухової діяльності. Водночас важливо не лише інтегрувати такі засоби в навчальний процес, але й забезпечити їх доступність та формувати у користувачів відповідні цифрові компетентності.

Рекомендації щодо підвищення рухової активності школярів в умовах онлайн навчання:

1. Інтегрувати до структури онлайн уроків обов’язкові фізкультхвилинки та активні перерви.
2. Використовувати додатки для відстеження активності (наприклад, Google Fit, Sworkit, Just Dance).
3. Проводити онлайн-заняття з елементами рухливих ігор, танцювальних флешмобів, челенджів.
4. Розробити навчально-просвітницькі програми для батьків і вчителів щодо значення фізичної активності у формуванні здорового способу життя.
5. Залучати учнів до планування власної програми рухової активності з урахуванням інтересів і можливостей.

Висновок. Проблема рухової активності школярів в умовах онлайн навчання є складною, багатофакторною та потребує міждисциплінарного підходу до вирішення. Використання організаційних, психологічних, соціальних і технологічних механізмів здатне не лише підвищити рівень фізичної активності, а й сприяти формуванню мотивації до здорового способу життя. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на створення ефективних моделей онлайн-взаємодії для підтримки фізичного розвитку школярів.

Список використаних джерел

1. Горбатюк, О. В., & Поліщук, С. В. (2023). Особливості функціонування закладів вищої освіти під час війни: очна та дистанційна форми освіти, їх ключові переваги та недоліки. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 5–13.
2. Дудіцька, С. П. (2024). Аналіз онлайн та офлайн форматів у якості підвищення рухової активності школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 11(184), 66–70.
3. Земська, Н. О. (2022). Ставлення школярів до фізичного виховання і спорту. *Слобожанський науково спортивний вісник*, 32, 5–10.
4. Круцевич, Т. Ю. (2013). Оцінка як один з факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі. Педагогічна преса*, (3), 47.

ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ БОДІФІТНЕСУ

ЛЮДМИЛА ЗУБЧЕНКО
Криворізький державний педагогічний університет

Актуальність теми. Наше XXI століття ставить нові виклики перед викладачами та студентською молоддю, оскільки ускладнюється зміст освіти, неухильно підвищуються рівні освітніх стандартів. Професійне навчання ускладнюється за формами та змістом, а тому основною метою системи освіти визначено створити такі умови, які б відповідали вимогам сучасного суспільства й забезпечували розвиток цілісної особистості, яка прагне фізичного самовдосконалення, самореалізації і має стійку мотивацію, ціннісні орієнтації, потреби у фізичній активності та здоровому способі життя [2, с 118].

Але треба відмітити, що основними проблемами, що впливають на здоров’я сучасних молодих людей, є малорухливий спосіб життя, стреси, наявність низки хвороб, травм, які заважають займатись фізичними вправами. Тому в цих умовах важливим вважається застосування інноваційних підходів щодо забезпечення рухової активності сучасної студентської молоді [1, 199]. Найбільшого поширення у вирішенні оздоровчих, профілактичних відновлювальних і рекреаційних завдань набули фітнес-технології, в основі яких лежить використання аеробіки, акваеробіки, шейпінгу, занять на тренажерах, оздоровчої ходьби, спортивних ігор та ін. Ці фітнес-технології є найбільш популярними серед сучасної молоді, яка навчається [2, с. 119].

Аналіз літературних джерел свідчить, що проблемами використання фітнес-технологій у контексті формування здоров’я населення, в тому числі і студентської молоді, займалися А.Босенко, Н.Воловик, О.Коваль, Н.Москаленко, Т.Погребняк, Н.Пугач, Л.Шестєрова, Н.Хлус та ін..

Роль оздоровчого фітнесу та його сучасні програми в контексті використання в системі оздоровчої фізичної культури студентів закладів вищої освіти вивчали Н.Воловик, Н. Кулик, Т. Синиця, А.Твеліна. Так, науковцями Н.Воловик, Н.Пугач, Т.Синицею доведено, що оздоровча фізична культура, яка в даний час широко використовує фітнес-технології, розглядається як ефективний засіб оздоровлення населення шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими оздоровлюючими чинниками.

На думку спеціалістів (М.Булатова, Н.Хлус), застосування аеробіки та її різновидів на заняттях з фізичної культури студентів сприє комплексному розвитку фізичних і психічних якостей [2, с. 119].

Мета дослідження – науково обґрунтувати ефективність використання фітнес-технологій у формуванні здоров'я сучасної молоді в процесі занять фізичною культурою.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Завдання сучасної освіти полягає у тому, щоб допомогти молоді здійснити свідомий вибір суспільних цінностей і сформувати на їхній основі стійку, несуперечливу індивідуальну систему орієнтацій, що здатна забезпечити саморегуляцію й мотивацію поведінки та діяльності. Отримання нового рухового досвіду, адекватного сучасним вимогам життя, повинно бути спрямовано на реалізацію якісно нової, особистісно і компетентнісно обґрунтованої основи до підходу збереження та підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності молоді на всіх етапах навчання. Для цього є важливим: урахування індивідуальних потреб, інтересів й особливостей рухового та психофізичного розвитку студентів; створення освітнього середовища, яке стимулюватиме фізично рухову активність особистості; створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості по інтересам; формування усвідомленої потреби у засвоєнні цінностей здоров'я [2, с. 120-121].

На теперішній час, викладачами кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету для удосконалення рухової активності студентської молоді, а також формування їх мотивації на здоровий спосіб життя в цілому, на заняттях з фізичної культури використовуються елементи тай-бо аеробіки. Ця система була розроблена американським практикуючим тренером з тхеквондо Біллі Бленксом, в активі якого – чорний пояс (сьомий ступінь) з тхеквондо, титул чемпіона Америки з боксу та семиразове сходження на найвищу сходинку п'єдесталу у світових чемпіонатах з карате. Він ніколи не сумнівався у тому, що винайшов щось унікальне. «Фітнес програма і мистецтво, спосіб втілення в реальність мрій людей, а також можливість самостійно захистити себе в ситуації "Alarm" [3, 4]. У процесі занять основними засобами тренування є удари: руками, ногами, колінами, що виконуються під ритмічну музику. Удари також можуть виконуватись стоячи на місці або ж у поєднанні з пересуваннями. Може використовуватися багаторазове повторення окремих рухів, що дозволяє створити значне навантаження на певні групи м'язів, також виконання

комбінацій рухів, що дозволяє розвивати координаційні якості та урізноманітнювати зміст заняття. При виборі рухів для виконання у процесі заняття, слід керуватись принципом «від простого до складного», що передбачає поступове підвищення координаційної складності вправ. Засвоєні технічні елементи об'єднують у комбінації [3, 4].

До переваг Тай-бо належать наступні: а) тренування проводиться в режимі активного кардіотренування, дозволяє підвищити рівень витривалості; б) опрацювання всіх груп м'язів відбувається за досить короткий часовий проміжок; в) - у процесі інтенсивних тренувань нормалізується робота серцево-судинної та дихальної системи; г) в процесі занять відмінно розвивається координація рухів, поліпшується реакція та розтяжка; д) засвоєння деяких видів дихальних технік, які допомагають правильно виконувати необхідні рухи та удари.

Також тай-бо ефективний спосіб тренувань і в інших напрямках: він здатний в рази підняти бойовий дух кожного, який займається за цією системою. Йде великий заряд енергією, викид адреналіну, і все це поряд з вивченням і розумінням основ самооборони [4, с. 112].

На заняттях викладачами кафедри широко застосовується безперервно-варіативний метод, який характеризується тривалим виконанням завдання без інтервалів відпочинку з багаторазовою зміною інтенсивності навантаження в широкому діапазоні (від 25-30 до 70-75 % від індивідуального максимуму). Варіативність інтенсивності навантаження досягається зміною швидкості, величини зусиль, ритму, темпу, амплітуди рухів [3, 395].

Темп рухів задається за допомогою темпу музичного супроводу. Заняття з використанням елементів тай-бо аеробіки створюють значне навантаження на серцево-судинну і дихальну системи студентів та ефективно сприяють підвищенню рівня розвитку загальної витривалості майбутніх учителів фізичної культури.

Широкий арсенал ударних рухів руками і ногами у комплексі з пересуваннями, що виконуються з залученням практично усіх груп м'язів з різною амплітудою, в різних режимах роботи, дозволяє створювати значне навантаження та ефективно впливати на рівень розвитку силових якостей, активної гнучкості, координаційних здібностей [4].

Висновок. Таким чином, стає очевидним, що збереження здоров'я студентської молоді є нагальним завданням, що передбачає упровадження у практику роботи інноваційних педагогічних технологій. Використання елементів тай-бо-аеробіки, яка являє собою синтез оздоровчої гімнастики та рухів східних єдиноборств під ритмічну музику, при мотивованому ставленні студентів до занять фізичною культурою, які проводяться на високому емоційному рівні, є дуже ефективними, а також різний зміст занять в кожній серії створюють адекватні режими рухової активності та позитивно впливають на темпи розвитку основних фізичних здібностей та сприяють успішному збагаченню рухового досвіду, майбутніх учителів фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Кожокар, М. В., & Королянчук, А. В. (2021). Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. *Молодий вчений: Фізичне виховання та спорт*, (2)90, 199–201. https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/400/389
2. Кравченко, Т. П., & Данилко, В. М. (2022). Значення мотивації для ефективності використання фітнес-програм, що сприяє підвищенню фізичної підготовки студенток. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*, 118–123. https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/4502/4777
3. Твеліна, А. (2020). Умови та можливості викладання фітнесу студентам будь-яких спеціальностей у період втілення програм позааудиторного виховання фізичної культури. *Наукові записки БДПУ*, (2), 390–396. https://dspace.bdpu.org.ua/server/api/core/bitstreams/bac737e1-c64f-4d38-a25c-59b52c486b7f/content
4. Червоношапка, М. О., Голод, Р. І., & Ліпатов, Р. Г. (2020). Тай-бо аеробіка як засіб фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України*, 111–113. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/39.pdf

РОЛЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Ярослав МИРОНЮК
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Фізична підготовка футболістів – один із найважливіших факторів, від якого залежить ефективність командних, групових й індивідуальних техніко-тактичних дій. Яким би технічним і тактично грамотним не був футболіст, він не досягне успіху без хорошої й різнобічної фізичної підготовки. Сучасний рівень розвитку футболу ставить високі вимоги до фізичної підготовки футболістів, однією зі сторін якої є швидкісно-силові якості. Особливо важливо суттєво підвищити рівень швидкісно-силової підготовки юних футболістів у віці, коли закладаються фундаменти їхньої спортивної майстерності. Зокрема, слід звернути увагу, що початок підліткового віку. Це вік формування всіх основних систем життєзабезпечення, їх удосконалення. У цей час відбувається активна морфологічна перебудова організму, інтенсивно відбувається психічний розвиток, адаптація до зовнішнього середовища фізіологічних систем. Підліткрвий вік особливо сприятливий щодо формування фізичних навичок, умінь та здібностей дітей.

Мета дослідження: проаналізувати значення швидкісно-силових якостей у фізичній підготовці юних футболістів**.**

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення емпіричних даних.

Результати дослідження. Підготовка юних футболістів є багаторічним процесом, який підпорядковується низці об'єктивних закономірностей. Весь процес багаторічної підготовки юних футболістів відповідно до теоретичних розробок і практики, що склалася, ділиться на 4 етапи: етап попередньої підготовки (до 13-ти років), етап початкової спортивної спеціалізації (до 14-ти років), етап поглибленого тренування в обраному виді спорту (від 14-ти до 17-ти років) та етап спортивного вдосконалення (з 18-ти років). Найбільш повно, на нашу думку, тлумаченню швидкісно-силових якостей дається таке визначення: це здатність людини до прояву зусиль максимальної потужності в найкоротший проміжок часу, за збереження оптимальної амплітуди рухів [3].

Ступінь прояву швидкісно-силових якостей залежить, як від величини м'язової сили, так і від можливості спортсмена до високої концентрації нервово-м'язових зусиль, мобілізації функціональних можливостей організму. В основі морфологічного і функціонального зміцнення організму швидкісно-силова підготовка може бути потужним стимулом підвищення загального рівня фізичного розвитку юного футболіста, поліпшення його функціональних можливостей.

Зв'язок «сила-швидкість» описується рівнянням В. Костюкевича, згідно з яким збільшення швидкості руху досягається за рахунок збільшення швидкості м'язового скорочення та підвищення рівня максимальної сили тяги. У цьому силові вправи лише тоді позитивно позначаються на швидкості м'язового скорочення, коли прояви сили збільшуються у русі, у якому хочуть показати найвищу швидкість [2].

До швидкісно-силових здібностей відносять швидку силу та вибухову силу. Аналізуючи швидку силу необхідно відзначити, що вона виконується у вправах зі значною швидкістю при цьому не досягає граничної величини. Вибухова сила відбиває здатність людини досягати максимальної сили за мінімальний проміжок часу. Вибухова сила складається зі стартової сили та прискорюючої сили. Стартова сила – здатність м'язів до швидкого розвитку зусилля у початковий момент дії. Прискорювальна сила – здатність м'язів до швидкого нарощування зусилляв умовах скорочення, що починається [1].

Вибухова сила характеризується такими компонентами, як градієнти сили – швидкість її наростання, яка визначається як відношення максимальної сили до часу її досягнення. Встановлено, що показники градієнта сили відзначаються вище у представників швидкісно-силових видів спорту, ніж у спортсменів, що займаються іншими видами спорту.

Максимальна потужність («вибухова» потужність) є результатом оптимального поєднання сили та швидкості. Потужність проявляється у багатьох спортивних вправах: у метаннях, стрибках, спринтерському бігу, боротьбі. Чим вище потужність розвиває спортсмен, тим більшу швидкість може повідомити власному тілу. Потужність роботи, що виконується в спортивній практиці, може бути збільшена за рахунок сили або швидкості скорочення м'язових волокон.

Величина і характер розвитку швидкісно-силових якостей багато в чому обумовлені особливостями спортивної діяльності, що включає специфіку

футболу, рівень спортивної майстерності гравців. Оскільки при виконанні таких спортивних вправ, як боротьба за м'яч і швидке виконання технічних прийомів поводження з м'ячем, необхідно прояв великої сили за обмежений інтервал часу, тому спеціальна підготовка юних футболістів будується на основі вдосконалення швидкісно-силових якостей [4].

У сучасній теорії та методиці спортивного тренування існує три шляхи розвитку швидкісно-силових якостей: удосконалення міжм'язової координації; удосконалення внутрішньо м'язової координації; удосконалення власної реактивності м'язів.

1) у процесі вдосконалення міжм'язової координації футболістів використовуються вправи, що повторюють структуру змагальних рухів;

2) у процесі вдосконалення міжм'язової координації необхідно задіяти оптимальну кількість рухових одиниць, високу частоту імпульсації мотонейронів, оптимальне синхронізування всіх мотонейронів, використовуючи вправи з великою величиною обтяжень;

3) у процесі вдосконалення власної реактивності м'язів характерно застосування максимальних обтяжень, що застосовуються у тренувальній діяльності силової спрямованості.

Швидкісно-силова підготовка може забезпечувати розвиток якостей швидкості та сили в найширшому діапазоні їх поєднань, яка включає три основні напрямки: швидкісні, силові та швидкісно-силові.

У процесі розвитку швидкісного напрямку основним завданням є підвищення абсолютної швидкості виконання вправи (біг, стрибок, метання) або окремих елементів (різні рухи рук, ніг, корпусу), і навіть їх поєднань. Основною методичною умовою виконання вправ є полегшення рухових дій, серед яких може бути біг або багатоскоки під гору, за вітром, відштовхування з піднесення 5–10 см; використовувати спеціальні тренажери з передньою тягою та блоками, що полегшують вагу тіла на 10–15% (при відштовхуванні та в бігу).

Для збільшення сили скорочення м'язів та швидкості рухів у практиці футболу використовуються основні вправи для змагання або окремі його елементи. Вправи доцільно виконувати максимально швидко та чергуються із заданою швидкістю. У цих вправах досягається найбільша потужність рухів та зберігається їхня повна амплітуда. У процесі силового спрямування основним завданням є досягнення найбільшої сили скорочення м'язів, які задіяні при виконанні основної вправи.Для цього підбирають вагу обтяження або опору від 80% до максимального, при цьому характер і темп виконання вправ від 60% до максимально швидкого.

Висновок. Дослідження дорослих та юних спортсменів показало, що високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей є вродженою здатністю людини. Водночас підбір спеціальних вправ може істотно підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості юних футболістів, з урахованням їх вікових особливостей. Тому, високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей позитивно позначається на фізичній та технічній підготовленості футболістів, на їх здатності до концентрації зусиль у просторі та у часі.

Список використаних джерел

1. Без'язичний, Б. І., & Журід, С. М. (2020). *Теорія та методика футболу: Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури*. ХДАФК.
2. Костюкевич, В. М. (2014). *Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник*. Вінниця: Планер.
3. Платонов, В. М. (2021). *Сучасні системи спортивного тренування*. К.: Перша друкарня.
4. Федецький, А. А. (2015). Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3), 269–273.

ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Василь ДРУЧОК
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. На сьогодні фізична культура та спорт є актуальним напрямом розвитку суспільства як в матеріальному, так і духовному аспекті. Спорт виконує не лише соціальну функцію, а й економічну. Спортивна індустрія недостатньо використовує провідні надбання сучасного менеджменту та маркетингу щодо використання ефективних методів управління, вивчення ринку, впровадження маркетингових стратегій організацій сфери фізичної культури і спорту. Спортивний менеджмент розглядається, як цілеспрямований вплив суб'єкта управління на об'єкт управління для забезпечення переведення феноменів спортивної екзистенції у новий якісний стан, тобто переведення об'єкта з висхідного, початкового стану в бажаний, запланований, а також на підтримку системи спортивних інститутів.

Мета дослідження: проаналізувати етапи формування управлінської компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту**.**

Методи дослідження: аналіз наукової літератури та Інтернет джерел, синтез та узагальнення даних.

Результати дослідження. Виходячи із розуміння сьогодення під менеджментом розуміють діяльність, спрямовану на досягнення певних передбачених цілей підприємницькою організацією, яка функціонує в ринкових умовах, шляхом раціонального використання її матеріальних, трудових і фінансових ресурсів. Це по суті управління господарськими й комерційними організаціями. Менеджмент у загальному вигляді можна визначити, як систему економічного управління виробництвом, що містить сукупність принципів, методів, форм і прийомів управління.

Поряд із менеджментом застосовується термін «управління». Управління – це процес вироблення та здійснення управлінських впливів. Вироблення

управлінських впливів містить збір, передавання та оброблення необхідної інформації, ухвалення рішень. Сучасний менеджмент – це складне соціальноекономічне, інформаційне та організаційно-технологічне явище, процес діяльності, що має справу зі зміною стану, якостей об'єкта управління. Він містить знання, уміння, навички, прийоми та мотивацію [3].

Управління можна трактувати як вид діяльності, що полягає в керуванні людьми, процесами, елементами й системами соціально-економічного та політичного життя суспільства. Тобто, це сукупність скоординованих заходів, спрямованих на досягнення певної мети. Процес управління – це серія безперервних взаємозв'язаних дій. Ці дії називаються управлінськими функціями. Дослідження історичного розвитку науки менеджменту може здійснюватися з двох протилежних позицій: релятивізму й абсолютизму. Релятивіст розглядає кожну окрему теорію, запропоновану в минулому, як більш чи менш правдиве відображення тогочасних умов, причому кожна теорія має однакове виправдання у власному контексті. Абсолютист зосереджує увагу на тому, що можна вважати поступом від помилки до істини.

У теорії та практиці управління можна виділити такі найважливіші підходи:

Підхід із позицій виокремлення різних шкіл в управлінні. Тут управління розглядається з чотирьох різних аспектів – це школи наукового й адміністративного управлінь, людських взаємовідносин та науки про поведінку, а також науки управління, або кількісних методів.

Процесний, сутність управління якого тлумачиться як безперервна серія взаємозв'язаних управлінських функцій.

Системний, сутність якого полягає в тому, що керівники мають розглядати організацію як сукупність таких взаємозалежних елементів, як люди, структура, завдання та технологія, що орієнтуються на досягнення різних цілей в умовах змінюваного зовнішнього середовища.

Ситуаційний, концентрується на тому, що придатність різних методів в управлінні визначається ситуацією. Оскільки є така велика кількість факторів як усередині власне організації, так і в довкіллі, то не існує єдиного найкращого способу керувати організацією. Найефективнішим методом у такій ситуації вважається метод, що найбільше їй відповідає [1].

Сучасними напрямами розвитку науки управління є:

– глобалізація менеджменту;

– об'єднання інтересів бізнесу, суспільства і людини;

– гуманізація управління;

– посилення технократичного аспекту управління.

Етапи (елементи) процесу управління це логічний взаємозв'язок управлінських категорій, що визначають такі характеристики управлінської діяльності:

– для чого виконується процес управління;

– що є причиною виникнення процесу управління;

– на що направлений процес управління;

– який вид впливу виробляється в процесі управління [2].

Найчастіше виділяються такі етапи (елементи) процесу управління:

Поставлення мети впливу. Управління – це завжди цілеспрямована діяльність. Конкретний бажаний результат людської діяльності називається метою. Отже, кожний процес управління здійснюється для досягнення певної мети. Тому процес управління передбачає насамперед поставлення мети, заради якої він буде виконуватися. Кожному з процесів управління притаманна своя мета, а неправильно поставлена мета робить процес управління неефективним, а іноді й шкідливим для успішної діяльності організації.

Оцінювання ситуації. Ситуація – це стан керованої підсистеми або окремого об'єкта, який оцінюється відносно мети. Ситуація в процесі управління виникає під впливом зміни характеристик внутрішніх змінних організації або чинників зовнішнього середовища, в якому працює організація. Ситуація може виявляти на організацію або керований конкретний об'єкт позитивний вплив, підвищуючи ефективність, або негативний, зменшуючи її.

Визначення проблеми. Перелік проблем визначається зіставленням бажаного (поданого в системі цілей) і реально існуючого (визначеного ситуацією) стану системи. Проблема передбачає виявлення основних протиріч між умовами роботи організації, породженими ситуацією, і умовами, необхідними для досягнення організацією своєї мети. Встановлення характеру управлінської ситуації дозволяє виявити можливі напрями діяльності менеджера з усунення відхилень фактичного стану організації від бажаного.

Управлінське рішення. Конкретно вплив на ситуацію здійснюється через рішення. Рішення – це завершальний, відповідальний етап у процесі управління. Саме цей етап приводить до дії людські, матеріальні та фінансові ресурси. Рішення акумулює в собі вдалі та невдалі сторони попередніх етапів процесу управління й відкидає неефективні напрями діяльності керованих об’єктів або дій менеджерів.

Висновок. Таким чином, можемо стверджувати, що сьогодні система професійної підготовки менеджерів з фізичної культури і спорту має бути спрямована на задоволення потреб суспільства фахівцями, які повинні знати специфіку менеджменту в різних сегментах галузі: професійний спорт, державні структури управління, комерційні організації тощо. Дана проблема потребує подальшого системного вивчення для професійної освіти майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту в ЗВО.

Список використаних джерел

1. Криштанович, С. (2018). Проблеми та перспективи формування майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту у вищій школі. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія Педагогіка*, (1), 141–148.
2. Соловйов, А. І., & Глухов, І. Г. (2023). Особливості діяльності менеджера у сфері фізичної культури та спорту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 48, 53–58.

3. Король, С. А., & Долгова, Н. О. (Укл.). (2024). *Основи менеджменту та маркетингу сфери фізичної культури і спорту*. Суми: Сумський державний університет.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ ПІДЙОМУ ШТАНГИ НА ГРУДИ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

Михайло ГУМЕНЮК
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. У системі підготовки кваліфікованих важкоатлетів важливе значення має технічна підготовка, від якої залежить якість виконання змагальних вправ, як під час тренувальної так і під час змагальної діяльності. Біомеханічна структура техніки виконання змагальних вправ спортсменів у важкій атлетиці залежить від кінематичних, просторово-часових та динамічних характеристик руху снаряду. Якщо спортсмен виконає всі біомеханічні характеристики згідно фазової структури руху, то піднімання штанги в ривку чи поштовху буде успішним. Однією із характеристик технічної підготовленості важкоатлетів є траєкторія піднімання штанги вгору, висота її вильоту після фази фінального розгону та величина переміщення у фазу опорного присіду під штангу.

Мета дослідження: проаналізувати особливості виконання етапів техніки піднімання штанги на груди у важкій атлетиці**.**

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення емпіричних даних і власного досвіду.

Результати дослідження. Підйом штанги на груди – це один безперервний рух штанги від помосту до розміщення її на грудях. Порівняно з ривком, у підйом штанги на груди спостерігається більше м’язове напруження, що супроводжується затримкою дихання і напруження м’язів живота, тому що вага штанги є більшою на 20–30%, а тривалість цього прийому зростає до 6–9 с. Спортсмен у присіді з штангою на грудях може використовувати пружні якості грифу і за рахунок розкачування дисків штанги на грифі піднятися вгору. Підйом штанги на груди складається з трьох послідовно виконуваних і пов’язаних між собою етапи: стартового положення, тяги, підриву та присіду з подальшим вставанням [4].

Старт спортсмена може бути за структурою виконання, як статичним, так і динамічним, тобто з додатковим розкачуванням тулуба. Стопи важкоатлета на старті розставляються на ширині тазу, симетрично по відношенню до середини грифу з розворотом носків з таким розрахунком, щоб вертикальна проекція грифу припадала на плесно-фалангові суглоби великих пальців. Хват у поштовху робиться приблизно на ширині плечей, що тягне за собою більш високу посадку спортсмена: плечовий пояс зазвичай на 10–15 см є вищим, ніж у ривку. Завдяки цьому на початку підйому штанги важкоатлет може розвинути

більші м’язові зусилля. Тобто стартові положення для ривка і поштовху є дещо відмінними один від одного.

Піднімання штанги до присіду є головною частиною першого прийому поштовху. Від якості виконання цього прийому найбільшою мірою залежить успішність виконання всього прийому. Основне рухове завдання – піднімання штанги на таку висоту і з такою швидкістю, щоб забезпечити подальше виконання якісного опорного присіду. У першій фазі цієї вправи (фаза попереднього розгону) штанга підіймається до рівня колінних суглобів. До кінця виконання фази спортсмен набуває позу, яка забезпечує штанзі максимальну швидкість для початку фази підриву.

Початкова частина тяги здійснюється переважно за рахунок м’язів нижніх кінцівок – розгиначів ніг. Нахил тулуба при цьому або зберігається, або збільшується. Штанга підіймаючись вгору, наближається до спортсмена, а тулуб – компенсаторне переміщується трохи вперед. Цим забезпечується необхідне «накривання» грифу штанги плечовим поясом. Наприкінці першої фази гомілки займають вертикальне положення. До цього часу горизонтальне переміщення штанги сягає максимуму, в середньому 8–12 см. Під час проходження штангою рівня колінних суглобів спортсмен швидко перегруповується за рахунок активного підключення у роботу м’язів спини, що призводить до підведення колін і рук під гриф штанги. Руки залишаються прямими, плечові суглоби розвернуті, що забезпечує докладання до штанги максимальних зусиль шляхом напруження м’язів тулуба і ніг, тому спортсмен стоїть на «повній ступні», а плечовий пояс ще «накриває» гриф штанги.

Вертикальна швидкість штанги під час підведення колінних суглобів дещо знижується – це результат зменшення активності роботи м’язів розгиначів ніг, що призводить до помітного зменшення докладених у цей час до штанги м’язових зусиль. Закінчується перегрупування ланок тіла спортсмена повторним зростанням м’язових зусиль: починається підрив, в процесі якого гранично активно працюють м’язи-розгиначі ніг і тулуба, внаслідок чого зусилля, що розвиваються досягають максимуму.

На початку підриву руки спортсмена прямі, плечовий пояс продовжує «накривати» гриф штанги, він стоїть на всій ступні. У наступну мить важкоатлет швидко підіймається на носки з подальшим включенням до динамічної роботи спочатку м’язів, які підіймають плечовий пояс, а потім згиначів рук, що забезпечує підіймання штанги на груди. Під час піднімання штанги на груди, лікті спортсмена виводяться якнайбільше вперед грифу для впевненого утримання снаряда. Він лежить на верхній частині грудей і дельтоподібних м’язах атлета. У поштовху тривалість і амплітуда переміщення штанги у підриві є меншою, а прикладені спортсменом м’язові зусилля є більшими, ніж у ривку.

Під час правильного виконання підриву система «спортсмен-штанга» в кінці його зміщується вперед, у напрямку нового центру опори (зона розміщення носків ніг). Горизонтальне переміщення штанги вперед у підриві повинно бути таким, щоб у кінці цієї фази гриф штанги був на 2–3 см попереду вертикалі, встановленої з його центру до початку руху. Ритм піднімання ваги

штанги до присіду двотактний. Спільна тривалість перегрупування ланок тіла спортсмена під час підриву приблизно у півтора рази є меншою, ніж тривалість першої фази. На виконання амортизаційної частини підриву у поштовху спортсмен витрачає, як правило 0,16–0,20 с. Опорний присід і вставання – остання частина першого прийому поштовху [2; 3].

Спосіб присіду важкоатлета залежить від його підготовленості та індивідуальних особливостей (гнучкості та координаційних здібностей). Під час виконання присіду спортсмену необхідно тримати спину прямою, а швидкість опускання його під снаряд повинна перевищувати швидкість опускання штанги, що досягається за рахунок активної взаємодії важкоатлета зі снарядом та залученням до роботи м'язів – згиначів рук. Під час вставання з присіду зі штангою на грудях більшість атлетів використовують амортизаційні властивості грифу штанги. Якщо атлет не зовсім вдало поклав штангу на груди, то в заключний момент вставання він трохи може підкинути її догори і потім розмістити на грудях в потрібному для нього положенні [1].

Висновок. У більшості випадків у важкій атлетиці травматизм є наслідком того, що спортсмен не дотримується вірної техніки підйому штанги в ривку або поштовху. Для підняти штанги на потрібну висоту, необхідно ретельно контролювати траєкторію і техніку виконання окремих періодів і фаз ривка або поштовху. У більшості випадків тренери під час навчання новачків техніці рухів мало звертають увагу на максимальну висоту вильоту штанги. Досить часто спортсмени припускаються помилок у визначенні оптимальної траєкторії та висоти піднімання штанги. Висота вильоту штанги повинна бути оптимальною для важкоатлета певного зросту та певної вагової категорії.

Список використаних джерел

1. Іванов, А. В. (2014). Особливості техніки поштовху важкоатлетів різних груп вагових категорій залежно від реалізації техніко-тактичних дій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту,* (4), 45–50.
2. Олешко, В. Г. (2012). Просторово-часова структура руху штанги у поштовху важкоатлетів високої кваліфікації. *Вісник Чернігівського Національного педагогічного університету*, (102), т. ІІ, 225–228.
3. Олешко, В., Распітін, В., & Сахарук, Я. (2010). Кінематичні характеристики техніки ривка та поштовху у важкоатлетів різної статі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (3), 47–50.
4. Пилипко, В. Ф., & Распітін, В. І. (2000). *Методика вивчення техніки важкоатлетичних вправ при відключенні зорового аналізатора* (19 с.). Харків: ХаДІФК.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ярослав КУРКО, Наталя ВАЛЬЧАК, Олена БОСЮК

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Актуальність теми. Ставлення студентів до фізичної культури в

подальшому житті залежить від якості організації і проведення занять з фізичного виховання. У свою чергу ефективність занять в значній мірі залежить від змісту програм, за якими вони здійснюються [1].

Мета дослідження полягає у визначенні впливу аеробіки у тижневому циклі занять з фізичного виховання на показники фізичної підготовленості студенток.

Методи дослідження. З метою експериментальної перевірки було проведено педагогічне дослідження за участю 12-ти студенток 1-го курсу ТНТУ ім. Івана Пулюя упродовж 2023−2024 н.р.

Для цього було сформовано дві групи: досліджувана (ДГ) і порівняльна (ПГ). Всі студентки за станом здоров'я відносились до основної медичної групи. Заняття проводились 2 рази на тиждень протягом навчального року. У досліджуваної групи студентки на заняттях займалися аеробікою. Студентки порівняльної групи займалися фізичними вправами за загальноприйнятою програмою. Оцінка впливу занять аеробікою на рівень фізичного стану студенток здійснювалась шляхом аналізу результатів контрольних випробувань, передбачених тестами і нормативами, інструкцією з організації щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [2,3].

Результати дослідження. Аналіз результатів досліджень рівня фізичного стану студенток ДГ та ПГ свідчить, що на початку дослідження у чотирьох з семи показників достовірних розбіжностей між ними не було ($p>0,05$). Лише у висі на зігнутих руках ($p<0,05$), підніманні в сід за 1 хв ($p<0,01$) та стрибках у довжину з місця ($p<0,05$) студентки ПГ переважали своїх колег з ДГ.

За час дослідження студентки ДГ, які на занятті з фізичного виховання займалися аеробікою, достовірно поліпшили силові показники (вис на зігнутих руках та піднімання в сід за 1хв,) ($p<0,05$), результати у нахилу тулуба вперед з положення сидячи ($p<0,05$).

Водночас бачимо тенденцію до поліпшення результатів у бігу на 100 м, стрибках у довжину з місця та спритності (човниковий біг). Це дає підстави стверджувати, що заняття аеробікою у тижневому циклі занять позитивно впливають на рівень фізичного стану студенток, а отже сприяють вирішенню завдань навчальної програми з фізичного виховання.

Студентки ПГ за час дослідження достовірно поліпшили свої показники лише у рівні розвитку гнучкості ($p<0,05$). Тенденція до поліпшення спостерігається також у рівні прояву загальної та силової витривалості. В інших контрольних показниках суттєвих змін ми не виявили.

Порівняння показників фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп свідчать, що програма занять останніх була більш ефективною. За шістьма із семи контрольними показниками студентки ДГ переважають студенток ПГ.

Висновок. Застосування аеробіки в тижневому циклі занять з фізичного виховання дозволяє досягти більш високого рівня фізичного стану, ніж за загальноприйнятою методикою.

Список використаних джерел

1. Fox, E., Bowers, R., & Foss, M. (2020). *The physiological basis for exercise and sport*. Wm.C. Brown Communications, Inc.
2. Постанова Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». Отримано з https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text
3. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року №4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017 р. № 195/30063.
4. Тести і нормативи, інструкція з організації щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Отримано з https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПАХ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

ЯРОСЛАВ КУРКО, ІГОР КАЗМІРЧУК, ЗІНОВІЙ КУЛЬЧИЦЬКИЙ
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Актуальність теми. Високий рівень спортивних досягнень свідчить, що всяке подальше просування до завоювання першості в тому чи іншому виді спорту лежить через науково обґрунтовану систему підготовки спортивного резерву [1].

Проблеми формування оптимальної структури підготовленості спортсменів, вимагають, щоб з одного боку, вони відповідали вимогам змагальної діяльності в конкретній дисципліні, з іншого боку, засновувалися на врахуванні індивідуальних особливостей спортсменів [1,2].

На цей час недостатньо інформації щодо визначення, та вивчення внутрішньогрупових особливостей фізичної працездатності плавців за переважним розвитком компонентів фізичної підготовленості [1,3,4].

Мета дослідження полягає у визначенні внутрішньогрупової особливості фізичної підготовленості плавців (I–III розрядів), за переважним розвитком компонентів фізичної підготовленості.

Нами передбачалося, що проведені дослідження допоможуть об’єктивно розподілити плавців на відносно самостійні групи, які відрізняються рівнем розвитку основних фізичних якостей, що в свою чергу допоможе диференціювати навчально-тренувальний процес.

Методи дослідження. З метою визначення основних груп спортсменів, що відрізняються типологічними особливостями фізичної підготовленості щодо модельних, нормовані величини досліджуваних показників були оброблені методом кластерного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. У підсумку багатомірного аналізу для кожного досліджуваного періоду було виявлено три основні типологічні групи плавців:

– із відносно рівномірним розвитком показників фізичної підготовленості;

– зі зниженим рівнем відносної сили основних м'язових груп;

– із підвищеним рівнем відносної сили основних м'язових груп.

Назви типологічних груп умовні та відбивають найбільш істотні розходження, що мають місце між ними.

Так, спортсмени, що складають групу з відносно рівномірним розвитком показників фізичної підготовленості, у підготовчому і змагальному періодах мають більш високі величини життєвої ємкості легень і швидкісної витривалості, що відповідають високому рівню розвитку.

Плавці зі зниженим рівнем відносної сили основних м'язових груп у підготовчому та змагальному періодах мають знижені показники життєвої ємкості легень і швидкісної витривалості (близькі до низького рівня). У перехідному періоді до цього переліку додаються ще і показники загальної, спеціальної та силової витривалості.

Підвищений рівень відносної сили основних м'язових груп у спортсменів третьої типологічної групи, із підвищеним рівнем відносної сили основних м'язових груп практично у всіх періодах річного циклу сполучається з невеликою масою тіла спортсменів (за даними ваго-ростового індексу), дещо зниженими показниками життєвої ємкості легень, але високими величинами загальної, спеціальної та силової витривалості.

Представництво спортсменів у типологічних групах змінюється у різні періоди річного циклу.

Крім того, дуже цікавими виявилися результати вивчення представництва плавців із різними типами фізичної підготовленості у групах із неоднаковою віково-кваліфікаційною динамікою спортивної майстерності,

Результати вказують, що велика частина спортсменів (62%), спортивні результати яких відповідають кваліфікаційним вимогам вікової групи або випереджають їх, є представниками першої або третьої типологічної групи, тобто характеризуються рівномірним розвитком показників фізичної підготовленості чи мають підвищений рівень відносної сили ведучих м'язових груп. Інша частина плавців (38%) виконує розрядні нормативи, маючи знижений рівень відносної сили. Однак, така картина характерна переважно для юних спортсменів. Ймовірно, що у юних плавців недолік силової підготовленості може компенсуватися добрим володінням технікою плавання, однак у юніорів можливості такої компенсації менші.

Що стосується спортсменів, чиї спортивні результати відстають від кваліфікаційних вимог вікової групи, то тут ситуація прямо протилежна: тільки 27% плавців мають I чи III тип фізичної підготовленості. У переважної більшості (70%) спортсменів фізична підготовленість характеризується зниженим рівнем розвитку силових можливостей: із них 10% – старші юнаки і 60% – юніори.

Висновки. Таким чином, узагальнення представленого фактичного матеріалу дозволяє прийти до висновку, що навчально-тренувальний процес плавців не завжди забезпечує необхідний рівень розвитку найважливіших показників фізичної підготовленості і, насамперед, силових можливостей спортсменів. Безумовно, слабка силова підготовка – одна з основних причин, що знижує якість підготовки спортивного резерву в плаванні. У зв'язку з цим резонно припустити, що значне поліпшення спортивних результатів можливе лише за умови ліквідації існуючої прогалини в силовій підготовленості спортсменів, за допомогою спеціально організованого тренування на всіх етапах річного циклу і багаторічного спортивного вдосконалення.

Список використаних джерел

1. Дакал, Н. А., Хіміч, І. Ю., Антонюк, О. В., Парахонько, В. М., Смірнов, К. М., Черевичко, О. Г., Зубко, В. В., Качалов, О. Ю., Муравський, Л. В. (2021). *Плавання: навчальний посібник для студентів усіх спеціальностей*. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського.
2. Шульга, Л. М. (2008). *Оздоровче плавання: навчальний посібник*. Київ: Олімпійська література.
3. Раєвський, Р. Т. (Ред.). (2005). *Плавання: навчальний посібник для студентів вищих учбових закладів*. Одеса: Наука і техніка.
4. Сивохоп, Е. М., Маріонда, І. І., Островський, М. В., та ін. (2013). *Плавання та методика викладання* [Методична розробка]. Ужгород.

ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМОДАЛЬНОГО ПІДХОДУ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОНЛАЙН ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Ганна ПРИХОДЬКО, Інна БОДРЕНКОВА
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Актуальність теми. Необхідність викладання фізичної культури онлайн в умовах глобальних змін та викликів українських військових реалій, потребує пошуку інноваційних і доступних підходів, методів та інструментів заохочення молоді до рухової активності.

Мета дослідження. Метою цього дослідження було теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність застосування мультимодального підходу під час викладання фізичної культури онлайн для здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувалися наступні методи: аналіз наукових та науково-методичних джерел; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; медико-біологічні обстеження, психодіагностичне опитування, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 278 студентів (142 дівчини та 136 хлопців) першого курсу університету у віці 17–19 років. Навчальні групи (12 навчальних груп) з

різних факультетів випадковим чином були розділені на дві групи: експерементальна група (ЕГ, n=132) та контрольна група (КГ, n=146). Обидві групи навчалися за однією навчальною програмою з дисципліни «Фізична культура», тоді як підхід до організації навчального процесу, методи та засоби навчання були різними. В експериментальній групі застосовувався комплексний мультимодальний підхід із застосуванні інформаційних, комунікаційних та сучасних фітнес технологій. Рівень фізичної підготовленості визначався за загальноприйнятими міжнародними фітнес тестами, які придатні для застосування в умовах онлайн навчання.

Результати дослідження. Використання мультимодального підходу при викладанні фізичної культури онлайн призвело до статистично значущого покращення рівня розвитку фізичної підготовленості та емоціонального стану за всіма досліджуваними показниками студентів експериментальної групи, порівняно з контрольною ($p<0,05$).

Висновок. Онлайн викладання базового навчального предмета «фізична культура» є єдиною можливою альтернативою для університетів України, які розташовані близько до зони бойових дій. Застосування багатокомпонентного мультимодального підходу на підставі комплексу сучасних онлайн інструментів (різного роду платформ, застосунків, презентацій, відео-хостингів, сайтів, онлайн-тестувань, digital фітнес додатків тощо) у процесі викладання фізичної культури онлайн в закладах вищої освіти може сприяти покращенню показників фізичної підготовленості, психоемоційного стану, мотивації до рухової активності, зниженню впливу стрес-факторів у студентів в короткостроковій перспективі. Для довгострокових змін потрібні додаткові спостереження та відповідна корекція.

Список використаних джерел

1. Bodrenkova, I., Shepelenko, T., Moshenska, T., Luchko, O., & Dovzhenko, S. (2024). The effect of a multi-component, combined training program on the level of physical fitness of athletes in cheerleading. *Health, Sport, Rehabilitation, 10*(4), 37–50. https://doi.org/10.58962/HSR.2024.10.4.37-50
2. Muntian, V., Poproshaiev, O., & Dzhereliy, V. (2023). Peculiarities of organizing online physical education classes and assessment of learning outcomes in the martial law conditions. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), 3*(162), 293–300. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).60
3. Shepelenko, T., Luchko, O., Dovzhenko, S., & Bodrenkova, I. (2023). Innovative technologies and tools in physical education. *InterConf, 37*(171), 368–378. https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.09.2023.032
4. World Health Organization. (2025). *Getting children moving using active video games: A report of the GenMove programme*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/380753/9789240107267-eng.pdf?sequence=1
5. Zakomorna, K., Poproshaiev, O., Poproshaieva, O., Muntian, V., & Prikhodko, A. (2024). Legal guarantees of physical activity as determinants of the human right to health: The Ukrainian experience in the European integration context. *Nordic*

Journal of Human Rights, *42*(3), 384–401. https://doi.org/10.1080/18918131.2024.2365536
6. Fitness tests. (n.d.). Retrieved May 26, 2025, from https://www.topendsports.com/testing/tests/index.htm

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ НАВЧАННЯ УЧНІВ ГРІ В ШАХИ, НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Андрій ШАНКОВСЬКИЙ, Віра УЛІЗЬКО, Олег ВІНТОНЯК, Тетяна ЗАХАРКЕВИЧ
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

Актуальність теми. Гра у шахи в силу свого обмеженого масштабу є дуже зручною моделлю для відпрацювання навичок прийняття рішень. Вона вчить бути терплячим, посидючим, наполегливим у досягненні поставленої мети. Шахи допомагають виробити у собі працездатність, вміння вирішувати логічні завдання за умов дефіциту часу, тренують пам’ять, вчать самодисципліни. Завдяки цьому, шахи як урок, або частина програми фізичної культури, вже введені в загальноосвітніх школах та закладах вищої освіти України та Європи [2].

Система шахових занять, виявляючи та розвиваючи індивідуальні здібності, формуючи прогресивну спрямованість особистості, сприяє загальному розвитку та вихованню юного покоління. Очевидно, що майбутнє цієї гри визначається розвитком дитячо-юнацьких шахів [1].

Шахи як самостійний предмет, або частина програми фізичної культури потребують постійного вдосконалення методики навчання і тренування.

Мета дослідження полягала у виявленні основних напрямків навчання грі в шахи на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Методика навчання шахової гри відбувається за принципом "від простого до складного". Це означає, що спочатку більший акцент слід поставити на ендшпіль, тому що на шахівниці мала кількість фігур і учневі буде простіше сприймати навчальний матеріал та з кожним заняттям поступово збільшувати на дошці кількість фігур. Проте, не слід забувати і про початкову стадію партії – дебют. З перших занять слід пояснити учневі основні принципи і закономірності дій в дебюті (захоплення, або боротьба за центр, розвиток фігур, безпека короля, слідкувати і реагувати на дії суперника і т.д.) [3, 4].

Регулярні навчання і тренування в шахах повинні відбуватися у 3 напрямках: теоретичний, практичний і фізичний.

В. Штатнов зазначає, що в теоретичному напрямку основний акцент потрібно поставити на дебютну підготовку. Бажано підібрати кілька дебютів, які нам подобаються і добре їх вивчити (вивчити теорію варіанту, подивитись

як у тому, чи іншому варіанті грають елітні шахісти, які вони застосовують плани, ідеї, тощо). Варто також регулярно працювати над вивченням міттельшпілю (розв'язувати комбінації, розглядати плани гри і вивчати типові ідеї). А також не забувати і про ендшпіль (тут потрібно хоча б ознайомитись із найбільш поширеними закінченнями і типовими позиціями).

Практичний напрямок. Слід регулярно грати не тільки на змаганнях, а й на тренуваннях, щоб підтримувати спортивну форму. Теоретична підготовка звичайно важлива, та потрібно її використовувати на практиці (приймати участь в змаганнях, або хоча б тренувальних турнірах, можна грати онлайн на ігрових платформах). В сучасних умовах досить популярними стали онлайн шахи через ігрові платформи (лічес, ческом, та ін.). Для багатьох любителів шахів це чудова можливість підтримувати себе в формі, не зважаючи на різні буденні, чи робочі складності. Однак ніщо не замінить "живої" гри в шахи, коли ми можемо зробити хід на справжній дерев’яній дошці і побачити всі емоції суперника.

Фізичний напрямок. Для шахіста важлива і фізична підготовка. Для того, щоб швидко і якісно думати, ми повинні бути бадьорими і в хорошій формі. На фоні втоми кількість помилок різко збільшується. Щоб бути в тонусі і підтримувати хорошу фізичну форму потрібно регулярно займатись фізичними вправами, а цьому сприяють ігрові та циклічні види спорту. В шахах дуже важлива концентрація, ми повинні діяти швидко і точно. Тому якщо ви погано себе почуваєте – результати будуть нижчі [5].

Висновок. Шахи як самостійний предмет, або частина програми фізичної культури потребують постійного вдосконалення методики навчання і тренування. Регулярні навчання і тренування в шахах повинні відбуватися у 3 напрямках: теоретичний, практичний і фізичний.

Список використаних джерел

1. Єрьомін, І. А. (2020). *Особливості психофізичної підготовки шахістів-початківців: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра*. Маріуполь.
2. Семизорова, В., Духновська, О., & Пащенко, Л. (2015). *Мудрі шахи: програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в шахи*. Тернопіль: Мандрівець.
3. Малімон, О. О., Захожа, Н. Я., & Вольчинський, А. Я. (2016). *Основи гри в шахи: навчальний посібник*. Луцьк: Вежа-Друк.
4. Шанковський, А. З., Улізько, В. М., & Бойчук, Р. І. (2022). Шляхи покращення процесу підготовки шахістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 5*(150), 129–133.
5. Штанов, В. (2003). Шляхи підвищення розумової працездатності шахістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (1),* 55–57.

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНІЙ СФЕРІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Світлана ДУДІЦЬКА, Анжела МЕДВІДЬ
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність теми. Розгляд основних потреб людей похилого віку дозволяє говорити про специфіку їх задоволення у соціально-культурній сфері. Рекреаційно-оздоровча діяльність у соціально-культурній сфері представляє технологічну організаційну взаємодію соціально культурного комплексу, що включає в себе різні види дозвільної діяльності, що задовольняють потреби та сприяють подоланню адаптаційних бар'єрів людей пенсійного віку. Аналіз стереотипів старіння дозволяє говорити про існуючі адаптаційні бар'єрах, про можливість формування готовності до освоєння вікових змін людей пенсійного віку та необхідності розробки адаптаційних заходів у соціально-культурній діяльності, що сприяють легшому проходженню у цьому періоді [2].

Мета дослідження – проаналізувати основні потреби людей похилого віку та специфіку їх задоволення у соціально-культурній сфері з використанням рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових досліджень за темою дослідження.

Результати дослідження. Соціально-культурні види діяльності, як правило, включають пізнавальні, рекреаційні та комунікативно-розважальні елементи, тим самим забезпечуючи можливість комплексного підходу до розвитку особистості. До конкретних видів рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку ми відносимо: заняття, пов'язані з споживанням культурних цінностей, індивідуального, колективно-видовищного характеру; заняття, пов'язані з відпочинком та розвагою (заняття фізкультурою та спортом, пасивний відпочинок, спілкування, розвага в компанії, прогулянки та ін); заняття творчого характеру – аматорська праця з різних напрямів та туризм [1].

Виділяють кілька рівнів рекреаційно-оздоровчої діяльності, що відрізняється одна від одної ступенем соціальної значимості, інтелектуальної та емоційної залученості, фізичної та духовної активності особи похилого віку.

Перший рівень – «пасивна рекреація» – передбачає просте розслаблення, зняття емоційної напруги.

Другий рівень – «активний» – спрямований на витрати фізичних та інтелектуальних сил, вольових зусиль, забезпечення швидкої емоційної та фізичної розрядки. Цей рівень включає різноманітні розважальні заходи – ігри, танці, свята тощо.

Третій рівень рекреації пов'язаний із значною активізацією духовних інтересів, переваг та можливостей людини. Саме цей рівень спонукає людину до розширення духовного світу та оволодіння культурними потребами.

Четвертий рівень рекреації орієнтовано виробництво певного виду культурних цінностей, стимулювання творчої активності людей похилого віку.

Саме цей рівень дозволяє людині вдосконалювати різні сторони особистості людини та задовольняти різноманітні запити та потреби людей похилого віку.

Професорка А.В. Гакман, у своїх роботах визначаючи сутність рекреаційно-оздоровчої діяльності, виділяє такі її суттєві характеристики: даний вид діяльності здійснюється вільний час індивіда та мотивується почуттям задоволення; участь у рекреаційно-оздоровчій діяльності будується на добровільній основі та не може здійснюватися під впливом зовнішнього тиску, примусу чи зобов'язань; даний вид дозвілевої діяльності є соціально прийнятним, корисним та сприяє розвитку та зміцненню здоров'я індивіда та суспільства [1].

Отже, сутність рекреаційно-оздоровчої діяльності санаторно-курортних установ з людьми похилого віку полягає в орієнтації на здоровий спосіб життя, стимулювання соціально-культурної активності, підвищення культури побуту, задоволення їх різноманітних рекреаційних потреб (потреб у фізичній реабілітації, у соціальній адаптації у зміцненні та покращенні здоров'я, цікавому змістовному дозвіллі, насиченій комунікативній діяльності, психічної релаксації та ін.) [3].

Специфіка соціально-культурної діяльності в організації рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку полягає у розробці та здійсненні розважальних, ігрових, оздоровчих дозвільних програм, які забезпечують зняття емоційної напруги, визначають спрямованість зусиль особистості у збереженні та зміцненні здоров'я, формують культуру здорового способу життя.

Таким чином, все вищесказане дозволяє зробити такі висновки про специфіку, що базується на наукових уявленнях про старість, які дозволяють подолати геронтологічні стереотипи цього віку, зокрема про несумісність пізнього віку із широким спектром різних видів активної діяльності.

До умов, що допомагають особистості ефективно інтегрувати своє життя, належать: успішне вирішення людьми похилого віку нормативних криз та конфліктів; вироблення ними адаптивних особистісних властивостей; вміння отримувати корисні уроки з минулого досвіду; здатність акумулювати енергетичний потенціал всіх пройдених вікових стадій.

Рекреаційно-оздоровча діяльність сприяє самоактуалізації особистості людей похилого віку, орієнтуючи їх на творчість та реалізацію духовно-моральних відносин. Організація рекреаційно-оздоровчої роботи є потужним засобом профілактики негативних стереотипів старіння [2].

Успішність організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у санаторно-курортному закладі вимірюється ступенем установки на внутрішню інтегрованість, розширення соціальних зв'язків, здоровий спосіб життя, зміцнення почуття власної гідності.

Сутність рекреаційно-оздоровчої діяльності у санаторно-курортних установах визначається взаємодією особистості та соціального оточення, у процесі якого виробляється такий тип життєдіяльності, який сприяє ефективному виконанню людиною функцій відпочинку, адаптації, зміцнення духовного здоров'я [3].

Висновок. Зміст та специфіка організації рекреаційно-оздоровчої діяльності з людьми похилого віку в умовах санаторно-курортних установ зумовлена такими методологічними положеннями: спрямованістю рекреаційно-оздоровчої діяльності на соціальну адаптацію, на фізичну та духовну реабілітацію, збагачення внутрішнього світу, зміцнення здоров'я; обліком індивідуальних соціально-психологічних характеристик людей похилого віку, а також їх ціннісними орієнтаціями; добровільністю при виборі роду занять та ступеня активності при використанні рекреаційно-оздоровчих технологій; задоволеністю тими видами рекреаційно-оздоровчої діяльності, що сприяють стимулюванню соціально-культурної активності, забезпечення фізичного, психологічного та емоційного благополуччя людей похилого віку, реалізації їх внутрішнього потенціалу.

Список використаних джерел

1. Андрєєва, О., & Гакман, А. (2019). Залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, *33*, 34–39.
2. Гакман, А., Дудіцька, С., & Вілігорський, О. (2020). Задоволеність життям та роль психофізичних компонентів у якості життя людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, *36*, 3–9.
3. Дудіцька, С. П., Гакман, А. В., & Медвідь, А. М. (2020). Сучасні методологічні та організаційні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у похилому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, *6*(126), 40–44.

FORMING STUDENTS' MOTIVATION TOWARDS EXERCISE

OLEKSANDR KHOMA IRYNA ANHELIUK HALYNA LAVRIN NATALIIA OSIP

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

Relevance. Students are the main labor reserve of the state, future parents, their health and well-being are the key to the health and well-being of the entire nation. Students, especially at the initial stage of study, are the most vulnerable part of society, because they face a number of difficulties associated with an increase in academic workload, a low level of physical activity, relative freedom of student life, problems in social and interpersonal communication. In this regard, the study of the motives, interests and needs of modern youth related to physical culture is of great importance. The formation of motivation is one of the main conditions for ensuring high effectiveness of any educational process. However, at the present stage, insufficient attention is paid to the issues of physical culture and health-improving activities among students, which is due to the attitude towards mass physical culture in society, serious shortcomings in family and school education, lack of motivation or its underestimation at all stages of a person's physical improvement [3].

Aim of research to presents the main motives to join physical education classes and sport activities while studying at a higher educational institution, which forms the need for a healthy lifestyle of students.

Methods: analysis of scientific researches.

Results. The goal of physical education in higher education is the formation of a student's physical culture and the ability to implement it in socio-professional, physical education and sports activities and in the family. Sports and physical education are a form of self-expression and self-affirmation of a student, determining his lifestyle, general cultural and socially significant priorities. Our task is to determine these priorities that would help attract students to physical education and sports in higher education institutions.

Physical education of students is an integral part of higher humanitarian education, the result of a complex pedagogical influence on the personality of a future specialist in the process of forming his professional competence. Student age is a special period in a person's life. The novelty of educational activities and the difficulties associated with it create a kind of didactic barrier that must be overcome. In this regard, the formation of positive motives and goals is of great importance in the physical development of a student's personality, since they constitute an important component of activity. Therefore, the study of the motivational sphere of personality as a factor in the effectiveness of educational activities is one of the most relevant scientific tasks [5].

Physical culture affects almost all components of a person’s life, in particular, it develops his moral traits, strengthens the motivation for self-development, helps to adequately respond to stress factors in life, and strengthens health. The founder of the modern Olympic movement, Pierre de Coubertin, argued: “Sport is not a luxury. Its absence cannot be replaced by anything… I think that every person should work on himself, as a sculptor works on a block of stone” [4].

Students, as practice shows, do not feel a stable interest in physical culture classes. The reasons for this may be the inadequacy of physical activity to the physical capabilities of students, dissatisfaction with the methodology of conducting classes of program content, the organization of the educational process, and the lack of theoretical knowledge in physical culture.

The physical education program of higher education institutions provides for forms of organizing classes that can, to some extent, compensate for the deficit of students’ motor activity that arises in conditions of a saturated educational process. In general, higher education is not yet ready to perceive the significance of physical culture as the main factor in health and personality development, improving the functional state of the student's body. Due to certain reasons, modern practice of physical culture is unable to provide the proper level of physical, intellectual and cognitive training of students, which is required by modern technologies and the lifestyle of society.

Motive is a person's incentive to activity, associated with an attempt to satisfy certain needs. As a result of awareness and experience of needs, a person has certain motivations to actions, as a result of which these needs are satisfied.

The influence of motivation on human behavior depends on many factors, which we have divided into the following groups: 1) needs as the basis of activity; 2) reasons that determine the choice of activity, depending on the orientation of the individual; 3) subjective experiences, emotions as forms of regulation (self-regulation) are largely individual and can change under the influence of feedback from the person's activity. The following motives are manifested in educational activity:

– cognitive, aimed at the learning process (mastery of knowledge and methods of activity, the need for intellectual activity, solving difficult-to-achieve goals, etc.);

– social (motives of duty, responsibility, self-determination, self-improvement);

– narrowly personal (motives of well-being, prestige, avoiding trouble, etc.).

Physical education activities of students have the following classification of motives:

– motives associated with satisfaction with the process of activity (dynamism, emotionality, novelty, diversity, communication, etc.);

– motives associated with satisfaction with the result of classes (acquiring new knowledge, skills and abilities, mastering various motor actions, testing oneself, improving the result, etc.);

– motives associated with the vision of specific prospects of classes (physical perfection and harmonious development, education of personal qualities, health promotion, improvement of sports qualifications, etc.) [4].

To increase students' motivation for systematic independent physical education classes, it is necessary to provide a full range of information about the means and methods of physical education. It is necessary to show the social significance of physical education, both for an individual and for society as a whole, which will increase the interest of student youth in physical education classes. The process of forming motivation to do sports is not a one-time, but a multi-stage process: from the first elementary hygienic knowledge and skills (in childhood) to deep psychophysiological knowledge of the theory and methodology of physical education and intensive sports [2].

Factors that determine the needs, interests and motives for including students in physical education activities are the state of the material sports base, the orientation of the educational process and the content of classes, the level of requirements of the curriculum, the personality of the teacher, his own health, the frequency of classes, their duration and emotional coloring.

The teacher should be given a due place in the physical education of student youth. The main role belongs to him, because no matter how perfect the programs and methodological developments are, they do not carry out the pedagogical process by themselves. Regardless of their quality, one teacher can provide stable motivation for classes, and another will destroy even the one that was.

One of the central problems of physical education and a reserve for increasing its effectiveness is individualization. Due to different preparedness and interest,

different abilities, intellectual and physical capabilities of students, the pace of their assimilation of educational material cannot be the same [6].

The use of information technologies in education contributes to: finding effective forms of organizing classes; developing new means, methods, and technologies of learning; improving the content of education (including physical education) in accordance with the tasks of personality development in modern society.

Physical education is designed to form a careful attitude towards one's health in students. It is important that not only teachers and students, but also higher education institutions as a whole are interested in improving physical development as the main component of the health of the younger generation. The identified age-related characteristics of students' attitudes towards the process of physical education in higher education institutions indicate the need to refine physical education programs adequately to the age-sex needs, motives, and interests of future specialists, which will help increase their motivation to engage in physical exercises. If we look at the world through the eyes of student youth and keep pace with the development of society, we will achieve the desired result faster [1].

Conclusions. Based on the above, we note the following:

– analysis of modern scientific and pedagogical literature indicates the absence of pedagogical conditions for the implementation of a motivational approach to the organization of the process of physical education in higher education. The study of this problem allowed to determine the organizational and pedagogical conditions for the formation of students' motivation for regular physical education classes: external conditions created by a special educational environment that ensure this process, and internal ones determined by the student's own potential.

– motivation is considered as a component of any professional activity. Motivation is the main component for the successful implementation of any activity, including physical education and sports. In our opinion, motivation is the process of forming and justifying intentions to do or not do something.

– to increase students' motivation for systematic independent physical education and sports, it is necessary to provide a full range of information about the means and methods of physical education. It is necessary to show the social significance of physical culture both for the individual and for society as a whole, which will increase the interest of student youth in physical culture.

References

1. Apanasenko, H. L. (2013). Problems of human health management. *Science in Olympic Sport, Special Issue*(1), 56–60.
2. Aliev, Kh. M. (2011). Increasing motivation for physical education classes through the innovative synchromethod “Key”. *Sportivnyy Psikholog, (3)*, 87–91.
3. Study of students' motivation for physical education self-improvement. (n.d.). Retrieved from http://textreferat.com.ua/
4. Nesterova, T. V., & Pavliuk, A. A. (n.d.). The structure of motivation to engage in physical education and sports of students of the higher education establishments.

Physical Culture and Sports in Modern Society: Experience, Problems, and Solutions.
5. Plachinda, T. S. (2008). *Pedagogical conditions for stimulating the activity of students of higher pedagogical educational institutions in physical activity* (Author's abstract of the dissertation ... candidate of pedagogical sciences: 13.00.04). Kyiv.
6. Gubenko, O. V. (2009). Psychological features of popularizing a healthy lifestyle in higher educational institutions. *Practical Psychology and Social Work, (11),* 35.

СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ І ВИХОВНИЙ ФЕНОМЕН У ПОЛІТЕЇСТИЧНІЙ СИСТЕМІ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ

Роман ТЯГУР, Ірина ЦАП, Наталія ГРУШЕЦЬКА
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. У сучасному світі спортивні змагання залишаються важливою складовою соціального та культурного життя суспільства, формуючи ідеали, моделі поведінки та національну ідентичність. Звернення до витоків спорту в історичній ретроспективі, зокрема до епохи Стародавньої Греції, дає змогу глибше зрозуміти його первинну сутність як феномену, що поєднує фізичну досконаліть, етичні цінності та релігійно-культурні уявлення. У політеїстичній системі Стародавньої Греції спортивні змагання мали не лише змагально-розважальний, а й ритуальний, виховний і сакральний характер, виступаючи одним із головних механізмів соціалізації громадян, утвердження колективної ідентичності та вшанування богів. Вивчення цього явища дозволяє не лише реконструювати історико-культурну специфіку грецької цивілізації, а й провести паралелі з сучасною роллю спорту у формуванні цінностей та вихованні особистості. Саме тому тема є актуальною як у контексті історико-культурних досліджень, так і для осмислення сучасних підходів до виховання через фізичну культуру і спорт [6,7].

Мета дослідження – проаналізувати соціокультурне, релігійне і виховне значення панеллінських і локальних змагальних свят Стародавньої греції; визначити їх роль у конструюванні колективної ідентичності еллінського світу**.**

Методи дослідження. Історико-культурний, порівняльно-аналітичний, феноменологічний, морфологічний.

Результати дослідження. *ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ* – загальногрецькі ігри на честь Зевса Олімпійського, які відбувалися раз на чотири роки в Олімпії. Перші Олімпійські ігри, засвідчені істориками, відбулися у 776 до н. е. *Цей рік став початком грецького літочислення* (Тімей). Всього їх було 293. Офіційно заборонені у 394 році. Засновником Олімпійських ігор вважався Геракл. Під час проведення змагань припинялися війни – діяла екзехерія *(священне Олімпійське перемир'я)*. Перемир'я тривало близько трьох місяців – час,

необхідний для прибуття в Олімпію, підготовки атлетів до Ігор, участі у змаганнях та повернення додому. Розквіт Олімпійських ігор припадає на V ст. до н. е. На цей час у їх проведенні брали участь усі вільні жителі міст Еллади, включаючи й міста Причорномор'я. Загальна схема проведення Олімпійських ігор: 1 день – релігійне свято. Посольства всіх держав і народів складали Зевсові жертви й дарунки у священному гаї. Цього ж дня змагуни, тренери, судді складали присягу, що будуть дотримуватися спортивних правил. Проходив парад учасників, під час якого оповіщали глядачам деякі дані про спортсменів (ім'я, місце проживання, рід занять); 2 день – змагання молоді (до 20 р.) з бігу, стрибків, метання короткого списа у ціль і на відстань, метання диска, бою навкулачки, боротьби, панкратіону; 3 день – змагання дорослих з таких же видів спорту; 4 день – змагання з перегонів на колісницях (елітарний вид змагань), з бігу озброєних атлетів, їзди верхи. 5 день - судді нагороджували всіх переможців найвищою нагородою – гіллям із священного оливкового дерева Зевса, зрізаного золотим ножем. Змагуни складали святкову жертву богам, а потім громаданство приймало їх бенкетом. *До програми свят входили театральні видовища, виступи поетів і ораторів.*

Брати участь в іграх мали право тільки чоловіки, право відвідування ігор мали навіть раби, однак заміжнім жінкам заборонялося бути присутніми на змаганнях. Олімпійські ігри були не тільки прекрасною *школою мужності, сили, спритності й фізичної культури, а мали вищу мету – для греків*, які не були єдиною нацією, а представляли федерацію об'єднаних спільною мовою, релігійними традиціями і потребою військової оборони полісів, *ігри стали засобом для здійснення мирних і дружніх зв'язків*. На іграх виступали: історик Геродот, філософ Сократ, оратор Демосфен, письменник Лукіан, математик Піфагор (був відмінним атлетом, перемагав у кулачному бою).

В Олімпії проходили і *жіночі спортивні торжества на честь богині Гери – дружини Зевса*. Вони й називались "Гереї" і повторювались кожні чотири роки в тій же Олімпії, але в інші терміни. Учасницями були дівчата найближчих околиць. Вони ділились на три групи за віком, дистанція бігу була коротшою на 1/6 від чоловічої. Бігли з розпущеним волоссям у короткій сорочці та оголеним правим плечем. Переможниця нагороджувалася вінком і мала право поставити своє зображення у храмі Гери [1,2,3].

ІСТМІЙСЬКІ ІГРИ, ІСТМІАДИ – свято на честь Посейдона у полісах Еллади, яке проводилося раз на два роки на Істмі (Корінфський перешийок), неподалік від храму Посейдона Істмійського. До їх програми входили гімнастичні, кінні та музичні змагання [1,2,3].

НЕМЕЙСЬКІ ІГРИ – одержали назву від міста Немей в Арголіді, що знаходилась між Корінфом і Мікенами, і були тісно пов'язані з культом мертвих. Значно пізніше Ігри були реорганізовані Гераклом і присвячені Зевсу. Офіційна хронологія Немейських Ігор починається з 573 р. до н. е., вони проводились кожні два роки. Змагання були подібні до Олімпійських; переможців нагороджували вінком з плюща або селери. Судді були одягнуті в чорний одяг. Програма складалася з різних видів спорту, однак найбільш

популярними були біг, боротьба, пентатлон. Проіснували до кінця IV ст. н.е. [3,4].

ПІФІЙСЬКІ ІГРИ – проводилися у Дельфах на честь бога Аполлона. Існує міф, що Піфійські ігри заснував Аполлон на тому місці, де він убив дракона Піфона. Спочатку програму Ігор складали *змагання музик, співаків, танцюристів, покровителем яких вважався сам Аполлон*. З 586 до н. е. почали відлік чотирирічч – піфіад. Під впливом спартанських звичаїв учасники змагань виступали оголеними. Нагородою переможцям були яблука, а згодом – вінки з гілок лаврового дерева. *ПАНАФІНЕЇ* – релігійне свято в Аттіці на честь богині Афіни Поліади (Міської). Проводилось щорічно, а з часів Пісістрата (VI ст. до н. е.) – раз на чотири роки (Великі Панафінеї). До програми свят *входили кінні, гімнастичні і музичні змагання*. Переможців нагороджували оливковими вінками і амфорами з оливковою олією. Святкування Панафіней припинилося у IV ст. н. е. [5,6].

УЧАСНИКИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – підлягали суворим правилам відбору, а підготовка атлетів передбачала ретельне тренування. Учасників відбирали за чотирма критеріями: *етнічним, соціальним, моральним і технічним*. Допускалися лише чистокровні греки, виключаючи “варварів”, жінок і рабів. Атлети підлягали суворому гігієнічному режиму і тренуванням під керівництвом гімнастів. Період тренування тривав *десять місяців* і мав на меті – дати атлетам разом із силою, мистецтвом оволодіння складними іграми також вміння переносити голод, спрагу та інші незручності. Останній місяць, що передував Іграм, атлети перебували у сусідньому місті, що мало назву Еліда (столиця однойменної області), де учасників ще раз перевіряли на право допуску і *розподіляли за віковими категоріями* [1,6,7].

Висновок. Спортивні змагання у Стародавній Греції виступали не лише як прояв фізичної досконалості, а й як глибоко вкорінений соціокультурний та виховний феномен, тісно пов'язаний із політеїстичними віруваннями. Вони слугували засобом утвердження ідеалу калокагатії — гармонії фізичного і духовного розвитку, сприяли формуванню громадянських чеснот, підкреслювали зв'язок людини з богами, зокрема через культові ритуали, присвячені Зевсу, Аполлону та іншим божествам. Змагання, особливо Олімпійські ігри, стали потужним фактором консолідації грецького світу, зміцнюючи національну ідентичність і єдність у межах політеїстичної традиції. Таким чином, спорт у Стародавній Греції був не просто фізичною практикою, а важливою складовою виховання, релігії й культури.

Список використаних джерел

1. Aristotle. (2016). *Politics* (O. Kysliuk, Trans.). Kyiv: Osnovy.
2. Bacchylides. (2019). *Epinikia (Pindar Bacchylides: Odes. Fragments)*. Kyiv.
3. Herodotus. (2017). *The Histories: In Nine Books* (P. P. Tolochko, Ed.). National Academy of Sciences of Ukraine, Institute of Archaeology. Kyiv: Naukova Dumka.
4. Homer. (2016). *The Iliad* (B. Ten, Trans.). Kyiv: Dnipro.
5. Euripides. (2020). *Tragedies* (A. Sodomora & B. Ten, Trans.). Kyiv: Osnovy.

6. Tiahur, R. S. (2017). *History of the Olympic Movement: Basic Terms, Tables, Schemes*. Ivano-Frankivsk.
7. Tiahur, R. S., & Tiahur, T. R. (2018). *History of Physical Culture and the Olympic Movement: Glossary of Terms*. Ivano-Frankivsk: Vydavets V. Diakiv.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ У КУРСАНТІВ-ПІЛОТІВ САМОСТІЙНОСТІ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Микола ПІВЕНЬ, Олена ЛОПАТЮК
Українська державна льотна академія

Актуальність теми. Формування самостійності курсантів-пілотів є одним із найскладніших завдань в системі компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки. Оскільки навчальна діяльність з цієї дисципліни слугує не тільки для формування фізкультурно - оздоровчих компетенцій курсантів-пілотів, вона забезпечує ще й освітній простір для безперервного самотворення індивідом власної особистості. Саме в цьому процесі виявляється самостійність курсанта-пілота, що зумовлена особливостями розумової діяльності, станом готовності до самонавчання й характером льотної професії. Тому питання формування самостійності в системі компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки є актуальним, але мало досліджене.

Мета дослідження – узагальнення шляхів формування у майбутніх авіаційних фахівців самостійності засобами компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки.

Методи дослідження: контент-аналіз наукової літератури.

Результати дослідження. Як свідчить досвід роботи з організації компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки в льотному закладі освіти, а також експериментальні дослідження в рамках кафедральної НДР, успішне вирішення багатоаспектних проблем формування самостійності особистості курсанта-пілота неможливе без з'ясування критеріїв самотворення як основного психологічного механізму, який визначає дієвість прояву самостійності в навчальній діяльності та визначення міри її ефективності. Серед таких критеріїв центральне місце посідає зацікавленість курсантів фізкультурною навчальною діяльністю як простором де розгортаються, апробуються, удосконалюються самовпливи організаційного й мотиваційного характеру в їх єдності й дієвості, закладаються основи самонавчання. З цим критерієм органічно пов'язана самостійність курсанта. Урахування цього компоненту креативності має принципове значення для виконання завдань з самостійної роботи, організації фізкультурної самодіяльності й для оволодіння технологією автодидакта. Не менш важливий прояв самостійності курсантів і в організації учбових занять з фізичної і

психофізіологічної підготовки, зокрема, допомога викладачу, вибір форм, комплексів вправ й ін.

Важливо наголосити, що компетентнісно орієнтована фізична і психофізіологічна підготовка є процесом постійного пошуку опорних навичок, які забезпечують процес самотворення у фізкультурно оздоровчій діяльності, навичок конструювання і досягнення мети фізичного й особистісного самовдосконалення та побудови фізкультурно оздоровчої самодіяльності курсанта, навичок бути суб'єктом навчальної діяльності та суб'єктом самотворення. Усе це зумовлює виділити курсанта як системоутворюючого ядра, який постійно об'єднує і розділяє, інтегрує й диференціює в своєму віртуальному освітньому просторі формувальні впливи фізичних вправ в їх системній цілісності та відкритості процесам професійного й особистісного самотворення. Його проекцією є «Я» - система, яка акумулює в собі усі внутрішні й зовнішні зв'язки з поточною навчальною ситуацією з метою саморуху в фізкультурно-оздоровчій діяльності. Саме «Я» - система здійснює оцінку ситуації, пізнає, конструює й регулює власну діяльність і, саме так реалізуються ціннісні основи компетентнісно орієнтованої фізичної підготовки, саме так народжується авторство в фізкультурній діяльності. В якості провідних орієнтирів реалізації власного авторства в навчальній діяльності виступають уявлення курсанта про співвідношення між метою і засобами її досягнення. Він свідомо й творчо конструює власний простір самозмін, відбирає важливі не тільки цілі, яких він може досягти, але й те, що йому необхідно самостійно зробити для об'єктивування фізкультурної самодіяльності [1].

Курсант як майбутній автодидакт засвоює посильний йому фрагмент фізкультурно-оздоровчої діяльності, здійснює творчий акт самодобудовування на основі особистісного розуміння й активності у визначеному фрагменті. Творчий акт створює детермінуючу тенденцію на поглиблення процесу самопізнання й самотворення. В основі цієї тенденції лежить авторство ініціативної дії особистості. Отже, спроможність курсанта до автономної фізкультурно-оздоровчої діяльності передбачає наявність у індивіда навичок автодидакта (навички самонавчання). В. Курінський зазначає щодо цього: «кожна розробка підходів до нового вправлення в матеріал має ставати школою вдосконалення автодидактичної майстерності» [2, с.191]. Слова, терміни, поняття компететнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки, автодидактики, психології й особистісний досвід саморуху в фізкультурній діяльності потребують їх тлумачення зі сторони курсантів, тобто перекладу на мову свого тексту, впорядкування власним розумом. Курсант, як тлумач, не просто споживає чужі знання, компілює з чужого своє знання, а, натомість, вживається в контекст цих понять у вигляді переживань, які стають ментальною силою народження нового суб'єктивного бачення виділеного контексту і себе трансформованого в новий стан – творчого пошуку смислів, закладених в фізкультурній діяльності.

Висновок. Власне, так узагальнюється вектор самостійності майбутніх авіаційних фахівців в бік бачення авторського наповнення спортивної діяльності та дієвості фізичних вправ у творенні себе.

Список використаних джерел

1. Piven, M. I., Zakharova, O. V., Lopatiuk, O. V., & Redozubov, O. A. (2025). *Theoretical and methodological foundations for the development of physical and wellness competence in future aviation specialists* (M.I. Piven, Ed.). Kropyvnytskyi: Ukrainian State Aviation University Press (UDLA).
2. Kurinskyi, O. V. (2006). *Ukrainian post-psychological didactics: Lectures*. Kyiv: VIPOL.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРНО-ДОЗВІЛЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Наталія ЗАХОЖА
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність теми. Культурно-дозвіллєва активність відіграє важливу роль у когнітивному, психологічному та фізичному розвитку особистості, сприяє формуванню світоглядних позицій, ціннісних орієнтацій та емоційно-інтелектуальному відновленню молоді. Її роль визнається важливою складовою виховання у будь-якому суспільстві.

У процесі культурно-дозвіллєвої активності студентська молодь отримує можливість самостійно обирати види діяльності відповідно до особистісних інтересів, цілей, змісту, способів і стилів самовираження.

Культурно-дозвіллєва діяльність відкриває широкі можливості для реалізації соціально-педагогічних функцій. Своєю чергою, соціально-педагогічна діяльність надає дозвіллю спрямованого характеру, стимулюючи механізми саморозвитку й формування особистісних якостей у сфері культурного відпочинку.

Питання формування культури дозвілля здобувачів вищої освіти в Україні є предметом дослідження багатьох науковців. У сучасній науковій думці представлено широкий спектр праць, присвячених цій проблематиці. Вчені наголошують на необхідності перегляду ролі культурно-дозвіллєвої активності у процесі становлення особистості в умовах сьогодення [1].

Метою дослідження є аналіз теоретичних підходів до процесу формування культурно-дозвіллєвої активності здобувачів освіти.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми, інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження та узагальнення думок науковців і практиків.

Результати дослідження. На думку І. Сидор [3], дозвіллєва активність учасників освітнього процесу охоплює творчу діяльність, що інтегрується з набуттям освітніх компонентів, і виступає окремим етапом навчального процесу. Він зазначає, що така діяльність характеризується свободою вибору, нерегламентованістю, демократичністю, а також сприяє розвитку інтелектуальних, фізичних, творчих та ігрових здібностей, створюючи умови для самореалізації особистості.

Як підкреслює Н. Яременко [5], особлива значущість дозвілля студентів полягає у його здатності забезпечувати умови для реалізації внутрішнього потенціалу особистості. Дозвілля для студентської молоді виступає простором для самопізнання, самореалізації, особистісного розвитку та вдосконалення. На її думку, зміст культурно-дозвіллєвої діяльності має бути спрямований на засвоєння загальнолюдських, національних та регіональних цінностей.

Найпоширенішим видом діяльності у сфері дозвілля для здобувачів освіти виступає спілкування, яке розглядається як засіб передачі знань, важливий чинник самосвідомості, регулятор соціальної поведінки та окрема форма активності. У процесі комунікації встановлюється раціональний, емоційний і вольовий зв'язок між індивідами, формується єдність настроїв, думок і переконань, здійснюється передача й закріплення норм поведінки, стилю життя, розвиваються згуртованість і солідарність, що є характерними рисами групової та колективної взаємодії.

Особливої уваги заслуговує той факт, що в останні десятиріччя комунікативні процеси значно активізувалися завдяки розвитку інформаційних технологій, які відкрили можливості для нових форматів взаємодії. Серед молоді великої популярності набули соціальні мережі, авторські блоги, онлайн-дискусії та професійні й аматорські форуми. Інформаційна культура відзначається принциповою глобалізацією, оскільки обмін знаннями тепер не має просторових і часових обмежень, що сприяє процесам взаємопроникнення культур. З одного боку, це сприяє самовизначенню особистості, з іншого – створює нові зони соціальної напруги, які переносяться із економічної сфери в площину культури [3].

У сучасних умовах дозвілля відіграє дедалі важливішу роль не лише в молодіжному середовищі, а й серед дорослих. Дозвіллєва діяльність сприяє реалізації духовних і фізичних потреб, зумовлених соціально-психологічними особливостями особистості. До специфічних характеристик дозвілля можна віднести емоційну насиченість, фізичну активність, здатність до зміни настрою, а також розвиток гнучкості та інтелектуальної сприйнятливості.

На думку І. Олійник та К. Єрусалимець [1], дозвіллєвий час студентства може бути ефективно використаний для підвищення професійної кваліфікації та залучення до громадської активності (професійно-виховна функція), духовного саморозвитку (духовна функція) і відпочинку (регенеративна функція).

Отож, специфіка організації вільного часу здобувачів є важливим елементом освітнього процесу, що відображає як цілеспрямованість їхньої діяльності, так і її зміст.

Очевидно, що розвиток особистості здобувача освіти відбувається одночасно у двох площинах його життєдіяльності – навчальній та дозвіллєвій. За останні десятиріччя спостерігається посилення прагнення молоді до досягнення психологічного комфорту в комунікації та до набуття навичок ефективної взаємодії з представниками різних соціальних груп.

Складні соціальні процеси, що відбуваються в сучасному суспільстві, інтенсивний ритм життя, руйнування звичних норм і стереотипів сприйняття суспільного буття спонукають молодь шукати певний рівень комфорту в комунікації не лише в родинному колі, а й серед друзів, однолітків, за місцем проживання чи навчання. Значну частину вільного часу молодь використовує для дозвіллєвої активності, що характеризується нерегламентованістю, добровільним вибором форм зайнятості, емоційною розрядкою та можливістю поєднання фізичної, інтелектуальної, творчої чи ігрової діяльності.

Водночас слід відзначити, що переваги дозвілля ще не стали звичною рисою способу життя всієї молоді. Значна її частина сприймає дозвілля переважно як пасивний відпочинок чи бездіяльність. У багатьох молодих людей спостерігається низький рівень культури самостійної організації дозвіллєвого часу. Це вказує на необхідність формування у молоді базових навичок культурного дозвілля, без яких ефективне використання вільного часу є ускладненим.

Типовою тенденцією сьогодення у сфері дозвілля здобувачів освіти є розрив між потребами молоді у культурній діяльності та фактичною пропозицією суспільства. Дослідження свідчать, що близько 76 % молодих людей (переважно випускників середніх шкіл та закладів вищої освіти) реалізують свої культурні інтереси переважно у вузькому колі друзів, часто не відвідуючи культурно-дозвіллєві установи через їх низьку привабливість, відсутність змістовних програм і гнучких форм роботи. Через це молодь не задовольняє свої культурно-дозвіллєві потреби в межах існуючих закладів.

Ще одним чинником є надмірна комерціалізація дозвіллєвої сфери, яка зумовлює орієнтацію молоді на самореалізацію через споживання платних послуг. Така діяльність вимагає фінансових витрат, зокрема: на навчання конкретних форм дозвілля, участь в аматорських заходах, заняття спортом тощо. Навіть демократичні за змістом форми дозвілля, як, наприклад, участь у гуртках, набувають комерційного характеру в умовах сучасного ринку послуг.

Узагальнюючи, можна зробити **висновок**, що культурно-дозвіллєва діяльність відіграє важливу роль у процесі освіти, самореалізації та творчого розвитку молоді. Її зміст передбачає не лише участь у культурних заходах, а й активне фізичне відновлення та зниження рівня стресу через зміну видів діяльності.

Список використаних джерел

1. Oliinyk, I. O., & Yerusalymets, K. H. (2013). Formation of leisure culture among student youth. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, (1), 207–212.

2. Paskal, O. V. (2022). *System of cultural and leisure activities* (2nd ed., revised and expanded). Odesa: Ushynsky University.
3. Sydor, I. P. (2010). *Organizational and pedagogical conditions of students' leisure activities in pedagogical colleges in Great Britain* (Candidate of Pedagogical Sciences dissertation). Ternopil.
4. Sheiko, V. M. (2001). *Culture. Civilization. Globalization (late 19th – early 21st century)*. Kharkiv: Osnova.
5. Yaremenko, N. V. (2007). *Leisure studies: Textbook*. Fastiv: Polifast.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Олена ДЕМ'ЯНЧУК
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність теми. Основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею – особи зрілого віку. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства.

За даними опитування, в реаліях нашого сьогодення, понад 70% українців відчувають стрес або сильну знервованість. Однак лише 2% звертаються за психологічною допомогою. Основними ж способами подолання стресу та знервованості українці у 2023 році обирали проведення часу в інтернеті (39%) та перед телевізором (33%). Натомість, заняття спортом (11%) і прогулянки на природі (16%) займали найнижчі позиції у цьому рейтингу [3].

Стан здоров'я та довголіття на 50% залежить від способу життя, на 20% – від спадкових біологічних факторів, ще на 20% –від екологічної ситуації і тільки на –10% від медицини [1].

Фізична активність, поряд із повноцінним харчуванням, є ключовим фактором здорового способу життя. На сьогоднішній день, зростаюча кількість доказів свідчать про те, що невелике, стійке збільшення фізичної активності, поряд із зменшенням сидячої поведінки, може допомогти у запобіганні та корекції певних хронічних захворювань [2].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [5], 25% дорослих і понад 80% підлітків не дотримуються рекомендацій щодо рівня фізичної активності. Рекомендована ВООЗ норма фізичної активності — 150 хвилин ходьби у швидкому темпі або 75 хвилин пробіжки. Американська асоціаціія кардіологів запевняє, для того, щоб сформувати оптимальний руховий режим, для здоров'я дорослим і дітям з 5 років необхідно щодня 30 хвилин помірного фізичного навантаження і 3–4 рази в тиждень по 30 хвилин інтенсивного фізичного навантаження.

Метою дослідження було довести необхідність занять фізичною активністю для осіб зрілого віку.

Методи дослідження аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інтернет ресурсів.

Результати дослідження. Вчені виділяють різні вікові періоди. Варіанти періодизації вікового розвитку умовні, оскільки ґрунтуються на специфічних для кожного підходу критеріях. Досягнення зрілості людиною як індивідом (фізична зрілість), як особистістю (громадянська зрілість), як суб'єктом пізнання (розумова зрілість) та праці (працездатна зрілість) за часом не збігаються.

Перший період зрілого віку настає з 21 року (до 35 років) є найпродуктивнішим періодом у житті людини, коли розвиваються її здібності, можливості їхнього прояву в конкретній сфері діяльності. У цей період людина здебільшого створює сім'ю, народжує і виховує дітей. Другий період зрілого віку (від 35 до 55 років у жінок і до 60 років у чоловіків) є періодом реалізації людиною своїх можливостей. Досить високі фізичні можливості поєднуються з багатим досвідом і дозволяють досягати найвищих результатів. Також у цей період людина намагається реалізувати себе в обраній професії. У кінці періоду спостерігається поступове згасання функцій репродуктивної системи [4].

Дослідження свідчать, що лише 30 хвилин помірних вправ можуть значно зменшити симптоми тривоги, а регулярні прогулянки (15–30 хв) перед сном покращують якість сну, пізнавальні (когнітивні) функції та емоційну саморегуляцію. Своєю чергою, підвищення когнітивної функції покращує пам'ять, концентрацію, мотивацію та швидше навчання. Включення фізичної активності в розпорядок дня часто призводить й до покращення настрою [1, 5].

Систематичні фізичні навантаження посилюють кровопостачання мозку та покращують його структуру. Нестача фізичної активності тісно пов'язана з більшим ризиком серцевих захворювань, інсульту та діабету другого типу, які зі свого боку є факторами ризику для розвитку деменції. У дорослому віці регулярні фізичні навантаження – одна з найважливіших речей, яку людина можете зробити для свого здоров'я. Це допомагає запобіганню багатьом проблемам зі здоров'ям, які з'являються з віком. Також це допомагає м'язам зміцнюватися, щоб люди могли продовжувати виконувати свої повсякденні справи, не стаючи залежними від інших. Приблизно половина фізичного спаду, пов'язаного зі старінням, може бути пов'язана з відсутністю фізичної активності. Без регулярних фізичних вправ люди старші 50 років можуть зіткнутися з рядом проблем зі здоров'ям [2].

Поряд із фізичною активністю, яка відповідає стану здоров'я, умовам та способу діяльності, вплив на індивідуальний спосіб життя людини зрілого віку здійснюють також такі соціально-психологічні характеристики особистості, як професійна активність та інтереси.

Висновок Фізична активність та фізичні вправи відіграють важливу роль у первинній, вторинній та третинній профілактиці, в лікуванні захворювань, у покращенні фізичної працездатності, а також у повсякденній діяльності.

Успішні у своїй справі особистості легше переносять неминучі для зрілої дорослості різноманітні вікові проблеми і труднощі, гармонійнішим є їх внутрішнє життя, оптимістичнішим погляд у майбутнє.

Список використаних джерел

1. Krutsevych, T. Y. (2012). *Theory and methodology of physical education: Textbook for students of higher educational institutions of physical education and sport. Vol. 2. Methods of physical education for different population groups*. Kyiv.
2. Pavliuk, I. (2021). Physical activity of middle-aged people. *Current Issues of Physical Education of Different Population Groups*, 115–121. Retrieved from https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/251900
3. Public Health Center of Ukraine. (n.d.). *Physical activity and mental health: Why mood and well-being improve*. Retrieved from https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy
4. Sobol, V. (2016). *Biology: Textbook for the 8th grade of secondary schools*. Kamianets-Podilskyi: Abetka.
5. World Health Organization. (n.d.). *Physical activity: Fact sheet*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ПОЗАКЛАСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ ТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Людмила ВАЩУК
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність теми. Аналізуючи науково-популярну літературу та джерела досліджено, що існує проблема низької рухової активності школярів та незацікавленості їх до занять фізичними вправами [2,4]. Усунення відхилень у стані здоров’я та підвищення якості і тривалості здорового життя для всіх людей є глобальною метою сучасного суспільства [1].

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують стан фізичної підготовленості, психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності учнів. Тому, саме фізичне виховання, як невід’ємна складова навчального процесу, спрямоване на підвищення працездатності, зміцнення та збереження здоров’я дітей. Проблема оптимізації фізичної культури в школі перебуває у центрі уваги наукової громадськості, особливо в час воєнного стану. Були розроблені програми позаурочної шкільної форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які орієнтовані на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів здобувачів освіти, формування в них свідомої потреби для занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, ставитися до здоров’я як до особистісно-соціальної цінності [2,3].

Виконання науково-дослідної роботи дозволило аргументувати корисність проведення індивідуальних занять з фітнесу та спортивного туризму для учнів старшої школи у позаурочний час. Ці заняття були орієнтовані на морфофункціональні особливості молоді та спрямовані на максимальне

стимулювання їх мотивації. На цій підставі було розроблено алгоритм програмування фізичних навантажень під час занять фітнесом та спортивним туризмом з метою підтримання та зміцнення здоров'я учнів [4].

Мета дослідження: проаналізувати специфіку системи фізичного виховання у сучасних умовах освіти, оцінити рівень організованої рухової активності старшокласників та розробити програми для позаурочних занять з фітнесу та спортивного туризму.

Методи дослідження. Дослідження проводилося на базі КЗЗСО «Луцький ліцей №28 Луцької міської ради», участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми задоволення. Методологія дослідження полягала в аналізі наукових праць, анкетуванні, тестуванні; визначенні рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості старшокласників; виборі стратегії занять (мети та головних завдань); визначення спрямованості самостійних програм; визначення раціональних обсягів рухової активності, параметрів та режимів фізичних навантажень, тривалості та характеру відпочинку; корекція самостійних програм відповідно до результатів. На першому етапі дослідження було проведено анкетування старшокласників для визначення їхнього початкового психоемоційного стану. Анкета включала питання щодо рівня стресу, тривожності, депресії, а також загального самопочуття та задоволеності життям. Протягом всього періоду дослідження здійснювалося спостереження за учасниками програми. Спостереження дозволило оцінити зміни в поведінці, настрої та взаємодії старшокласників у групі. Спостереження проводилося в позаурочний час. Основним методом дослідження був експеримент, який передбачав проведення програми для старшокласників протягом визначеного періоду часу. Програма включала регулярні заняття фітнесом та спортивним туризмом, учасники експерименту були розділені на дві групи: експериментальну (яка бере участь у програмі) та контрольну (яка не бере участі). Додатково було проведено інтерв'ю з учасниками експериментальної групи для отримання якісних даних щодо їхніх вражень та відчутті від участі у програмі.

Результати дослідження. Для виконання поставлених завдань дослідження були використані розроблені методики індивідуальних фітнес-програм, засоби спортивного туризму, які сприяють зростанню мотивації старшокласників до рухової активності, підвищують фізичний та психоемоційний стан старшокласників в умовах війни, формують інтерес учнів до занять фізичною культурою.

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

серед дівчат-старшокласниць, виділяються вправи оздоровчо-кондинційної спрямованості: йога, ритмічна гімнастика, аеробіка, танцювальні елементи.

За час педагогічного експерименту кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла на 54,7 %. Після завершення експерименту не виявили дітей із низьким рівнем фізичної активності, а на початку дослідження їх було 69,2 %. Також у старшокласників відбулися суттєві позитивні зрушення в рівнях мотивації до рухової активності. Після завершення педагогічного експерименту діти мали переважно високий або вищий за середній інтерес до фізичного виховання (на початку експерименту – середній і нижчий середнього). Психоемоційний стан старшокласників покращився в рази і рівень стресу зменшився, згідно анкетування та інтерв'ю.

Висновки. У результаті нашого експериментального дослідження ми прийшли до висновку, що мотивація грає важливу роль у фізичному розвитку дитини. Ми рекомендуємо вчителям залучати батьків до участі в різних спортивних заходах у школі, що сприятиме активізації мотивації дитини до досягнення вдосконаленості на кожному етапі її розвитку. Також ми виявили, що у школярів формується стійке бажання займатися фізичною культурою і спортом систематично.

Сучасні умови життя встановлюють високі вимоги до здоров'я підлітків, яке можна зберегти лише завдяки організації фізичної активності. Це досягається через різноманітні фізкультурно-оздоровчі заняття та фітнес-програми, які мають різні спрямування й емоційне забарвлення: від кардіо- та силових тренувань до функціональних навантажень. Ці методи дозволяють ефективно моделювати для підлітків активний руховий режим та психоемоційну стійкість в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Bielikova, N., Tsios, A., Indika, S., & Vashchuk, L. (2022). Quality of life of the population affected by military actions. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1[57]), 3–9. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09
2. Vashchuk, L. M. (2023). Features of building strength-oriented fitness programs for girls aged 16–17 depending on the level of physical fitness. *Scientific Journal "Olympic and Paralympic Sports" of Sumy State Pedagogical University Named After A. S. Makarenko*, (3), 5–10. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2023.3
3. Demianchuk, O. H., Vashchuk, L. M., Yerko, I., & Yerko, A. V. (2023). National-patriotic education of schoolchildren in tourist and local history institutions. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (2[160]), 90–93. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).19
4. Vashchuk, L. (2023). Methods of organizing physical activity of schoolchildren in the conditions of distance learning. In *Innovative and digital technologies in the training process of athletes in the context of formal and non-formal education: Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference* (pp. 38–41).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Діана ПЛАХОТНЮК
Донецький державний університет внутрішніх справ

Актуальність теми. Полягає в зростаючій потребі формування всебічно розвиненої особистості, зокрема гармонійного поєднання фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів. У сучасних умовах освітня система зіштовхується з низкою викликів: гіподинамією серед дітей, зниженням рівня фізичної підготовленості, психологічними навантаженнями та стресами. У цьому контексті фізична культура виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим чинником психологічної підтримки та соціалізації особистості.

Мета дослідження. Теоретичне обґрунтування та визначення основних напрямів психолого-педагогічного супроводу процесу фізичного виховання в закладах освіти з метою підвищення його ефективності, формування в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою, сприяння всебічному розвитку особистості та збереження психофізичного здоров'я.

Методи дослідження. У дослідженні використано теоретичні (аналіз літератури, узагальнення), емпіричні (спостереження, анкетування), а також елементи педагогічного експерименту та методи математичної обробки даних.

Результати дослідження. Фізичне виховання у закладах освіти є важливою складовою гармонійного розвитку особистості. Проте ефективність цього процесу значною мірою залежить не лише від фізичних навантажень, а й від якісного психолого-педагогічного супроводу, який дозволяє адаптувати програму під індивідуальні можливості кожного учня, враховувати їх психоемоційний стан, рівень мотивації та соціальні особливості.

Сучасний підхід до фізичної культури вимагає інтеграції міждисциплінарних знань. Психолого-педагогічний супровід включає низку напрямів: діагностичну, корекційну, консультативну, просвітницьку та організаційно-методичну роботу. Основна мета – створення комфортного освітнього середовища, в якому учень буде почуватися захищено, мотивовано і зацікавлено у фізичному розвитку.

У школах міста Кропивницький можна впровадити інноваційну програму «Здоров'я в гармонії», яка поєднуватиме щотижневі тренінги з емоційної грамотності, уроки фізичної культури з елементами арт-терапії, заняття з саморегуляції та командні вправи на згуртування класу. Такі заходи сприятимуть зниженню рівня шкільного стресу, покращать психоемоційний клімат у колективі та посилять соціальну згуртованість.

Особливу роль відіграє підготовка педагогічного персоналу. Учителі мають володіти навичками розпізнавання ознак емоційного вигорання в учнів, працювати з дітьми з особливими освітніми потребами, вміти будувати ефективну комунікацію без тиску чи примусу. Курси підвищення кваліфікації

повинні включати психологічні аспекти роботи з класом, розвиток емпатії, конфліктологію.

Дослідження підтверджують: психоемоційний комфорт на уроках фізичної культури впливає на регулярність відвідувань, настрій, самооцінку учнів і їхню мотивацію до здорового способу життя. Так, Л.А. Харченко зазначає: «Інтеграція емоційної підтримки в структуру занять з фізичної культури знижує рівень шкільної тривожності на 27%» [2, с. 48].

Іншою важливою складовою є індивідуалізація фізичного навантаження. Необхідно враховувати різний рівень фізичної підготовки учнів, можливу наявність хронічних захворювань чи психосоматичних розладів. У цьому контексті роль психолога – проводити профілактичні бесіди, здійснювати моніторинг настроїв та загального психофізичного стану.

На думку І.С. Губської, «системна психолого-педагогічна підтримка сприяє підвищенню фізичної активності серед школярів, зменшенню випадків конфліктної поведінки, формуванню відповідальності за власне здоров'я» [1, с. 113].

Таким чином, психолого-педагогічний супровід фізичної культури – це не додаткова опція, а необхідна умова якісної освіти, що враховує комплексний розвиток дитини як фізично, так і ментально. У майбутньому психолого-педагогічний супровід уроків фізичної культури повинен стати частиною системної трансформації освітнього середовища. Зокрема, доцільним є впровадження мультидисциплінарних команд, які включають педагогів, психологів, соціальних працівників та медичних фахівців. Такий підхід забезпечить цілісне бачення розвитку дитини та допоможе оперативно реагувати на зміни в її стані.

Крім того, важливим напрямом є цифровізація процесу супроводу. Розробка мобільних застосунків для самодіагностики емоційного стану, індивідуального планування фізичних навантажень, трекінгу настрою і залучення до здорового способу життя стане потужним інструментом підвищення залученості учнів.

Слід також активізувати співпрацю з батьками: проводити інформаційні зустрічі, консультації, інтерактивні заходи, які допоможуть родинам краще розуміти потреби дітей у фізичній активності та психоемоційній підтримці.

Висновок. Психолого-педагогічний супровід фізичної культури є стратегічним напрямом розвитку сучасної освіти. Його ефективна реалізація забезпечує не лише підвищення рівня фізичної активності учнів, але й сприяє формуванню здорової особистості, здатної до саморозвитку, адаптації та соціальної взаємодії. Розбудова системи супроводу потребує комплексного підходу, державно-приватного партнерства та постійного оновлення змісту відповідно до викликів часу.

Список використаних джерел

1. Hubska, I. S. (2022). Psychological and pedagogical aspects of physical education of school youth. *Pedagogy and Psychology*, (3), 110–114.

2. Kharchenko, L. A. (2021). The emotional component in the structure of physical education classes at school. *Physical Education: Scientific Journal*, (2), 47–50.

ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ

Віталій КОРОТИЧ
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Особливе місце серед засобів оздоровчого фітнесу займають тренування силової спрямованості, оздоровчий вплив яких зумовлений змогою вирішувати завдання активного способу життя, гармонійного розвитку м'язової маси, підвищення рівня працездатності, зниження ризику серцево-судинних захворювань та усунення недоліків фізичного розвитку чоловіків молодого віку [4; 5]. Причому розвиток силових можливостей даної вікової групи виступає незалежним критерієм позитивної динаміки зміцнення здоров'я й підвищення працездатності.

Незважаючи на велику кількість досліджень [1; 2], пов'язаних із обґрунтуванням необхідності використання засобів занять силової спрямованості в оздоровчому тренуванні чоловіків молодого віку, існує ряд суперечностей: 1) між проблемою низького рівня фізичної підготовленості чоловіків та відсутністю організаційно-методичних умов для впровадження інноваційних засобів фізичної підготовки і, у тому числі й силових тренувань; 2) між наявністю методичних положень щодо багаторічних тренувань чоловіків та проблемою адаптації цих положень до тренувального процесу в оздоровчих центрах та тренажерних комплексах; 3) між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення чоловіків до оздоровчих занять та відсутністю відповідних умов для використання у цьому процесі різноманітних засобів, зокрема атлетизму. Таким чином, пошук раціональних технологій оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків молодого віку обумовлюють актуальність теми даного дослідження.

Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та розробці технології оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків молодого віку.

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

Результати дослідження. Технологія оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків молодого віку покликана забезпечити вирішення значного кола завдань, у тому числі оптимізації показників фізичного розвитку, функціонального стану організму та підвищення фізичної підготовленості, що є необхідною умовою для покращення соматичного здоров'я учасників педагогічного експерименту. Досягнення поставлених завдань досягалось

варіативним застосуванням змінних параметрів тренувального процесу, враховуючи рекомендації останніх досліджень [3].

Запропонована технологія оздоровчого тренування силової спрямованості ґрунтувалася на типових програмах силового фітнесу [1; 2], але має ряд істотних відмінностей за певними параметрами. Розроблена програма занять експериментальної групи відрізняється від програми занять для контрольної групи тим, що вона складається із трьох мезоциклів. Кожен з циклів складається із 2-ох мікроциклів. Перший мікроцикл представлений триденним тижневим «спліт» тренуванням (понеділок, середа, п'ятниця чи вівторок, четвер, субота). Наступний мікроцикл також передбачав три тренування в тиждень, але за структурою «фулбоді». Залежно від циклу варіювалися такі змінні параметри, як тип вправи, інтенсивність навантаження та інтервали відпочинку між підходами.

Основні положення запропонованої технології:

1. Відмінність експериментальної методики полягає у нестандартному підході до кількості повторень, які по-різному варіюють у кожному з трьох мезоциклів (4 тижні) програми. Протягом першого мезоциклу вправи виконувалися по 12 повторень у кожному із трьох підходів. Другий цикл передбачав виконання 10 повторень з відповідним збільшенням робочої ваги. У третьому циклі учасники експерименту здійснювали 8 повторень у підході. Вага підбиралися для кожного чоловіка індивідуально таким чином, щоб зусилля виконувалися до відчуття м'язової відмови при збереженні техніки виконання вправи.

2. Структура тренувальної програми передбачала поєднання спліт-тренувань і тренувань на все тіло в рамках періодизації. Перших два мікроцикла (2 тижні) учасники дослідження використовували структуру спліт-тренувань, наступні два тижні тренування здійснювалися по системі «фулбоді».

3. Одне з центральних місць відводилося повноцінному відновленню фізичних ресурсів організму з урахуванням індивідуальних фізіологічних особливостей чоловіків та з метою проведення подальшого тренування з найкращою результативністю. Обсяг навантаження збільшувався поступово з метою уникнення травматизму та перетренованості.

4. В даній методиці значну роль грають односуглобові вправи, що виконуються в блочних тренажерах. Кількість вправ формуючого характеру складає основу тренувальної програми. На нашу думку, даний підхід дозволяє не тільки підвищити результативність силових тренувань, а й знизити ризик травматизму. Найбільш важливу роль відіграють вправи для зміцнення м'язів-розгиначів хребта та живота, яким в стандартних методиках відводиться незначна роль.

Для перевірки ефективності запропонованого авторського підходу було проведено перетворювальний педагогічний експеримент, результати якого дозволили довести доцільність застосування технології оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків молодого віку. У фізичному розвитку спостерігалося збільшення: ободових розмірів грудної клітки у стані спокою (на 2,9 см, $p < 0,05$), ободових розмірів плеча в розслабленому стані і

напруженому станах (на 3 і 4,7 см відповідно, $p < 0,05$), відносної маси м'язового компонента тіла (на 2,1%, $p < 0,05$), грудинно-ростового індексу (на 3,1 см, $p < 0,05$), індексу розвитку мускулатури (на 4,2%, $p < 0,05$); зменшення: маси тіла (на 9,1 кг, $p < 0,05$), відносної маси жирового компонента тіла (на 0,8%, $p < 0,05$).

Оцінка узагальненого рівня фізичної підготовленості чоловіків молодого віку експериментальної (ЕГ) та контрольної груп (КГ) продемонструвала більший прогрес, в учасників ЕГ. Кількість учасників ЕГ, що мали високий рівень фізичної підготовленості, збільшилася на 40 %, в той час, як у КГ кількість чоловіків, що мали високий рівень фізичного розвитку, збільшився лише на 8 %. Кількість чоловіків ЕГ, які мали достатній рівень фізичної підготовленості становила 26 %. У чоловіків КГ цей показник склав 10 %.

Динаміка зміни соматичного здоров'я чоловіків молодого віку упродовж проведення формувального педагогічного експерименту вказує на більш значущі зміни в ЕГ порівняно із КГ. У чоловіків КГ низький рівень фізичного здоров'я виявили в 44% обстежених, нижчий за середній рівень продемонструвало 24% обстежених, середній рівень мали 20% учасників КГ. Вищий за середній рівень виявили у 12% учасників. В ЕГ низький рівень фізичного здоров'я мали 20% чоловіків, нижчий за середній мали 32% обстежених, середній рівень виявили в 28% учасників, вищий за середній рівень мають 20% обстежених. Кількість чоловіків, які підвищили рівень фізичного здоров'я, більша в ЕГ. У той час, коли в КГ 12 % осіб мають вищий за середній рівень фізичного здоров'я в експериментальній групі дані функціональні рівні мають 20% обстежених чоловіків. Також 11 осіб КГ мають низький рівень фізичного здоров'я, коли в ЕГ низький рівень виявили тільки в 5 обстежених чоловіків.

Висновок. Дослідження довело, що застосування розробленої технології оздоровчого тренування силової спрямованості для чоловіків молодого віку призвело до покращення результатів у показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану. Отже, дана програма є ефективним інструментом для вирішення завдань активного способу життя, гармонійного розвитку м'язової маси, підвищення рівня працездатності, зниження ризику серцево-судинних захворювань та усунення недоліків фізичного розвитку чоловіків молодого віку.

Список використаних джерел

1. Rybalko, P. F., Salatenko, I. O., Kharchenko, S. M., et al. (2022). *Fundamentals of the theory of athleticism: Educational and methodological manual for students of higher educational institutions of all specialties*. Sumy: SNAU.
2. Sorokin, Y. S., & Chernenko, S. O. (2020). *Theory and methodology of teaching athleticism: Textbook*. Kramatorsk: DDMA.
3. Baz-Valle, E., Balsalobre-Fernández, C., & Alix-Fages, C. (2022). A systematic review of the effects of different resistance training volumes on muscle hypertrophy. *Journal of Human Kinetics, 81*, 199–210. https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0017

4. Paluch, A. E., Boyer, W. R., & Franklin, B. A. (2023). Resistance exercise training in individuals with and without cardiovascular disease: 2023 update: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation, 149*(3), 217–231. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001189
5. Nazir, A., Heryaman, H., Juli, C., et al. (2024). Resistance training in cardiovascular diseases: A review on its effectiveness in controlling risk factors. *Integrated Blood Pressure Control, 17*, 21–37. https://doi.org/10.2147/IBPC.S449086

АДАПТИВНА ТА ІНКЛЮЗИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ

ВІКТОРІЯ БОНДАРЄВА, КАРИНА САВЧЕНКО
Відокремлений структурний підрозділ «Старобільський фаховий коледж Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля»

Актуальність теми. Фізична культура відіграє ключову роль у формуванні здорового, активного та всебічно розвиненого підростаючого покоління. Однак, традиційні підходи до фізичного виховання часто не враховують індивідуальних потреб та можливостей усіх учасників освітнього процесу, зокрема тих, хто має особливі освітні потреби, порушення розвитку чи тимчасові відхилення у стані здоров'я. Саме тому на перший план виходять адаптивна, інклюзивна та корекційна фізична культура – три взаємопов'язані підходи, спрямовані на забезпечення рівного доступу до якісної фізичної активності для кожного здобувача освіти.

Упровадження в Україні інклюзивної освіти дає можливість поглянути на зміст занять адаптивного фізичного виховання учнів та студентів з іншого ракурсу. Кількість дітей з особливими потребами унаслідок війни стрімко зростає і тому значимість обраної теми є актуальною та вимагає детального вивчення вимог освітніх програми, пошуків ефективного застосування засобів адаптивного та інклюзивного виховання здобувачів освіти та поступового впровадження всіх засобів фізичної культури на заняттях з дітьми з особливими потребами.

Мета дослідження полягає у максимальному розвитку фізичних здібностей, компенсації порушених функцій, покращенні психоемоційного стану та соціальної адаптації здобувачів освіти. Шляхом адаптивного фізичного виховання ми ставимо за мету – адаптувати людей, які мають функціональні обмеження, до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища, тобто максимально можливий розвиток життєздатності людини.

Методи дослідження. Методологічною основою разом з загальнонауковими є спеціальні методи дослідження, специфіка яких полягає в адаптації методів до особливостей розвитку, функціонального стану та можливостей конкретних осіб з різними потребами; в постійному спостереженні за руховою активністю, поведінкою та емоційним станом, дотриманням етичних норм та принципів. Також для виконання поставлених

завдань застосовується варіативність різноманітних традиційних фізичних вправ та пристосування наявних технічних засобів, обладнання і інвентарю до особливих потреб здобувачів освіти.

Результати дослідження. Протягом останнього часу акцент поступово зміщується від визначення обмежень можливостей осіб з особливими потребами до визнання їхнього значного потенціалу й необхідності максимального використання цього потенціалу для розкриття їхніх індивідуальних можливостей.

Ми можемо побачити, що створення відповідних умов для організації адаптивного та інклюзивного навчання сприяє саморозвитку й самореалізації здобувачів освіти з особливими освітніми потребами, допомагає їхній соціалізації та адаптації, тобто налагодженню дружніх стосунків та формуванню толерантності між здобувачами освіти з різними потребами, а також сприяє розвитку емпатії – допомагає дітям краще розуміти та співпереживати іншим.

У більшості випадків покращується взаємодія підлітків з навколишнім середовищем, зокрема сприйняттям й оволодінням простору, маніпулятивною діяльністю предметами, подоланням проблемних ситуацій у побуті і навчанні.

Можна зазначити, що адаптивна і інклюзивна фізична культура виступають у якості важливої галузі соціальної практики та дозволяють за допомогою раціонально організованої рухової активності та використанням модифікованих фізичних вправ і індивідуальних програм, максимально наблизити психофізичні можливості й особливості організму осіб з особливими потребами до вимог суспільства.

Висновок. Людина з обмеженими можливостями розглядається в адаптивній та інклюзивній фізичній культурі як принципово неподільна й цілісна єдність, як індивід, що володіє унікальними властивостями. Тому акцент робиться на їхньому всебічному розвитку, зокрема інтелектуальному, емоційно-вольовому, естетичному, етичному, фізичному тощо.

Визнання осіб з обмеженими можливостями як рівноправних членів суспільства є важливим кроком на шляху до забезпечення рівних можливостей для всіх здобувачів освіти. Використання адаптивної та інклюзивної фізичної культури в закладах освіти сприяє їхньому фізичному, психічному та соціальному благополуччю. Сучасність потребує інвестицій у розвиток цих напрямів, що допоможе у підсумку створити умови для формування здорового, активного та гармонійно розвиненого майбутнього покоління.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні» (2017). Закон № 2249-VIII від 19.12.2017. https://zakon.rada.gov.ua/go/875-12
2. Деделюк, Н. А. (2014). *Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навчально-методичний посібник*. Луцьк: Вежа-Друк.
3. Байкіна, Н. Г., та ін. (2014). *Індивідуальні методики адаптивної фізичної культури для осіб із сенсорними порушеннями: навчальний посібник для*

студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: Запорізький національний університет.
4. Колишкін, О. В. (2014). *Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури: навчальний посібник*. Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

РОМАН РИМИК, ВЛАДИСЛАВ РИМИК, АНДРІЙ СИНИЦЯ, ФЕДІР ХАШАЛОВ
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Особливе значення фізичного виховання та масового спорту для підлітків і молоді зумовлене необхідністю ефективного вирішення завдань гармонійного розвитку, особливо в умовах недостатньої рухової активності та підвищеного навчального навантаження [2].

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студенток розглядається в науковій літературі протягом багатьох років. Одним із найефективніших засобів підвищення рівня фізичної підготовленості є фізична активність у водному середовищі [1, 2, 4, 6].

Попри наявні дані щодо позитивного впливу занять у воді на організм студенток, питання регулювання фізичного навантаження під час занять фізичним вихованням та оздоровчим плаванням в освітньому процесі залишаються недостатньо дослідженими [3].

Мета дослідження – визначити ефективність застосування програми оздоровчого плавання для корекції фізичної підготовленості студенток і перевірити її результативність.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 70 студенток 1–2 курсів педагогічного факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел засвідчив актуальність розробки тренувальних програм з оздоровчого плавання, що враховують індивідуальні особливості студенток. Науково доведено позитивний вплив водних занять на організм, а також визначено оптимальні параметри фізичного навантаження [5].

Констатувальний експеримент виявив, що рівень фізичної та функціональної підготовленості студенток був неоднорідним. Встановлено зростання рухової активності серед студенток старших курсів, що пояснюється змінами у структурі навчальних дисциплін. Основними мотивами занять фізичними вправами були: покращення здоров’я (37,9 %) та підвищення фізичної підготовленості (75,7 %).

Показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем

мали значну варіативність, на відміну від індексу маси тіла, однак чіткої динаміки змін між курсами не спостерігалося. За окремими тестами (човниковий біг, проба Генчі, біг на 100 м) не виявлено статистично значущих змін, натомість за тестами на кистьову та станову динамометрію, а також тестами зі штангою й на рівновагу (баланс фламінго), відзначено покращення від 1 до 2 курсу.

Результати дослідження засвідчили недостатню ефективність традиційних занять з фізичного виховання у ЗВО: більшість студенток не демонстрували високих показників ЗФП. Так, на першому курсі 65,7 % студенток мали рівень фізичної підготовленості нижчий за середній, а на другому курсі – 82,9 %.

На основі отриманих результатів була розроблена програма оздоровчого плавання для студенток з низьким і середнім рівнем фізичної підготовленості. Програма базувалась на принципах оздоровлення: повторюваності, поступовості, індивідуалізації [4, 5].

Після реалізації програми було зафіксовано достовірне покращення показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. У тестах фізичної підготовленості спостерігалося покращення результатів у становій динамометрії, тесті Штанге, бігу на 2000 м і 100 м (у студенток I курсу), а також у бігу на 100 м і кистьовій динамометрії (у студенток II курсу).

Кількість студенток з низьким і нижчим за середній рівнем фізичного стану зменшилася відповідно на 11,4 % і 27,1 %, тоді як частка студенток із середнім і вищим за середній рівнем – зросла на 32,8 % і 5,7 % відповідно.

Висновки. Результати констатувального експерименту підтвердили неоднорідність показників фізичної та функціональної підготовленості студенток. Основними мотивами до занять фізичними вправами є прагнення до зміцнення здоров’я та покращення фізичної форми. Програма оздоровчого плавання виявилася ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості й функціонального стану організму студенток.

Список використаних джерел

1. Архипов, О. А., Філатова, З. І., & Євтушок, М. В. (2019). Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*, (3), 3–11.
2. Білокур, В. Е. (2002). *Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти* [Автореферат дисертації кандидата наук]. Рівненський державний гуманітарний університет.
3. Глущенко, Н. В. (2011). *Корекція фізичного стану студентів 19–20 років засобами плавання у процесі кондиційного тренування* [Автореферат дисертації кандидата наук]. Дніпропетровськ.
4. Грузевич, І. В. (2021). *Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти*. Вінниця.
5. Ячнюк, М. Ю., Ячнюк, І. О., & Ячнюк, Ю. Б. (2020). *Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник*. Чернівці: Чернівецький національний університет.

6. Філатова, З. І. (2015). Особливості складання диференційованих програм з навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, (3)1, 370–373.

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Юлія КРІЦАК, Владислав РИМИК, Роман РИМИК, Любомир МАЛАНЮК
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Теоретичні та практичні аспекти підготовки борців-дзюдоїстів охоплюють широке коло проблем, які, незважаючи на численні публікації з єдиноборств, зокрема з дзюдо, досі не були достатньо глибоко вивчені. Водночас ці аспекти мають велике значення у формуванні вищої спортивної майстерності. З позиції системно-структурного підходу дана тема розглядається як комплексна взаємодія низки підсистем: фізичної та психологічної активності, ефективності діяльності, сприйняття й обробки інформації, психофізіологічного стану, зокрема стану психічної напруженості [5].

Для цілеспрямованого виховання обдарованої молоді необхідно науково обґрунтувати та всебічно продумати систему підготовки юних спортсменів-дзюдоїстів. Це дозволяє визначити основні напрями вдосконалення майстерності кожного борця-дзюдоїста [3]. Усе це обґрунтовує актуальність теми дослідження, яка полягає у визначенні рівня швидкісно-силової підготовки юних борців-дзюдоїстів.

Мета дослідження – визначити рівень швидкісно-силової підготовленості юних дзюдоїстів віком 10–12 років на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; антропометричні та фізіологічні методи; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент проводився на базі спортивного клубу «YAWARA». У дослідженні взяли участь 18 хлопчиків віком 10–12 років.

Результати дослідження. Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей є основою підвищення тактико-технічної майстерності борців-дзюдоїстів, що має особливе значення в умовах змагальної діяльності з високим рівнем м’язової напруги. Тому для розвитку зазначених якостей необхідно застосовувати різноманітні засоби [2].

Реактивність м’язів значно впливає на прояв вибухової та швидкісної сили. Вона ефективно розвивається під час виконання вправ з обтяженням, які повторюються з високою швидкістю 4–10 разів у підході. Швидкісно-силова робота забезпечується фосфатними енергетичними речовинами – АТФ і КрФ [4].

Класифікація засобів у боротьбі покладено розподіл вправ за ступенем

відповідності на змаганні, спеціально-підготовчі і загально підготовчі. Найефективніші режими розвитку швидкісно-силових якостей: для швидкісної сили – максимальна швидкість при навантаженні 50–75% від максимального; для розвитку швидкості руху – максимальна швидкість з малим опором (10–20% від максимального).

Найбільш результативним є комплексний метод, що поєднує чергування високої напруги з максимально швидкими рухами та обтяженням (10–20% від максимального) [3, 4].

Розвиток фізичних якостей борців повинен відповідати віковим особливостям спортсменів. До занять дзюдо, як правило, приступають у віці 10–12 років. Особлива увага приділяється розвитку швидкісно-силових якостей, психомоторних здібностей та мотиваційній спрямованості [1].

За результатами нашого дослідження було встановлено, що рівень фізичного розвитку більшості дітей 10–12 років є середнім (62,4%), у 24,4% – вище середнього, у 2% – високим, у 4,6% – низьким, а в 6,6% – нижчим за середній.

Рівень фізичного здоров'я показав: 53,1% дітей мали низький рівень, 25,2% – нижчий за середній, 17,7% – середній, 3,4% – вище середнього, а 0,6% – високий. Таким чином, 96% дітей мають незадовільний соматичний стан, що може негативно впливати на розвиток швидкісно-силових якостей і засвоєння рухових навичок дзюдоїста.

Аналіз швидкісно-силових здібностей дітей 10–12 років, які займаються дзюдо, показав, що за результатами тестування: біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, утримання кута 90° у висі на гімнастичній стінці – оцінка «задовільно»; згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині – оцінка «відмінно».

За інтегральним показником розвитку швидкісно-силових здібностей: 37,2% дітей отримали оцінку «відмінно»; 9,3% – «добре»; 16,4% – «задовільно»; 37,1% – «погано».

Висновки. За рівнем розвитку швидкісно-силових якостей 37,2% отримали оцінку «відмінно», 9,3% – «добре», 16,4% – «задовільно», а 37,1% – «погано». У більшості юних борців-дзюдоїстів (53,5%) рівень розвитку швидкісно-силових здібностей є недостатнім. Лише 4% мають фізичне здоров'я в межах безпечного рівня. Тому існує потреба корекції для досягнення успішних результатів у змаганнях.

Список використаних джерел

1. Алексєєв, А. Ф. (2018). Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. *Єдиноборства*, (1(7)), 12–15.
2. Волков, В. Л., & Волкова, С. О. (2019). Структура фізичної та психофізіологічної підготовленості юних борців вільного стилю на початкових етапах спортивного удосконалення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 3К(110), 120–124.

3. Загура, Ф. (2011). Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів. У Є. Приступа (Ред.), *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*, 15(1), 95–98.
4. Маєвська, С. М., Гриньків, М. Я., Вовканич, Л. С., & Старостюк, Г. К. (2011). Модельні характеристики спортсменів окремих видів спорту зі швидкісно–силовою спрямованістю тренувального процесу. *Теорія та методика фізичного виховання*, (3), 36–41.
5. Сергієнко, Л. П. (2016). *Теорія та методика дитячого і юнацького спорту* [Підручник]. Київ: Кондор.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ФАХІВЦІВ З КОНТРОЛЮ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ТАЕКВОН-ДО ІТФ

Сергій ДАНИЩУК, Андрій ДАНИЩУК
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Питання контролю у системі багаторічного удосконалення спортсменів завжди залишається актуальним. Прояви швидкісно-силової витривалості, на думку фахівців, можна встановити за допомогою різноманітних засобів (стрибків на місці, на скакалці, піднімання тулуба в положення сід, присідання на одній нозі, багатоскоки на відстані, а також піднімання ніг у положенні вис на перекладині тощо). Таким чином, для реалізації завдань фізичної підготовки юних спортсменів у таеквон-до ІТФ необхідно узагальнити та конкретизувати наявні дані про об'єктивні критерії оцінювання.

Мета дослідження: визначити засоби контролю швидкісно-силової витривалості юних спортсменів у таеквон-до ІТФ.

Методи дослідження: узагальнення даних науково-методичної літератури, аналізування документальних матеріалів, метод експертного опитування, методи математико-статистичної обробки даних. Експертне опитування проведено із залученням 24 тренерів з таеквон-до ІТФ.

Результати дослідження. Важливий блок засобів контролю фізичної підготовленості спортсменів у таеквон-до ІТФ пов'язаний з контролем швидкісно-силової витривалості. Вивчення наукової та методичної літератури дало змогу стверджувати про значну різноманітність рекомендованих вправ та розкид параметрів навантаження для них. Ми запропонували оптимізувати тривалість для різних варіантів вправ згідно спрямованості контролю швидкісно-силової витривалості (табл.1).

З перелічених засобів ми одразу можемо спостерігати, що піднімання тулуба в положення сід експертами запропоновано проводити упродовж 60 с (37,50% респондентів). Враховуючи, що зазначена тривалість є достатньо великою і ця вправа уже залучена до батареї тестів у частині силової витривалості, ми прийняли рішення не залучати її для визначення швидкісно-силової витривалості.

Таблиця 1

Рекомендації щодо варіантів тестів для контролю швидкісно-силової витривалості юних спортсменів у таеквон-до ІТФ (n=24, тренери)

Контрольна вправа	Респонденти	Тривалість				
		10 с	**20 с**	**30 с**	**45 с**	**60 с**
стрибки на скакалці	%	0,00	0,00	20,83	33,33	45,83
	ранг	–	–	3	2	1
піднімання тулуба (згинання-розгинання) в положення сід	%	0,00	16,67	20,83	25,00	37,50
	ранг	–	4	3	2	1
присідання на одній нозі	%	25,00	20,83	45,83	8,33	0,00
	ранг	2	3	1	4	–
піднімання ніг у положенні вис	%	4,17	20,83	50,00	20,83	4,17
	ранг	4	2	1	2	4
багатоскоки на одній нозі	%	16,67	33,33	16,67	4,17	29,17
	ранг	3	1	3	5	2

Обов’язковим до залучення вважаємо тест «стрибки на скакалці». У цьому випадку респонденти рекомендували застосовувати цей тест з тривалістю 60 с (45,83% експертів).

У тесті «присідання на одній нозі» експерти, маючи перевагу у фаховому баченні проблемного питання рекомендують застосовувати її упродовж 30 с. Ми схильні вважати, що зазначений тест може бути інформативним, адже структура та зміст його виконання передбачають певні навантаження на робочі групи м’язів нижніх кінцівок. Тому результати будуть відображати об’єктивні відмінностей у стані підготовленості. Тобто він буде об’єктивно диференціювати спортсменів у межах однієї вікової групи за рівнем швидкісно-силової витривалості.

Протилежна ситуація спостерігається для тесту «піднімання ніг у положенні вис». Нажаль, незважаючи на об’єктивну інформативність результатів цього тесту, юні спортсменів навряд зможуть реалізувати свій потенціал з швидкісно-силової витривалості. Експерти найбільшу підтримку надали варіанту тривалості 30 с (50,00% відповідно).

Останній тест, що був виявлений в попередніх дослідженнях та широко застосовувався фахівцями з таеквон-до, проте у різній інтерпретації, був «багатоскоки на одній нозі». Тому він був включений як варіант відповіді у цьому запитанні. Експерти надали найбільшу перевагу варіанту тривалості в 20 с, що й буде використано на подальших етапах дослідження, зокрема при тестування швидкісно-силової витривалості.

Висновок. Для контролю швидкісно-силової витривалості юних спортсменів у таеквон-до ІТФ доцільно використовувати такі тести: «стрибки на скакалці упродовж 60», «присідання на одній нозі 30 с» та «багатоскоки на одній нозі 20 с».

Список використаних джерел

1. Karate WKF. (2014). *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл*. Київ: Автор.
2. Лукина, О. В. (2009). *Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки* (Автореф. дис.). Дніпропетровський національний університет.
3. Таеквон-до І.Т.Ф. (2010). *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл*. Київ: Автор.
4. Данищук, С., Яців, Я., Гнатчук, Я., & Хробатин, І. (2023). Актуалізація контролю загальної фізичної підготовленості спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 8(1), 297–304. https://doi.org/10.26693/jmbs08.01.297
5. Данищук, С., Яців, Я., Гнатчук, Я., & Данищук, А. (2024). Загальна фізична підготовленість юних спортсменів у таеквон-до ІТФ. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 144–152. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.62

ЗАСТОСУВАННЯ ХАРЧУВАННЯ У СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМАХ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Леонід ПОДРІГАЛО, Ольга ПОДРІГАЛО
Харківська державна академія фізичної культури

Актуальність теми. Загальне погіршення здоров'я населення України, в тому числі, студентської молоді, обумовлює необхідність розробки і впровадження спеціальних програм, оздоровчо-рекреаційної спрямованості [1,2]. Важливим компонентом таких програм є аліментарний чинник, тобто надання харчуванню особливої спрямованості [1]. Відповідно до концепції превентивного харчування такий раціон повинен забезпечувати лімітування основних чинників ризику повсякденного життя молоді, зокрема студентів, позитивно впливати на критерії, що характеризують здоров'я, та підвищувати ефективність занять оздоровчою фізичною культурою [2]. Модифікація харчування стає важливою частиною програми, поряд із фізичними вправами, а оцінка ефективності раціону повинна оцінюватися як потужний критерій дієвості програми в цілому. Це обумовлює необхідність включення методів оцінки та аналізу харчування та харчового статусу до її складу.

Мета дослідження – аналіз особливостей харчування та індивідуального харчового статусу студентської молоді, як чинників оздоровчо-відновлювальної спрямованості.

Методи дослідження. В роботі застосовано аналіз особливостей раціону шляхом аналізу меню-розкладок, який дозволив визначити середньодобовий набір харчових продуктів та розрахувати його хімічний склад і енергоцінність. Напівкількісна оцінка споживання основних груп харчових продуктів проведена за рахунок вивчення частоти їхньої зустрічальності в раціоні. Частота варіювала від повної відсутності до частого щоденного споживання

(понад 5 разів на день). Особливості харчової поведінки досліджували шляхом опитування. Особливості харчового статусу досліджували шляхом аналізу вітамінної насиченості, оцінки антиоксидантного статусу, прогнозування наявності полівітамінодефіцитних станів. Взаємозв'язки між харчуванням та функціональним станом визначали за допомогою кореляційного методу.

Результати дослідження. Відповідно до загально прийнятої схеми аналіз харчування передбачав дослідження особливостей раціону, визначення основних компонентів харчової поведінки, з'ясування можливих залежностей між харчуванням та функціональним станом. Це дозволяє обґрунтувати гіпотезу щодо впливу харчування на здоров'я, розробити відповідний прогноз та запропонувати необхідні заходи для корекції наявного становища. Ствердження ефективності впроваджених заходів демонструє дієвість зворотного зв'язку і є доказом ефективної діяльності системи «здоров'я - харчування». Зазначений дизайн дослідження відповідає основним етапам моніторингу здоров'я, що суттєво підвищує його важливість.

Найбільш зручним та наочним методом дослідження харчування на груповому рівні є аналіз меню-розкладок. Його було використано при аналізі ефективності харчування у рекреаційному періоді [3]. Підтверджено наявність антиоксидантної спрямованості харчування за рахунок достатнього вмісту загального білка, ароматичних та сірковмісних амінокислот, фосфоліпідів, токоферолів, вітамінів групи В, сірки, цинку тощо. Вміст селену, аскорбінової кислоти у раціоні був недостатнім. На підставі отриманих результатів виділено 16 показників, що найбільш об'єктивно характеризують антиоксидантну спрямованість раціону та оцінено її потенціал. Розраховано співвідношення нутрієнтів, що підтверджують високий рівень антиоксидантного захисту. Динаміка стану учасників в рекреаційному періоді свідчить, що аліментарний фактор позитивно впливав на вітамінний та антиоксидантний статус організму. Динаміка вітамінного статусу характеризувалася збільшенням рівнів екскреції вітамінів групи В із сечею, скороченням кількості осіб із незадовільним рівнем виведення аскорбінової кислоти за рахунок переходу на помірний та нормальний рівні екскреції. Показники антиоксидантного статусу ілюстрували зниження рівня вільно радикального окислення в організмі.

Важливість аналізу особливостей вітамінного статусу в рекреаційному періоді доведена у роботі [5]. Показники вітамінної насиченості відносяться до групи фізіометричних антропометричних критеріїв, що якісно характеризують наявність або відсутність ознак вітамінного дефіциту, що є одним із найбільш розповсюджених донозологічних станів. Враховуючи значущість рекреаційного періоду, як періоду відпочинку та відновлення, ці показники стають потужним та дієвим інструментом керування станом здоров'я дітей, підлітків та молоді.

Сучасна ситуація характеризується поступовою заміною групового рівня аналізу харчування на індивідуальний. Згідно рекомендацій ВООЗ набуває розповсюдженості метод дослідження частоти зустрічальності окремих продуктів у раціоні. Проведений аналіз харчування студентської молоді дозволив з'ясувати нестачу споживання м'ясних та молочних продуктів, що призводить до зменшення в раціоні незамінних амінокислот [6]. Дефіцит

свіжих овочів, фруктів, горіхів дозволив прогнозувати недостатність у раціоні мікроелементів, вітамінів, пігментів, харчових волокон та інших мінорних компонентів харчування. Споживання цукру, чаю та кави було оцінене як фактор ризику для здоров'я. Крім так званих «порожніх калорій», це суттєво збільшувало споживання тонізуючих та збуджуючих речовин. Зроблено висновок щодо зростання вірогідності розвитку донозологічних станів внаслідок погрішностей харчування студентської молоді.

Проведений аналіз кореляційних взаємозв'язків між харчуванням, розумовою працездатністю та особливостями способу життя ствердив, що порушення правил здорового харчування негативно впливає на показники працездатності, підвищує вірогідність шкідливих звичок [4,6]. Низька культура харчування, недостатня інформованість молоді у питаннях здорового харчування обумовлює необхідність проведення відповідної санітарно-просвітницької роботи.

Дослідження особливостей харчової поведінки також є важливим компонентом моніторингу здоров'я дітей, підлітків та молоді. Харчова поведінка оцінюється за особливостями режиму харчування, харчовими пристрастями та наявністю або відсутністю так званих харчових табу. Її особливості є зручним та наочним способом прогнозування особливостей здоров'я. Проведені дослідження дозволили встановити певні чинники ризику у харчуванні, довести наявність зв'язків із особливостями здоров'я, ствердити дію генетичних чинників [4].

Враховуючи важливість дослідження спрямованості харчування, актуальним завданням є обґрунтування, розробка та впровадження методик, які можуть використовуватися у якості скринінг-тестів при аналізі. Проведені дослідження довели інформативність та наочність методів анкетування, завдяки яким можна оцінювати особливості вітамінного статусу [5]. На підставі отриманих результатів було розроблено методику прогнозування наявності полівітамінодефіцитів, яка базується на послідовному аналізі за Вальдом [1]. Перевагами цієї методики є можливість прогнозування стану вітамінної недостатності на підставі визначення наявності або відсутності відповідних ознак.

Висновок. Проведений аналіз особливостей харчування студентської молоді доводить перспективність його використання як чиннику оздоровчо-відновлювальної спрямованості. Склад раціону дозволяє прогнозувати дефіцит певних біологічно активних речовин, що, у свою чергу, може сприяти розвитку донозологічних станів здоров'я. В межах дослідження індивідуального харчового статусу набуває суттєвого значення діагностика та прогнозування вітамінної насиченості. Застосовані методики є достатньо простими, наочними та інформативними та можуть бути застосовані у моніторингу стану здоров'я студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Подрігало, Л. В., & Подрігало, О. О. (2025). *Медико-біологічний супровід програм фізкультурно-оздоровчого та спортивного спрямування*. Харків.
2. Подрігало, Л. В., Подрігало, О. О., Подаваленко, О. В., & Галашко, О. І. (2023). *Системи відновлення та підвищення працездатності в спорті*. Харків.
3. Podrigalo, L., Iermakov, S., Rovnaya, O., Yermakova, T., Cieślicka, M., & Muszkieta, R. (2020). Evaluation of orientation and efficiency of schoolchildren nutrition in recreational period. *Progress in Nutrition, 22*(1), 36–47. https://doi.org/10.23751/pn.v22i1.7441
4. Podrigalo, L. V., Iermakov, S. S., Avdiievska, O. G., & Rovnaya, O. A. (2017). Special aspects of Ukrainian schoolchildren's eating behavior. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 21*(3), 120–125. https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0304
5. Podrigalo, L. V., Platonova, A. G., & Cieślicka, M. (2013). Comparative analysis of vitamin status of schoolchildren in recreational period. *Physical Education of Students, 5*, 79–82. https://doi.org/10.6084/m9.figshare.771201
6. Podrigalo, L. V., Yermakov, S. S., Rovnaya, O. A., Sotnikova-Meleshkina, J. V., & Yermakova, T. S. (2019). Features of students' nutrition as a factor influencing health. *Human. Sport. Medicine, 19*(4), 103–110. https://doi.org/10.14529/hsm190412

ІНТЕГРАЦІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Інна ГОРОДИНСЬКА, Світлана СТЕПАНЮК, Юрій ГРАБОВСЬКИЙ, Вікторія КОВАЛЬ
Херсонський державний університет

Актуальність дослідження. Упродовж останніх років відбувається реформування освіти України. Впровадження основних ідей Концепції Нової української школи (НУШ) в освітній процес закладів загальної середньої освіти передбачає зміну підходів до викладання навчальних предметів, зокрема фізичної культури. Основний акцент надається компетентністно-орієнтованому підходу до навчання, заснованому на принципах дитиноцинтризму та педагогіки партнерства, вихованні підростаючого покоління в безпечному та дружньому освітньому середовищі [4, 6].

Саме фізична культура як освітня галузь, має вагоме стратегічне значення для забезпечення повноцінного фізичного, психічного та соціального розвитку учнів в умовах зниження рівня їх фізичної активності, що спостерігається в останні роки, у зв'язку з інтернет залежністю учнів, зниження їх інтересу до фізичної культури та спорту, довготривалими карантинними обмеженнями (під час пандемії COVID-19 та воєнного стану в державі).

У контексті НУШ інтеграція у освітній процес спортивних ігор набуває актуальності, адже спортивні ігри відіграють ключову роль у фізичному

вихованні учнів, сприяючи розвитку їхніх рухових навичок, командної взаємодії та зміцнення фізичного здоров'я [3, 5].

В останні роки спостерігається пильна увага науковців та практиків на вирішення проблем впровадження основних ідей НУШ у фізичне виховання підростаючого покоління закладів загальної середньої освіти (С. Онищук, 2019; С. Моїсеєв, В.Гузар, В.Свирида, 2021; Н.Сороколіт, Р.Чопік, 2023; В.Семененко, В. Теліус, 2024) та перспектив використання спортивних ігор в освітньому процесі (В.Наумчук, 2021; І.Помещикова, Л.Цвєткова, 2024). Автори наголошують на важливість використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури та у позаурочний час, які допоможуть зацікавити учнів та мотивувати їх до занять різними видами фізичної активності та спортом, акцентуючи увагу на розвиток ключових компетентностей.

Мета роботи – дослідити проблеми та перспективи інтеграції спортивних ігор у освітній процес НУШ.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, програмного матеріалу.

Результати дослідження. Аналіз теорії та практики фізичного виховання свідчить, що спортивні ігри протягом багатьох років складають змістовне наповнення навчальних програм фізичної культури в освітніх закладах. Зміст типових навчальних програм з фізичної культури для школярів постійно наповнювався такими спортивними ігри як баскетбол, футбол, волейбол та гандбол, котрі були популярними серед учнів, загальноосвітні школи мали спортивні зали та майданчики обладнанні для занять зазначеними спортивними іграми.

У 2009 році з’явилась спроба розподілити навчальний матеріал на інваріативну складову, де навчальний матеріал незмінний й встановлюється розробниками програми, та варіативну складову – перелік видів рухової активності та спорту, що обираються у конкретному закладі освіти на основі його традицій, матеріально-технічної бази, спеціалізації вчителів та потреб та інтересів учнів. Вибіркова частина навчальної програми (2009 р.) містила вже більшу кількість спортивних ігор, додаючи в зміст бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки. Вміння та навички з кожної спортивної гри набувались протягом п’яти років в середній школі (5-9 кл.), і закінчуючи в старшій (10-11 кл.) – протягом двох років.

Інтеграція спортивних ігор в освітній процес середньої школи НУШ розпочалась у 2021 році з презентації та обговоренні модельної програми з фізичної культури для учнів 5-6 класів на основі проєкту Педана О. у ході круглого столу «Нової української школі – нова фізична культура». Головна мета програми з розвитку різних видів рухової активності серед школярів «Junior Z» - забезпечити поступовий перехід підростаючого покоління від початкової до базової освіти. Саме різні види рухової активності, зокрема спортивні ігри, що пройшли апробацію в експериментальних закладах освіти склали варіативну частину модельної навчальної програми «Фізична культура 5-6 класи» (2022 р.) [1].

Аналізуючи змістовне наповнення програми, а саме вибіркову складову, можна зазначити, що серед варіативних модулів (загальна кількість 60) біля 50 % відводиться спортивним іграм. Вже в переліку включення багато спортивних ігор, які ніколи не були представлені в навчальній програмі: вудбол, корфбол, лакрос, падел, фістбол, флорбол та інші. У зв'язку з цим, перед учасниками освітнього процесу стають гострі проблеми пов'язанні з наявністю матеріально-технічної бази закладів освіти, готовністю до викладання вчителів фізичної культури нових видів рухової активності, зокрема спортивних ігор, виконанням програмних рекомендацій щодо опанування учнями 12-16 варіативних модулів протягом навчального року.

Нова модельна програма «Фізична культура. 5-9 класи (2024 р.) вже пропонує 75 варіативних модулів, але деякі модулі рекомендуються в 7-9 класах, і навпаки не рекомендуються 5-6 класах [2].

Виходячи з проведеного аналізу, існуючих проблем щодо впровадження нових видів рухової активності в освітній процес закладів освіти вбачаємо групувати різні спортивні ігри за ознаками ігрових дій, розробляти календарне планування та проводити протягом 10-12 уроків. Як приклад, пропонуємо групування варіативних модулів зі спортивних ігор (табл.1)

Таблиця 1

Групування спортивних ігор (варіативних модулів) за ознаками ігрової діяльності

Група	Різновиди баскетболу	Різновиди волейболу	Різновиди гандболу	Різновиди футболу	Різновиди тенісу
Приклади модулів	Баскетбол Баскетбол 3х3 Корфбол	Волейбол Пляжний волейбол Фістбол	Гандбол Пляжний гандбол Доджбол	Футбол Пляжний футбол Панна (вуличний футбол) Падбол	Теніс Падл Піклбол

Висновок. В освітньому просторі спортивні ігри відіграють ключову роль у фізичному вихованні підростаючого покоління, що підтверджується інтеграцією ігрового матеріалу в зміст навчальних програм різних років. Згідно впроваджених змін у програмний матеріал нової модельної програми НУШ, що відображаються в збільшенні варіативних модулів, зокрема модулів зі спортивних ігор, загостюються проблеми як організаційного так і методичного характеру. На наш погляд, групування спортивних ігор за ознаками ігрової діяльності, розробка навчально-методичного забезпечення варіативних модулів за визначеним поєднанням може ефективно вплинути на організацію уроків зі спортивних ігор.

Список використаних джерел

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. (н.д.). Отримано з http://yakistosviti.com.ua/uk/Fizichna-kultura11#pdf
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. (2024). Отримано з https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf
3. Наумчук, В. І. (2021). Використання спортивних та рухливих ігор у новій українській школі: реалії і перспективи. В *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: матеріали Всеукраїнської наукової конференції* (23–24 грудня 2021 року) (с. 133–139). Тернопіль: Тайп. Отримано з http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/24288
4. Онищук, С. (2022). Нова фізична культура в новій українській школі. В *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Матер VI Всеукр. інтер-конф.* (с. 133–135). Отримано з http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16279/1/Onishchuk%20V.%20M..pdf
5. Помещикова, І., & Цвєткова, Л. (2024). Використання спортивних ігор в Новій українській школі. В *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: Збірник статей міжнародної XX наукової конференції* (09 лютого 2024 р., Харків) (с. 111–114). Отримано з https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/297497
6. Сороколіт, Н., & Чопік, Р. (2023). Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах нової української школи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 5К(165), 130–133.

РУХ БЕЗ БАР'ЄРІВ: ІНКЛЮЗИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

СЕРГІЙ БЕРЕЖОК[1], АЛІНА СТРУЦ[2]

Криворізький державний педагогічний університет

Криворізька гімназія №19 Криворізької міської ради

Актуальність теми: сучасна українська школа активно впроваджує інклюзивну освіту, однак питання адаптації фізичного виховання до потреб усіх учнів залишається складним. Учні з особливими освітніми потребами часто стикаються з бар'єрами не лише фізичними, але й психологічними. Адаптивна та інклюзивна фізична культура сприяє гармонійному розвитку, соціалізації, формуванню позитивного ставлення до рухової активності в учнів різного рівня підготовленості.

Мета дослідження: аналіз особливостей впровадження інклюзивного підходу до фізичного виховання в умовах закладу загальної середньої освіти.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, спостереження за проведенням уроків фізичної культури в інклюзивних класах.

Адаптивна, інклюзивна та корекційна фізична культура — це взаємопов'язані, але функціонально різні напрями фізичного виховання, спрямовані на створення рівних можливостей для всіх учнів незалежно від їхнього фізичного стану, функціональних можливостей чи особливих освітніх потреб.

Адаптивна фізична культура зосереджена на забезпеченні доступності фізичних вправ для осіб із порушеннями здоров'я. Основною метою цього напряму є не досягнення спортивних результатів, а зміцнення фізичного і психоемоційного стану дитини. Для цього використовуються спеціально підібрані комплекси вправ, які враховують індивідуальні особливості та можливості організму. Наприклад, для дітей із захворюваннями опорно-рухового апарату адаптивні заняття можуть включати вправи на розтяжку, підтримку тонусу м'язів, поліпшення координації тощо.

Інклюзивна фізична культура передбачає інтеграцію дітей з особливими освітніми потребами до загального освітнього простору. У контексті фізичного виховання це означає створення таких умов на уроці, за яких кожна дитина може брати участь у заняттях на рівні своїх можливостей. Педагог має організовувати навчальний процес так, щоб забезпечити доступність усіх етапів уроку: від розминки до ігрової діяльності. Інклюзивний підхід сприяє розвитку соціальних навичок, формуванню позитивного ставлення до фізичної активності, зниженню тривожності, ізоляції та страху перед колективом у дітей з інвалідністю.

Корекційна фізична культура є специфічним засобом медико-педагогічної допомоги, спрямованим на корекцію порушень у розвитку або стані здоров'я дитини. Вона включає фізичні вправи, які мають лікувально-профілактичну спрямованість. Це можуть бути вправи для корекції порушення постави, стопи (плоскостопості), дихальних або нервово-м'язових порушень. Часто такі заняття проводяться у співпраці з лікарем або реабілітологом. Їх метою є не лише виправлення фізичних недоліків, а й формування мотивації до самозбереження, навичок здорового способу життя, впевненості в собі.

Загалом ефективність втілення цих напрямів значною мірою залежить від:

- професійної підготовки вчителя фізичної культури;
- здатності до індивідуалізації навчального процесу;
- наявності належного спортивного обладнання;
- підтримки адміністрації закладу освіти та батьків;
- взаємодії педагогів із медичними працівниками та психологами.

У закладах загальної середньої освіти слід створювати інклюзивно безпечне освітнє середовище, яке сприяє повноцінному розвитку кожної дитини. Це не лише реалізація державної політики в галузі освіти й охорони здоров'я, а й важливий крок до формування гуманного, справедливого та соціально відповідального суспільства.

Інклюзивна, адаптивна та корекційна фізична культура є важливим напрямком розвитку сучасної системи освіти. Вона передбачає створення умов для фізичного розвитку всіх дітей, включно з тими, хто має особливі освітні потреби (ООП). Впровадження таких підходів дозволяє забезпечити рівні

можливості участі у фізичній культурі, незалежно від фізичного стану чи індивідуальних особливостей дитини.

Мета впровадження адаптивної та інклюзивної фізичної культури полягає не лише в оздоровленні, а й у соціалізації дитини, формуванні її впевненості в собі, розвитку комунікативних навичок і зниженні тривожності. Для дітей з ООП уроки фізичної культури можуть стати джерелом позитивних емоцій, місцем для успішної самореалізації та побудови контактів з однолітками.

Застосування адаптивних методик дозволяє варіювати рухові завдання відповідно до можливостей кожної дитини. Наприклад, замість інтенсивних вправ використовуються елементи лікувальної гімнастики, вправи на координацію або рівновагу, вправи на дихання. Педагог адаптує темп уроку, підбирає відповідний інвентар та пропонує індивідуалізовані варіанти виконання вправ.

Окрему роль відіграє психолого-педагогічна підтримка під час занять. Важливо, щоб діти з ООП не відчували себе ізольованими чи неуспішними. Саме тому інклюзивні підходи акцентують увагу на створенні підтримувального емоційного клімату, позитивному підкріпленні, дружній атмосфері в класі. Водночас усі учасники освітнього процесу залучаються до створення толерантного ставлення до індивідуальних відмінностей, що сприяє вихованню загальнолюдських цінностей у всіх учнів.

Такі уроки сприяють не тільки фізичному, а й соціальному розвитку дітей. Вони навчають працювати в команді, підтримувати одне одного, формують відчуття рівності та взаємоповаги. У довготривалій перспективі інклюзивна фізична культура позитивно впливає на загальне освітнє середовище, роблячи його більш відкритим, гуманним і сучасним.

У рамках інклюзивного підходу до фізичного виховання активно використовуються ***індивідуальні та групові форми організації занять.*** Індивідуальні вправи дозволяють враховувати особливості фізичного та психоемоційного розвитку кожної дитини, зокрема дітей з ООП. Групові заняття сприяють соціалізації, командній взаємодії та формуванню відчуття належності до колективу.

Однією з ефективних форм є ***рухливі ігри з адаптацією***. Це ігри з полегшеними правилами або зміненими умовами, які дозволяють дітям з різними можливостями брати в них участь. Наприклад, у грі можна зменшити темп, збільшити розмір м’яча чи зону для виконання дій, дозволити виконання завдань у положенні сидячи тощо.

Важливим елементом інклюзивного навчання є ***залучення асистентів учителя***, які допомагають учням з ООП орієнтуватися в завданнях, підтримують їх під час виконання вправ, забезпечують безпеку та емоційний комфорт.

В Україні зростає кількість шкіл, які впроваджують інклюзивну модель освіти. Наприклад, у кількох навчальних закладах Львова та Києва на уроках фізичної культури використовуються адаптивні комплекси вправ, створені спільно з реабілітологами. Закордонний досвід також демонструє позитивні результати: у Фінляндії та Канаді школи активно інтегрують дітей з

особливими потребами у звичайні класи фізичного виховання, застосовуючи мультисенсорні підходи та персоналізоване оцінювання прогресу.

Для удосконалення інклюзивного середовища на уроках фізичної культури доцільно:

- запроваджувати *системну підготовку вчителів* з питань інклюзивної освіти;
- *розробляти адаптовані програми фізичного виховання*, враховуючи специфіку різних нозологій;
- забезпечити *матеріально-технічну базу* шкіл відповідним інвентарем;
- активно залучати *психологів і тьюторів* до процесу фізичного виховання;
- проводити *інформаційно-просвітницькі кампанії* для подолання стереотипів та формування інклюзивної культури серед учнів і вчителів.

Інклюзивна фізична культура — це не лише спосіб фізичного розвитку, а й важливий компонент формування гуманного, відкритого суспільства.

Результати дослідження: Дослідження показало, що впровадження інклюзивної фізичної культури сприяє значному поліпшенню фізичного розвитку дітей з ООП, а також їх соціалізації в колективі однолітків. Використання адаптованих вправ і індивідуальних методик дозволяє забезпечити рівні можливості для всіх учнів, зокрема, для дітей з порушеннями слуху, зору, опорно-рухової системи. Спостереження за заняттями підтвердили, що активне залучення асистентів учителів та психологів в освітній процес підвищує ефективність інклюзивних уроків.

Висновок: Інклюзивна фізична культура є потужним інструментом для розвитку не лише фізичних, але й соціальних та емоційних якостей дітей з особливими освітніми потребами. Використання адаптованих методик і вправ дозволяє забезпечити рівні можливості для всіх учнів, незалежно від їх фізичних або психоемоційних характеристик. Однак для більш ефективного розвитку інклюзивного середовища необхідно враховувати низку факторів, таких як підготовка вчителів, наявність спеціального обладнання та зміна ставлення до дітей з ООП у суспільстві.

Важливо продовжувати роботу над вдосконаленням методів навчання, збільшенням доступу до ресурсів та забезпеченням психолого-педагогічного супроводу на уроках фізкультури.

Список використаних джерел

1. Smith, J. (2019). *Inclusive physical education: Strategies for students with disabilities*. New York, NY: Academic Press.
2. Мельник, О. В. (2018). Адаптивна фізична культура: теорія і практика. *Журнал фізичного виховання*, 15(2), 123–130.
3. Ковальчук, І. В., & Лісовська, С. М. (2020). Інклюзивне фізичне виховання в загальноосвітніх школах: досвід та перспективи. *Український науковий вісник*, 8(4), 45–50.
4. Turner, A. R., & Parker, P. D. (2017). *Physical education and disability: Creating inclusive practices in schools*. London, UK: Routledge.

5. Білоконь, Т. М. (2017). Моделі інклюзивного навчання дітей з порушеннями розвитку. *Педагогічний вісник*, 12(3), 78–85.

ВПРОВАДЖЕННЯ МОДУЛІВ «ТУРИЗМ» ТА «СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ» З МЕТОЮ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

Вікторія МЕЛЕНКО
Запорізька гімназія № 111 Запорізької міської ради

Актуальність теми. Сучасна система освіти орієнтується на гармонійний розвиток особистості. В умовах пропагування серед молоді активного способу життя та здоров'язбережувальних технологій, особливого значення набуває впровадження в освітній процес модулів, що поєднують фізичну активність із пізнавальною та патріотичною складовою [3–8]. Модулі "Туризм" та "Спортивне орієнтування" дозволяють забезпечити комплексний підхід до виховання школярів, розвиваючи у них ключові життєві компетентності [1, 2].

Мета дослідження – дослідити вплив модулів "Туризм" і "Спортивне орієнтування" на формування оздоровчої, пізнавальної, патріотичної та краєзнавчої складових у всебічному розвитку учнів.

Методи дослідження: контент-аналіз нормативних і науково-педагогічних джерел, опитування вчителів фізичної культури, анкетування учнів, педагогічне спостереження, статистична обробка результатів.

Результати дослідження. Модулі мають значний виховний потенціал і охоплюють такі напрямки розвитку:

Оздоровчий – підвищення фізичної підготовленості, витривалості, зміцнення здоров'я. Розвиток дрібної моторики. Вдосконалення координації рухів та рівноваги. Тренування зорової уваги. Тренування пам'яті та абстрактного мислення.

Пізнавальний – розвиток навичок орієнтування на місцевості, розуміння природних процесів, екологічна свідомість.

Патріотичний – формування національної свідомості, любові до рідного краю шляхом ознайомлення з історико-культурними пам'ятками.

Краєзнавчий – знайомство з природними, географічними особливостями місцевості, практичне застосування знань під час походів і змагань.

Висновок. Впровадження модулів "Туризм" та "Спортивне орієнтування" сприяє всебічному розвитку учнів, гармонізує фізичне, інтелектуальне й духовне виховання. Такі модулі є ефективним засобом освітнього впливу в сучасній школі та потребують подальшого науково-методичного підґрунтя.

Список використаних джерел

1. Щука, Г. (2019). Відпочинок за Карпатами: ресурси і можливості. *Урядовий кур'єр*, (9 листопада), 4.

2. Сироїд, Н. П. (2020). Теоретичні підходи до визначення поняття «туризм»: його сутність та характерні ознаки. *Економіка, управління та адміністрування*.
3. Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради. (н.д.). Отримано 26 травня 2025 р. з https://cnpvtk.volyn.ua/
4. Український державний центр національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді. (н.д.). Отримано 26 травня 2025 р. з http://ukrjuntur.org.ua
5. Міністерство освіти і науки України. (н.д.). Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Отримано 26 травня 2025 р. з https://mon.gov.ua
6. Федерація спортивного орієнтування України. (н.д.). Отримано 26 травня 2025 р. з http://orientlutsk.org/wp-content/uploads/2016/02/RUL-2016.pdf
7. Життя в природі: Пластовий курінь "Вовча ліга", Школа вовченят. (2002). Тернопіль.
8. Косенко, В. М. (2002). *Групові багатоденні пішохідні мандрівки: практичний порадник*. Тернопіль: Вид-во Семенко Сергія "Мустанг".

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У РОЗВИТКУ МОТОРИКИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Любов МИКИТИН, Іванна ДІДОХА
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. У сучасних умовах інклюзивної освіти дедалі більшого значення набуває питання забезпечення повноцінного фізичного та психічного розвитку дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Однією з ключових складових такого розвитку є фізична активність, яка не лише сприяє зміцненню здоров’я, а й відіграє важливу роль у формуванні моторних навичок, координації рухів, просторової орієнтації та сенсомоторної інтеграції. Для дітей з ООП фізична активність виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й інструментом соціалізації, підвищення впевненості в собі та розвитку адаптивних здібностей.

Низький рівень моторного розвитку у таких дітей може обмежувати їхню здатність до самостійної діяльності, ускладнювати навчальний процес і гальмувати інтеграцію в соціальне середовище. Водночас своєчасне та науково обґрунтоване залучення до рухової активності здатне позитивно впливати на функціональні можливості організму дитини, компенсувати окремі порушення та покращити якість життя [2,4].

Таким чином, дослідження ролі фізичної активності у розвитку моторики дітей з ООП є надзвичайно актуальним з огляду на необхідність розробки ефективних педагогічних і реабілітаційних стратегій, що сприятимуть більш гармонійному розвитку таких дітей та їхній інтеграції в суспільство.

Мета дослідження: дослідити вплив фізичної активності на розвиток моторики у дітей з особливими освітніми потребами, а також обґрунтувати

ефективність рухової діяльності як засобу корекційно-розвивального впливу в системі інклюзивного навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, аналіз ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. У процесі теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, а також вивчення інформаційних ресурсів мережі Інтернет було встановлено, що фізична активність є одним із ключових чинників, які впливають на розвиток моторики у дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Більшість науковців наголошують на позитивному впливі систематичних рухових вправ на сенсомоторний розвиток, координацію, рівновагу, м'язову силу, дрібну та загальну моторику таких дітей [1].

Згідно з результатами досліджень, залучення дітей до адаптованих видів фізичної активності, таких як групові ігри, корекційна гімнастика, лікувальна фізкультура чи ритміка, позитивно впливає не лише на фізичний розвиток, а й сприяє формуванню соціальних умінь, зміцненню самооцінки, розвитку емоційної врівноваженості та зростанню мотивації до навчання [5].

Аналіз джерел також показав, що ефективність фізичної активності як засобу корекційно-розвивального впливу зростає за умови індивідуалізації підходів до дитини, врахування її психофізичних особливостей, систематичності занять та інтеграції фізичних вправ у загальноосвітній і виховний процес. Фізичні навантаження, які адаптовані до потреб дитини, сприяють зниженню проявів моторної ніяковості, покращують точність і контроль рухів, а також активізують функціонування центральної нервової системи, що є важливим для загального розвитку [3,5].

Висновок. Фізична активність є необхідною умовою повноцінного психофізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами. Вона забезпечує формування рухових навичок, розвиток моторики, координації та сили, а також сприяє соціалізації та підвищенню якості життя таких дітей.
Проведене теоретичне дослідження засвідчило, що рухова активність виконує важливу корекційну та компенсаторну функцію, впливаючи на сенсомоторну сферу, емоційний стан, пізнавальну діяльність та здатність до самостійного функціонування. Ефективність фізичних вправ значно підвищується за умов системного, послідовного та індивідуалізованого підходу, який враховує вікові та психофізичні особливості дітей з ООП, а також інтеграції фізичної активності в освітній і реабілітаційний процес.

Список використаних джерел

1. Приймак, Н. (2019). *Організація інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник*. Тернопіль: Мандрівець.
2. Головіна, О. (2020). Професійна підтримка вчителів в інклюзії: Європейський досвід. *Нова українська школа*. Отримано 26 травня 2025 р. з https://nus.org.ua/articles/profesijna-pidtrymka-vchyteliv-v-inklyuziyi-yevropejskyj-dosvid/

3. Теліус, В. В., Семененко, В. П., Мосьпан, Є. І., & Применко, О. М. (2024). Інклюзивна освіта у фізичній культурі в умовах нової української школи. *Olympicus*, (2). https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.24
4. Кабінет Міністрів України. (2021). Постанова № 957 від 15 вересня 2021 р. «Про затвердження порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти». *Відомості Верховної Ради України*. Отримано 26 травня 2025 р. з https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/957-2021-%D0%BF#Text7
5. Веремчук, А., & Хом'як, О. (2021). Інноваційні технології навчання дітей з особливими освітніми потребами. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної науки: збірник наукових праць*, (1(5)), 71–78.

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМАТИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ

ПЕТРО ЛАДИКА
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Активний туризм є важливим елементом оздоровлення населення, оскільки він сприяє фізичному розвитку, покращенню психічного здоров'я та соціальній інтеграції. У сучасному світі, де рівень стресу та малорухливий спосіб життя стають все більш поширеними, активний туризм набуває особливої актуальності [1-4].

Мета дослідження. Метою даного дослідження є аналіз інноваційних форматів активного туризму та їх впливу на фізичне та психічне здоров'я населення. Дослідження спрямоване на виявлення найбільш ефективних методів активного туризму, які можуть бути використані для оздоровлення населення.

Методи дослідження. У дослідженні використовувалися методи аналізу літературних джерел (наративний (традиційний) огляд літератури, систематичний огляд літератури, мета-аналіз, теоретичний огляд літератури).

Результати дослідження. Результати дослідження показали, що інноваційні формати активного туризму мають значний позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я населення. Зокрема, було виявлено, що регулярні заняття активним туризмом сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню загального рівня фізичної активності.

Одним з найбільш ефективних форматів активного туризму є екстремальні види спорту, такі як скелелазіння, рафтинг та парапланеризм. Ці види спорту не тільки сприяють фізичному розвитку, але й допомагають учасникам подолати страхи та підвищити самооцінку [1,2].

Іншим важливим форматом активного туризму є екологічні тури, які включають піші прогулянки, велопоходи та кемпінг. Ці тури сприяють покращенню фізичної форми, а також дозволяють учасникам насолоджуватися природою та відновлювати психічне здоров'я.

Статистичні дані показують, що учасники активного туризму мають нижчий рівень захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя, таких

як ожиріння, серцево-судинні захворювання та депресія. Наприклад, дослідження, проведене серед учасників велопоходів, показало, що 80% з них відчувають покращення фізичного стану після регулярних занять.

Аналіз впливу активного туризму на психічне здоров'я показав, що учасники екстремальних видів спорту мають вищий рівень самооцінки та менший рівень тривожності. Крім того, екологічні тури сприяють зниженню рівня стресу та покращенню настрою.

Таким чином, інноваційні формати активного туризму є ефективним засобом оздоровлення населення, який сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я, а також соціальній інтеграції [3,4].

Висновок. На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що інноваційні формати активного туризму мають значний позитивний вплив на оздоровлення населення. Вони сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я, зниженню рівня стресу та підвищенню самооцінки. Рекомендується активне впровадження цих форматів у систему оздоровлення населення.

Список використаних джерел

1. Алексєєнко-Лемовська, Л. В. (2023). *Рекреація та курортологія: історичний досвід та інноваційні підходи у розвитку галузі туризму*. Міжнародний європейський університет.
2. Устименко, Л. М., Булгакова, Н. В., & Образенко, Н. М. (2023). Основні аспекти аналізу сучасного стану впровадження wellness-технологій в туризмі. У матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф. «Гостинність, сервіс, туризм: досвід, проблеми, інновації».
3. Вплив занять туризмом студентів вищих навчальних закладів на формування здорового способу життя. (2023). Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка.
4. Коваль, О. В. (2022). Інноваційні підходи до розвитку активного туризму в Україні. *Науковий вісник Чернівецького університету: Географія*, 2(34), 45–58.

ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНИХ І ДОПОВНЕНИХ РЕАЛЬНОСТЕЙ У СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАННЯХ

Іван СОМОВ

Волинський коледж культури і мистецтв імені І. Ф. Стравінського

Актуальність теми. Використання віртуальної (VR) та доповненої реальності (AR) у спортивних тренуваннях є однією з найновіших тенденцій у спортивній індустрії. В умовах швидкого розвитку технологій та потреби в більш ефективних методах підготовки спортсменів, ці технології стали важливим інструментом для покращення результатів тренувань. Віртуальні тренувальні середовища дозволяють спортсменам працювати над технікою, фізичними та психологічними аспектами підготовки, не маючи необхідності у

великій кількості фізичних ресурсів. Доповнена реальність, в свою чергу, дає можливість інтегрувати віртуальні елементи в реальний тренувальний процес, допомагаючи спортсменам зосередитися на важливих деталях без втрати взаємодії з фізичним середовищем.

Мета дослідження. Метою дослідження є оцінка можливостей використання віртуальних і доповнених реальностей для підвищення ефективності спортивних тренувань, визначення переваг та обмежень цих технологій, а також дослідження їх впливу на спортивну підготовленість і мотивацію спортсменів.

Методи дослідження. Для дослідження були використані такі методи: аналіз наукових публікацій і досліджень – огляд існуючих матеріалів і досліджень щодо застосування VR і AR у спорті; описовий метод – вивчення використання VR і AR у тренуваннях різних видів спорту за допомогою технічних засобів і доступних даних; спостереження за спортсменами – моніторинг результатів тренувань, що проводяться за допомогою VR і AR, для оцінки їх впливу на технічні навички, фізичну підготовленість та психологічний стан спортсменів.

Результати дослідження. Аналіз наявних даних показав, що впровадження VR і AR в спортивні тренування може мати кілька важливих переваг:

– покращення технічних навичок: віртуальні тренувальні програми дозволяють спортсменам виконувати вправи в умовах, наближених до реальних, де вони можуть відпрацьовувати технічні елементи, на яких важко зосередитися в звичайних тренуваннях.

– психологічна підготовка: використання VR допомагає спортсменам тренуватися в умовах стресу або в ситуаціях високого тиску, що є корисним для розвитку психологічної стійкості та концентрації.

– адаптація до умов змагань: доповнена реальність дозволяє тренуватися в умовах, максимально наближених до реальних змагань. Спортсмени можуть взаємодіяти з віртуальними суперниками, отримуючи важливі навички для реальних ситуацій.

– віртуальні турніри та змагання: деякі види спорту, наприклад, кіберспорт, вже активно використовують VR і AR для організації тренувань і змагань, що дозволяє оптимізувати час і знижувати фізичне навантаження на спортсменів.

Окрім вказаних переваг, важливим є й теоретичне підґрунтя впровадження цифрових технологій у сферу фізичної культури та спорту. Згідно з сучасними науковими підходами, ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від здатності спортсмена до сенсомоторного навчання, що значно посилюється при залученні віртуального середовища. Як зазначають українські дослідники М. Ярмоленко, О. Шинкарук і В. Максименко (2022): «Віртуальна реальність дозволяє моделювати тренувальні ситуації з максимальною точністю, що сприяє ефективнішому засвоєнню технічних елементів» [2, с.144]. Подібні середовища не лише сприяють розвитку фізичних якостей, а й формують адаптивні механізми реагування в складних змагальних умовах.

Зокрема, С. Гвоздецька, В. Савченко і Р. Турчанінов (2024) підкреслюють, що VR-середовища дозволяють без ризику травм відпрацьовувати складні рухові дії та аналізувати помилки в режимі реального часу [1]. Таким чином, інтеграція VR і AR у спортивну підготовку не є лише інноваційним доповненням, а поступово стає важливим елементом сучасної методики тренувань.

Висновок. Віртуальна та доповнена реальність мають великий потенціал для інтеграції в спортивний тренувальний процес. Вони дозволяють створювати безпечні та ефективні тренувальні середовища, які допомагають спортсменам удосконалювати свої навички без необхідності постійно перебувати на спортивному майданчику або в залі. Технології VR і AR не тільки покращують техніку та фізичну підготовленість, але й забезпечують нові можливості для розвитку психологічних навичок, таких як концентрація і стресостійкість. Однак, хоча ці технології мають значний потенціал, їх широке впровадження в тренувальний процес потребує додаткових досліджень і вдосконалення інтерфейсів та програмного забезпечення для досягнення максимальної ефективності.

Список використаних джерел

1. Гвоздецька, С. В., Савченко, В. В., & Турчанінов, Р. Д. (2024). Ефективність використання віртуальної реальності в навчальних програмах із фізичної культури. *Академічні візії*, (38). https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1525.
2. Ярмоленко, М. А., Шинкарук, О. А., & Максименко, В. В. (2022). Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2(146), 143–147. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).31.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Ольга ГУЛЬКА, Надія ГРАБИК, Ірина ГРУБАР, Віталій АМБРОЗ

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Освітня реформа «Нова українська школа» (НУШ), яка впроваджується в Україні з 2018 року з метою створення сучасної, компетентнісно орієнтованої системи освіти, покликана змінити підходи до навчання, зробити його практичнішим, цікавим і наближеним до реального життя, а також сформувати в учнів ключові навички й цінності, необхідні для успішної самореалізації в сучасному світі [6].

Компетентнісний підхід є одним із ключових принципів НУШ, згідно якого учні навчаються критично мислити, працювати в команді, приймати рішення. Школярам надається більше свободи у виборі навчального матеріалу, поглибленого вивчення предметів, що сприяє ранньому виявленню інтересів і здібностей, а отже і професійних нахилів. Одним із важливих завдань НУШ є створення середовища, в якому профорієнтація стане невід'ємною складовою освітнього процесу, допомагаючи учням поступово й усвідомлено обирати свою майбутню професію [7].

Реформування системи освіти спонукає до змін ролі вчителя: з передавача знань він перетворюється на наставника, партнера у процесі навчання [6]. Вчитель повинен створити умови, за яких учень відчує себе суб'єктом навчальної діяльності, здатним до саморозвитку. Таким чином, сучасний педагог працює на майбутнє, формуючи особистість, готову до сучасних викликів ринку праці [3].

Мета – з'ясувати роль вчителя фізичної культури у профорієнтації школярів.

Особливе місце у профорієнтації школярів належить вчителю фізичної культури, оскільки саме цей фахівець має змогу безпосередньо впливати на особистісний розвиток учня через активну практичну діяльність, формування мотивації до здорового способу життя, розвиток вольових якостей та командної роботи [2].

Вчитель фізичної культури може допомогти старшокласникам зрозуміти, наскільки близькими для них є професії як у сфері фізичної культури і спорту, так і ті, які вимагають прояву певних фізичних та морально-вольових якостей, або високий рівень їхнього розвитку. До перших належать такі професії як вчитель фізичної культури, тренер, керівник танцювального гуртка, спортивний лікар, інструктор з фітнесу, фізичний реабілітолог та інші, що безпосередньо пов'язані із фізичною культурою та вимагають спеціальної підготовки за відповідними освітніми програми. Успішна реалізація у багатьох професіях, таких як поліцейський, військовий, пожежник, монтажник-висотник та інші, залежить від рівня розвитку психофізичних якостей, які формуються і розвиваються у шкільному віці на заняттях фізичною культурою .

Профорієнтаційна функція вчителя реалізується через цілеспрямовану педагогічну діяльність, що включає індивідуальні консультації, тестування, розповіді про особливості спортивних і суміжних професій, а також залучення учнів до організації різних фізкультурно-спортивних і навчально-виховних заходів [3]. При цьому зміст профорієнтаційної роботи має відповідати віковим особливостям учнів, їх інтересам, здібностям та психофізичному розвитку [7].

У процесі фізичного виховання створюються умови для виявлення інтересів та здібностей учнів до певних видів професійної діяльності. Під час участі в спортивних заходах, учні отримують досвід організації, планування, самостійної діяльності, що сприяє формуванню усвідомленого професійного вибору [4].

А.В. Макаренко із спів., описуючи професіограму вчителя фізичної культури, зауважують, що спортивний педагог повинен володіти особистісними

якостями, які дозволять йому не лише бути хорошим фахівцем, але й мати авторитет серед школярів. Педагог має бути ерудованою, інтелігентною особистістю, відкритою до усього нового, готовою постійно оновлювати знання у сфері освітньої і здоров'язбережувальної діяльності [5]. Такий комплекс особистісних і професійних якостей дозволяє вчителю ефективно реалізувати себе та стати справжнім наставником для учнів. Це буде основою його успішної профорієнтаційної роботи, оскільки діти будуть довіряти такому вчителю.

Особливої цінності набуває співпраця вчителя фізичної культури з іншими учасниками освітнього процесу: класними керівниками, батьками, шкільним психологом [6]. Оскільки скоординовані дії дозволяють ефективніше впливати на професійне самовизначення учнів, а також створювати для них ситуації успіху, що сприяють формуванню впевненості у власних силах [1].

Участь учнів у фізкультурно-спортивній діяльності сприяє формуванню відповідального ставлення до праці, розвитку лідерських якостей, самоорганізації. Залучаючи дітей до в змагань, гуртків і секцій, вчитель сприяє набуттю школярами досвіду міжособистісної взаємодії, здатності долати труднощі, аналізувати власні можливості та отримані результати, що є важливою передумовою професійного самовизначення [2].

Успішна профорієнтаційна робота можлива завдяки партнерству із закладами вищої освіти, спортивними федераціями, професійними тренерами, а також із підприємствами та установами, які функціонують на території громад. Спільні заходи дозволяють розширити уявлення школярів про майбутнє професійне середовище, ознайомити з умовами навчання та роботи в обраній сфері [6]. Вчитель фізичної культури може і повинен виступати активним суб'єктом профорієнтації. Для цього необхідне методичне забезпечення, системна підготовка, підтримка адміністрації закладу освіти та міжвідомча співпраця [7].

Одним з ефективних засобів профорієнтації є залучення школярів до рольових ігор, моделювання професійних ситуацій, організації фізкультурно-спортивних свят, де учні виступають не лише як учасники, а й як ведучі, судді, організатори. Такі форми роботи сприяють розвитку ініціативності, самостійності, відповідальності [8].

У контексті освітнього процесу з фізичного виховання вчитель відіграє ключову роль як посередник між змістом навчальної програми та особистісним досвідом учнів. Завдяки постійному та безпосередньому контакту з учнями під час занять фізичною культурою, педагог формує соціально-психологічний клімат у групі, що впливає на ставлення школярів до фізичної активності. Педагогічна майстерність учителя проявляється у способах подання навчального матеріалу, мотиваційних техніках, ефективному використанні зворотного зв'язку, а також у вмінні надихати та підтримувати учнів у процесі фізичного самовдосконалення [1].

Вчитель, який демонструє комплексне розуміння теми здоров'я і активно транслює його в освітньому середовищі, стає прикладом для учнів та мотивує їх розглядати професії, пов'язані з фізичною культурою і здоров'ям, як реальний і важливий шлях для реалізації свого потенціалу. Такий підхід сприяє

глибшому усвідомленню значення здоров'я в будь-якій професії, а також підсилює мету профорієнтаційної діяльності – підготувати мотивованого випускника, здатного до усвідомленого професійного вибору [4].

Висновки. Вчитель фізичної культури виступає важливою фігурою у формуванні професійного самовизначення старшокласників. Завдяки практичному характеру предмета «Фізична культура», створюються умови для раннього виявлення інтересів і здібностей учнів до різних професій. Співпраця вчителя з батьками, колегами, закладами вищої освіти, громадськими організаціями, підприємствами та іншими установами сприяє формуванню усвідомленого вибору професії старшокласниками. Важливо, щоб сучасний вчитель фізичної культури виступав наставником і прикладом, надихаючи учнів на самореалізацію в різних сферах, а особливо тих, які пов'язаних із фізичною активністю та здоров'ям. Системна профорієнтаційна робота, інтегрована в уроки та позакласну діяльність, дозволяє педагогові впливати не лише на вибір учнями професійної траєкторії, а й на формування ціннісних орієнтирів і віри у власні можливості.

Список використаних джерел

1. Kim, H., & Cruz, A. (2024). Leadership practices of physical education teachers and student-related outcomes: A systematic mixed method review and analysis. *Frontiers in Psychology, 15,* Article 1442014. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1442014 (Accessed May 13, 2025).
2. Гулька, О. В., Грабик, Н. М., & Грубар, І. Я. (2023). Профорієнтаційна діяльність вчителя фізичної культури. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*, 74–80.
3. Жайворонок, Л. (2024). Визначення учасників профорієнтаційної системи закладу освіти та їх роль у формуванні професійно орієнтованого здобувача освіти. В О. Фасоля (Ред.), *Як розпочати професійний вибір та професійне становлення* (с. 14–16).
4. Закатнов, Д. О. (2012). *Організаційно-педагогічні умови формування готовності учнівської молоді до вибору професії*. К.: Педагогічна думка. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/2192/1/монографія_Технології_професійного_самовизначення.pdf (Accessed May 13, 2025).
5. Макаренко, А. В., Буров, Ю. В., & Шайда, О. Г. (2022). Професіограма майбутнього вчителя фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: Реалії та перспективи*, (89), 101–106.
6. Інститут модернізації змісту освіти. (2016). *Нова українська школа*. https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf (Accessed May 13, 2025).
7. Нова українська школа. (2020). *Професійна орієнтація у Новій українській школі*. https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/01/konczepcziya-proforiyentaczii-dlya-gromadskogo-obgovorennya-16_12_20-.pdf (Accessed May 13, 2025).
8. Хома, Т. (2020). Специфіка діяльності вчителя фізичної культури в контексті освітніх реформ. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 5(27), 183–187.

ВІДПОВІДАЮЧИ НА ВИКЛИКИ ЧАСУ: ЕВОЛЮЦІЯ ПРОЄКТУ «КЛИЧ ДРУЗІВ – ГРАЙМО РАЗОМ!» KLITSCHKO FOUNDATION

ОЛЕКСАНДРА ЦИБАНЮК, НАТАЛІЯ ГНЕСЬ, СЕРГІЙ ДАРІЙЧУК
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність теми. У світі, де економічна нестабільність, військові конфлікти, природні катастрофи та нерівність стають все більшими проблемами, благодійні фонди відіграють життєво важливу роль. Організації, що підтримують молодь, сприяючи її освіті, психологічному благополуччю та фізичному розвитку, мають особливе значення. Klitschko Foundation виділяється як благодійна організація, що унікально поєднує спортивні та освітні ініціативи, розширюючи можливості для українських дітей та підлітків [7, с.221-222]. В умовах повномасштабної війни в Україні фізична активність набуває нової значущості, слугуючи не лише для підтримки здоров'я, а й для соціальної адаптації, подолання стресу та психологічних травм. Попри існуючі дослідження, специфіка організації та реалізації спортивних проєктів Klitschko Foundation вимагає більш глибокого аналізу. Питання оцінки ефективності цих проєктів, їхнього довготривалого впливу на молодь та потенціалу масштабування залишаються ключовими.

Мета дослідження: проаналізувати еволюцію проєкту «Клич друзів – граймо разом!» KLITSCHKO FOUNDATION.

Методи дослідження. Контент-аналіз нормативно-правової документації а інтернет-сайтів офіційних організацій.

Результати дослідження. KlitschkoFoundation – благодійна організація, яка спрямовує свою діяльність на розвиток молоді через спорт, освіту а лідерство. Однією з ключових сфер роботи фонду є організація спортивних проєктів, що поєднують фізичну активність, виховання характеру та набуття лідерських навичок. Специфіка організації спортивних проєктів Klitschko Foundation полягає в комплексному підході, який охоплює не лише фізичну підготовку, а й освітні компоненти. Прикладом тривалого та результативного проєкту від Klitschko Foundation, що діяв протягом 18 років з 2005 по 2023 рр., став «Клич друзів – граймо разом!» [5].

Необхідно зазначити, що фонд, заснований у 2003 році братами Віталієм та Володимиром Кличками, пройшов через 11 років, у 2014 р. ребрендинг, ставши сімейним фондом, що дозволило охопити ширше коло учасників та ініціатив. Крім того, одразу наголосимо, що, відповідно, видозмінились цілі та завдання даного проєкту [4].

Так, до 2021 р., а саме 21 квітня цього року був офіційно представлений новий сайт Klitschko Foundation, доступний за адресою klitschkofoundation.org, мета проєкту «Клич друзів – граймо разом!» визначалась у контексті сприяння зміцненню здоров’я дітей та формуванню любові до активного способу життя шляхом розширення мережі дитячих спортивних майданчиків. У загальному,

він був спрямований на подолання проблеми недостатньої фізичної активності, зумовленої зростанням часу, проведеного дітьми та молоддю за електронними пристроями, та обмеженим доступом до якісної спортивної інфраструктури [6].

Основними завданнями проєкту сьогодення стало: створення безпечних та доступних умов для занять фізичною активністю шляхом встановлення сучасних спортивних майданчиків у школах, переважно в сільській місцевості та невеликих містах; стимулювання дітей до регулярних занять спортом та рухової активності, яка позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я; зміцнити соціальні зв'язки серед школярів через командні ігри, спільні тренування та ігрові форми занять; формування навичок командної роботи, відповідальності та лідерства у дітей.

Крім того, виокремлено потребу реалізації підтримки, зокрема методичної – через тренінги для вчителів фізичної культури, навчальні матеріали та інструкції з проведення різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи на нових майданчиках.

Офіційний сайт Klitschko Foundation на даному етапі зафіксував визначення місії проєкту: «Сприяти зміцненню здоров'я дітей та любові до здорового способу життя шляхом розширення мережі спортивних дитячих майданчиків в умовах обмеженого доступу школярів до спортивних активностей» [4].

Вимоги до учасників також змінювались. Перші згадки про конкурсну основу проєкту з умовами участі з'явилися приблизно з 2006–2007 років, коли фонд уже почав активно співпрацювати зі школами та громадами по всій Україні. Офіційні документи, що містять детальні умови участі у за 2005–2007 роки, не оприлюднені у відкритому доступі на офіційному сайті Klitschko Foundation.

Основними критеріями відбору заяв у 2007 р. були такі: наявність колективного листа (не менше, ніж від 20 дітей) з обґрунтуванням необхідності побудови майданчика та описом місця розміщення; наявність листа-дозволу від райдержадміністрації (ЖЕКу) на розміщення; фото місця (2007 р.) [2].

До 2013 р. у конкурсі на отримання спортивного майданчика брали участь ініціативні групи та громади, що працюють з дітьми та підлітками, а майданчики встановлювали на прибудинкових територіях. У 2013 р. було вирішено оголосити конкурс серед шкіл, заявки від яких подавали школярі, їх батьки та вчителі. Зміна формату була обумовлена великою кількістю звернень до організаторів конкурсу від учителів фізкультури, які вказували на доречність спорудження нової спортивної інфраструктури для належних занять дітей спортом саме біля закладу освіти [3].

Крім того, було сформована вимога про розробку спортивно-розважальної програми на період літніх канікул для всіх бажаючих школярів, які мешкають поруч із місцем, де планується встановити спортивний майданчик для учасників конкурсу. А сама програма має містити вправи або ігри із використанням спортивного знаряддя даних дитячих спортивних майданчиків. Цікаво, що дана вимога була не ще однією «різноманітністю» умова саме в 2010 р., а стала чи не основною для визначення локації для нового спортивного

майданчику. Саме автори або авторські колективи 12-ти найкращих програм крім майданчику, отримали спортивний інвентар, необхідний для успішної реалізації спортивно-розважальної програми [1].

У разі перемоги заявник на громадських засадах зобов'язався проводити запропоновану спортивно-розважальну програму протягом літнього періоду, надати звіт про хід та результати діяльності. Ще одним мотивуючим фактором стало запрошення найактивніших організаторів спортивно-розважальних програм у містах-переможцях конкурсу на свято присвячене Дню фізичної культури і спорту України (вересень 2010 р., м. Київ) [1].

За визначеними саме в 2010 р. вимогами, заявка на участь в конкурсі повинна була містити документи: наявність дозволу від органу місцевої влади на встановлення майданчика в зазначеному місці; фотографії місця (3-5 фото), де планувалось встановлення спортивного майданчику [там само].

Необхідно зазначити, що рішення про місця на встановлення майданчиків виносила комісія, яка формувалася з представників БО «Фонд братів Кличків» за участі представників ТОВ «Кока-Кола-Україна Лімітед» (у 2010 р. рішення приймалось у період з 17 липня до 20 липня). До критерії оцінювання заявок були віднесені відповідність заявки умовам конкурсу; обґрунтованість пропозиції: ситуація із забезпеченням доступної спортивної бази у місті, селищі, селі, із особливим акцентом на потреби дитячого контингенту; наявність досвіду роботи організації в напрямі організації літньої спортивно-розважальної програми [1].

Задля участі у 2018 р. необхідно було заповнити анкету на сайті фонду, згенерувати комплект документів та фотографій місця, яке найкраще підходить для монтування спортивного майданчика на території закладу.

Ще однією умовою стала активна популяризація спортивного життя у соціальних мережах (Facebook, Instagram). Для цього перспективні учасники повинні були систематично висвітлювати події, що відбувались у школі. А також брати активну участь у «житті» сайту фонду, завантажуючи власні фото та відео, запрошуючи друзів до проєктів, за що учасники накопичували бали.

Додатковими бонусами могли стати історії про найкращого вчителя фізичного виховання, його досягнення та веселі спортивні пригоди, а також план-проведення заходів щодо популяризації здорового способу життя серед учнів влітку та восени (2018 р.). Після нападу рф та початку війни до проєкту залучались українські школи з різних куточків України, які перебувають у відносній безпеці та не мають на своїй території місць, де можна займатись спортом. Обов'язковим критерієм стало наявність укриття.

Висновки. Проєкт постійно адаптується до актуальних потреб цільової аудиторії (дітей та молоді) та суспільства в цілому. Змінюються цілі, завдання, вимоги до учасників, формати реалізації. Спочатку проєкт був спрямований на боротьбу з проблемою малорухливого способу життя та обмеженим доступом до спортивної інфраструктури, що є викликом сучасності. Зміни у форматі проєкту (від роботи з громадами до роботи зі школами) свідчать про прагнення розширити охоплення та зробити проєкт більш ефективним. Адаптація проєкту до умов війни в Україні (вимога наявності укриття) є прикладом гнучкості та

соціальної відповідальності фонду, що відповідає на виклики надзвичайних обставин. Отже, проєкт «Клич друзів – граймо разом!» є не статичною програмою, а живою ініціативою, яка постійно розвивається, щоб ефективно відповідати на виклики часу та приносити максимальну користь дітям і молоді України.

Список використаних джерел

1. Gurt.org.ua. (n.d.). Клич друзів – граймо разом! https://gurt.org.ua/news/competitions/6895/
2. UNIAN. (2007, 30 травня). Оголошення переможців конкурсу в рамках проекту «Клич друзів - граймо разом!». https://press.unian.ua/press/970436-ogoloshennya-peremojtsiv-konkursu-v-ramkah-proektu-klich-druziv-graymo-razom.html
3. AdContext. (2013, 14 травня). Рекордну кількість заявок отримали організатори Всеукраїнського проекту «Клич друзів – граймо разом!». https://pr.adcontext.net/13/05/14/143175
4. Youth.europa.eu. (n.d.). Accredited organisation. Klitschko Foundation. https://youth.europa.eu/volunteering/organisation/55849
5. Forbes.ua. (2023, 23 серпня). Ambassadors of Change. Klitschko Foundation has been implementing projects for students and teachers for 20 years, turning dreams into reality. https://forbes.ua/leadership/20-rokiv-vikhovuemo-nove-pokolinnya-ukraintsiv-cherez-osvitni-sportivni-ta-gumanitarni-proekti-vikhovuemo-novu-generatsiyu-molodikh-ukraintsiv-ta-dopomagamo-im-borotis-za-svoi-mrii-08092023-15461
6. Play.klitschkofoundation.org. (n.d.). Klitschko Foundation та Клич друзів. https://play.klitschkofoundation.org/
7. Tsybanyuk, O., Dariichuk, S., Pobocha, T., & Moseichuk, Y. (2025). Global initiatives in physical education and sport development. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, (14), 9.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕСУ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

МАРІЯ ЧЕПІЛЬ
Коломийський навчально-науковий інститут
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Заняття фізичною культурою є одною із головних умов формування здорового способу життя підлітків у сучасний період розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Малорухомий спосіб життя та відсутність фізичних навантажень, спричинений проведенням більшості часу у віртуальному світі, впливають на фізичний розвиток підліткового організму та стан здоров`я.

Рухова діяльність більшості учнівської молоді обмежується уроками фізичної культури в навчальних закладах. Щоб підвищити інтерес підлітків до самостійних занять фізичною культурою, потрібно використовувати види рухової активності, які найбільш привабливі та поширені серед молоді.

Тому залучення учнівської молоді до самостійних занять фізичною культурою, як важливої умови збереження здоров`я, є важливою проблемою.

Мета дослідження. Дослідити зацікавленість підлітків у самостійних заняттях фізичною культурою, зокрема використання вправ силового спрямування для самостійних занять.

Методи дослідження. Аналіз наукових публікацій, опитування та математична статистика.

Результати дослідження. Сучасні тенденції у сфері фізичної культури призводять до появи нових термінів і понять. Одним із яких є фітнес. У перекладі з англійської «fitness» означає відповідність, що включає в себе різні види спортивних вправ, а також інші засоби поліпшення здоров'я, зміцнення систем організму і корекції фігури [1, с. 26]. Отож, фітнес можна визначити як систему фізичних вправ для зміцнення здоров'я, адаптовану до індивідуального стану психофізичної сфери, мотивації та особистої зацікавленості людини.

Водночас В.У. Крєнделєва зазначє, що доступність різних засобів фітнесу, можливість протягом цілого року організовувати заняття, відсутність потреби у великих матеріальних витратах для їх проведення, обумовлюють виділення цього виду гімнастики в число найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять [2, с. 175].

Щоб дослідити яким вправам надають перевагу підлітки і яка регулярність їхніх самостійних занять з використанням фітнесу силового спрямування, ми провели анкетування у ліцеях Коломийської територіальної громади та Нижньо Вербізькому ліцеї. В опитуванні взяли участь 103 ліцеїсти віком 15–17 років.

Згідно опитувальника 69.4% респондентів займаються фізичною культурою самостійно, 11.1 % займаються у спортивних школах і 19.4 % фізичною культурою і спортом не займаються.

Також ми дослідили, що лише 12.5 % опитуваних використовують вправи силового спрямування для самостійних занять та 69.6 % опитуваних займаються менше одного року, 13.0% – понад один рік і 17.4 % – понад 2 роки. Зокрема 29.0 % з них тренуються три рази на тиждень, 25.8 % – два рази на тиждень, а 45.2 % – тренуються не регулярно, та тренування більшості триває 45 хвилин.

Опитування показало, що 66.7 % ліцеїстів для тренувань обирають вправи без предметів, 25.9 % обрали вправи з обтяженнями (штанга, гантелі, еспандери, тощо) та 18.5 % обрали вправи з використанням силових тренажерів.

Учасники дослідження визначили свій рівень зацікавлення фітнесом силового спрямування як: високий – 9.7 % опитуваних; середній 64.5 % опитуваних; низький – 25.8 % опитуваних.

Ми вважаємо, що сучасні фітнес програми спрямовані на фізичне вдосконалення, підвищення працездатності, формування загальної культури. Один із провідних законів фітнесу – це дотримання принципу гармонійного поєднання вправ. Для підвищення ефективності подібних занять широко застосовують різні вільні ваги: гантелі; боді-бари (гімнастичні палиці);

спеціальна штанга (памп); набивні м'ячі; гирі [3, с. 27]. Враховуючи різноманіття вправ фітнесу силового спрямування та корисний вплив на організм, ми рекомендуємо використовувати їх для самостійних і групових занять фізичною культурою.

Висновок. Відповідно до дослідження ми виявили, що більшість підлітків самостійно займаються фізичною культурою і вибирають вправи силового спрямування для своїх тренувань. Але все ж таки ці заняття і більшості не є регулярними і більшість опитуваних ліцеїстів вважають середнім свій рівень зацікавленості в заняттях фітнесом силового спрямування.

Отож, впровадження фітнес технологій у навчальний процес з фізичної культури та позаурочний час буде сприяти підвищенню інтересу підлітків до самостійних занять фітнесом.

Список використаних джерел

1. Болотникова, Т. Г., Резнічук, І. А., Кушніренко, А. О., & Хрон, А. М. (2024). Ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (4(174)), 25–28.
2. Кренделєва, В. У. (2015). Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молодий вчений*, 3(2), 175–178.
3. Меньших, О. У., Костогриз-Куликова, Н. В., & Петренко, Ю. О. (2014). Фітнес-програми силового спрямування. *Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів* (с. 27–28). Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В МОДЕЛЮВАННІ І ПРОГНОЗУВАННІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Галина П’ятничук, Дмитро П’ятничук

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. У сучасному спорті зростають вимоги до досягнення високих результатів, що зумовлює необхідність використання новітніх підходів у підготовці спортсменів. Традиційні методи тренування поступово поступаються місцем технологічним рішенням, які дозволяють точніше моделювати та прогнозувати навантаження, динаміку фізичної підготовленості, ризики травм і адаптацію організму до навантажень.

В умовах стрімкого розвитку інформаційних технологій, штучного інтелекту, сенсорних пристроїв та програмного забезпечення відкриваються нові можливості для підвищення ефективності спортивного тренування.

Застосування сучасних технологій у спортивній підготовці дозволяє тренерам і спортсменам приймати більш обґрунтовані рішення, індивідуалізувати тренувальний процес, оперативно вносити корективи та

досягати більш стабільних результатів. Саме тому дослідження інноваційних підходів до моделювання та прогнозування в спорті є вкрай актуальним та має важливе практичне значення для розвитку як професійного, так і аматорського спорту.

Мета дослідження – аналіз та обґрунтування ефективності використання сучасних технологій у моделюванні та прогнозуванні спортивного тренування з метою підвищення якості підготовки спортсменів, оптимізації тренувального процесу та зменшення ризику перевантаження і травматизму.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувалися такі методи: аналіз і узагальнення наукової літератури – для вивчення сучасного стану проблеми та визначення провідних технологічних рішень у спортивному тренуванні; порівняльний аналіз – для оцінки ефективності традиційних і технологічно підтриманих підходів до тренування.

Результати дослідження. У сучасному спортивному середовищі використання інноваційних технологій стає ключовим чинником успішної підготовки спортсменів. Моделювання та прогнозування спортивного тренування за допомогою сучасних технологічних засобів дає змогу підвищити точність планування навантажень, оптимізувати тренувальні цикли та запобігати перетренованості й травмам.

Аналіз літературних джерел та практичного досвіду показує, що найбільш ефективними є такі технології [1; 2]:

– системи трекінгу та моніторингу (GPS, акселерометри, пульсометри, фітнес-браслети) – дозволяють у реальному часі фіксувати рівень фізичної активності, швидкість, частоту серцевих скорочень, інтенсивність рухів та інші біомеханічні параметри;

– програмне забезпечення для аналізу даних (наприклад, Dartfish, Smartabase) – дає змогу будувати математичні моделі тренувального процесу, проводити відеоаналіз техніки виконання вправ, виявляти помилки та шукати шляхи вдосконалення;

– штучний інтелект і машинне навчання – використовуються для прогнозування результатів тренувань, аналізу трендів у підготовці, персоналізації навантажень;

– віртуальна та доповнена реальність (VR/AR) – активно застосовується для візуалізації рухових дій, розвитку тактичного мислення та формування ігрових ситуацій без фізичного навантаження.

Ефективність використання цих технологій полягає в [3,4]:

– підвищенні точності планування тренувального процесу – тренери можуть будувати індивідуальні програми з урахуванням поточного стану спортсмена та прогнозованих результатів;

– об’єктивному контролі тренувального навантаження – зменшується ймовірність перевантаження або недостатнього навантаження;

– своєчасному виявленні зниження функціонального стану – що дає змогу оперативно коригувати тренувальний план;

– можливості відстеження прогресу в довгостроковій перспективі – на основі даних, зібраних за тривалий час.

Таким чином, впровадження сучасних технологій у процес моделювання та прогнозування спортивного тренування значно підвищує його наукову обґрунтованість, ефективність та безпеку. Це дозволяє не лише досягати високих результатів, але й зберігати здоров'я спортсменів протягом усього тренувального циклу.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що використання сучасних технологій у моделюванні та прогнозуванні спортивного тренування є надзвичайно актуальним і ефективним інструментом для підвищення результативності тренувального процесу. Технологічні засоби – такі як системи моніторингу фізичної активності, програмне забезпечення для аналізу даних, штучний інтелект і цифрові моделі – дозволяють глибше розуміти індивідуальні особливості спортсмена, адаптувати навантаження та забезпечити оптимальні умови для досягнення спортивної форми.

Завдяки впровадженню новітніх технологій тренери отримують змогу оперативно реагувати на зміни у фізичному стані спортсменів, коригувати тренувальні програми та прогнозувати можливі ризики. Це сприяє не лише покращенню спортивних результатів, а й збереженню здоров'я та продовженню активної кар'єри спортсменів.

Таким чином, сучасні технології відкривають нові перспективи у сфері спортивної підготовки, роблячи тренувальний процес більш науково обґрунтованим, індивідуалізованим та ефективним. Подальші дослідження у цьому напрямі є доцільними та необхідними для удосконалення спортивної науки і практики.

Список використаних джерел

1. Платонов, В. Н. (2021). *Сучасна система спортивного тренування: підручник*. Київ: Перша друкарня.
2. Пилипей, Л., Гуцол, Є., & Дьяченко, С. (2024). Вплив моделей технологій підготовки на результати елітних легкоатлетів членів збірної команди України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (6), 184–190.
3. Романчук, С. І., Курбаков, О. І., & Величко, О. І. (2018). Особливості підготовки легкоатлетів з бігу на витривалість в сучасних умовах: положення підготовки національної збірної команди України з легкої атлетики з видів витривалості (с. 18). Київ.
4. Горбань, Г. В., Кандиба, І. О., Антіпова, К. О., & Кірей, К. О. (2022). Первинний та візуальний аналіз даних спортивних результатів з академічного веслування засобами мови Python з використанням бібліотек Pandas, Matplotlib та Seaborn. *Таврійський науковий вісник. Серія: Технічні науки*, (3), 27–37.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА СЛУЖБОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Анастасія СТРІЛЯНА, Роман ПАВЛОВ, Ірина ШУТЯК
Харківський національний університет внутрішніх справ

Актуальність теми. Фізична підготовка займає важливе місце в службовій підготовці співробітників Національної поліції України, оскільки безпосередньо впливає на ефективність виконання їхніх завдань, збереження правопорядку та забезпечення безпеки громадян. З огляду на специфіку поліцейської діяльності, фізична підготовленість є одним із ключових показників професіоналізму, адже визначає здатність швидко реагувати на різноманітні загрози та ситуації, що виникають у процесі роботи.

Метою фізичної підготовки працівників поліції є розвиток таких фізичних якостей, як витривалість, сила, швидкість, спритність і координація рухів.[1] Ці характеристики є життєво важливими для успішного виконання завдань, пов’язаних із затриманням правопорушників, перевезенням небезпечних осіб, наданням допомоги при надзвичайних ситуаціях та інших оперативних заходах, де поліцейські мають діяти швидко й рішучо.

Мета дослідження – охарактеризувати особливості фізичної підготовки працівників національної поліції України.

Методи дослідження. Контент-аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Основне завдання фізичної підготовки полягає в підвищенні витривалості та сили, щоб поліцейські могли справлятися з високими фізичними навантаженнями протягом тривалого часу. У умовах, коли поліцейські часто стикаються зі стресовими ситуаціями, важливою є їх здатність швидко відновлюватись після інтенсивних навантажень, що дозволяє ефективно працювати протягом всього робочого дня.

Фізична підготовка також зосереджена на розвитку силових якостей, як-от м'язова сила та витривалість, необхідних для здійснення дій, таких як затримання злочинців, транспортування вантажів чи використання спеціальних засобів. Крім того, важливим є розвиток гнучкості та спритності, що дозволяє поліцейським швидко адаптуватися до змін у ситуації та виконувати маневри під час операцій.

Завдяки фізичній підготовці працівники поліції можуть адекватно оцінювати рівень небезпеки та вибирати оптимальні методи для її нейтралізації. Навчання включає різноманітні тренування, спрямовані на укріплення фізичних і психологічних навичок. Важливими є також тактичні тренування, які передбачають виконання завдань в умовах, наближених до реальних, для покращення оперативності та координації дій.

Фізична підготовка зміцнює здоров’я поліцейських, що є критично важливим для виконання службових обов'язків.[2] В умовах постійного стресу та інтенсивних навантажень, характерних для поліцейської роботи, підтримка

високого рівня фізичного здоров'я знижує ризик розвитку захворювань, які можуть зашкодити ефективності роботи. Це також допомагає уникати травм під час виконання оперативних завдань.

Психологічний аспект є не менш важливим елементом фізичної підготовки. Регулярні тренування сприяють зниженню рівня стресу та зміцненню психоемоційної стійкості поліцейських, що має значення особливо в умовах роботи на передовій або в кризових ситуаціях. Підготовка до стресових обставин, а також вправи на витривалість і швидкість, дозволяють поліцейським контролювати емоції та ухвалювати обґрунтовані рішення навіть у надскладних умовах.

Фізична підготовка в Національній поліції України підлаштована під індивідуальні особливості, враховуючи фізичні можливості кожного працівника і надаючи відповідне навантаження. Вона включає як загальнозміцнюючі тренування, так і спеціалізовані заняття, орієнтовані на розвиток фізичних якостей, потрібних для певних завдань, таких як боротьба з правопорушниками чи транспорт небезпечних осіб.

Програми також вкладають багато уваги на практичні навички, наприклад, самозахист, боротьбу, стрільбу та інші спеціальні вправи, важливі для роботи поліцейських. Це дає можливість швидко і ефективно реагувати на службові ситуації, використовуючи фізичні і технічні навички для захисту себе та інших.

Фізична підготовка є невід’ємною частиною професійного розвитку працівників Національної поліції.[3] Вона повинна поєднувати теоретичні знання з практичними навичками, забезпечуючи високий рівень готовності поліцейських до виконання своїх обов’язків. Тому система фізичної підготовки має бути гнучкою і постійно адаптуватися до нових викликів.

Регулярне удосконалення фізичних навичок і знань допомагає поліцейським підтримувати форму та підвищувати ефективність службової роботи. Це також сприяє ефективній співпраці з іншими службами, важливій в умовах комплексного реагування на надзвичайні ситуації чи кризи.

Фізична підготовка значно сприяє формуванню командного духу серед працівників поліції, що є ключовим для ефективного виконання завдань. Спільні тренування розвивають здатність поліцейських злагоджено працювати в групах, швидко координувати свої дії в стресових умовах та продуктивно співпрацювати з іншими службами безпеки. Це підвищує рівень колективної взаємодії та забезпечує швидше і якісніше проведення спільних операцій.

Крім того, фізична підготовка виступає важливим засобом профілактики професійного вигорання серед поліцейських. Регулярні фізичні тренування допомагають знижувати рівень стресу та напруги, що виникають через роботу в складних і небезпечних умовах. Це сприяє підтримці високої працездатності та емоційної стійкості, що є критично важливим для тривалої й ефективної служби.

Висновок. Фізична підготовка працівників Національної поліції України має вирішальне значення для забезпечення високої ефективності служби. Лише підготовлені фізично та психологічно витривалі поліцейські здатні реагувати на

змінні обставини, забезпечувати правопорядок та захищати громадян від різних загроз. Це є ключовим компонентом професійного навчання та розвитку.

Зміцнення фізичної підготовки у поліції підвищить рівень довіри громадян до правоохоронних органів, оскільки добре підготовлені та готові до швидкої реакції співробітники ефективно захищатимуть громадський порядок і забезпечуватимуть правопорядок на всіх етапах виконання службових обов'язків.

Список використаних джерел

1. Бортник, С. (н.д.). Фізична підготовка працівника поліції як важлива складова його професіоналізму. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств*. Отримано 12 квітня 2025 року з https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e86566ac-b37f-44b9-bfba-02c8e879f09c/content
2. Верховна Рада України. (2016). Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. *Офіційний вебпортал парламенту України*. Отримано 12 квітня 2025 року з https://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16
3. Васюта, Ю., & Бондаренко, В. (н.д.). Особливості фізичної підготовки майбутніх поліцейських на початковому етапі навчання. Харківський національний університет внутрішніх справ. Отримано 12 квітня 2025 року з https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/31_05_2019/pdf/84.pdf

ВІДНОВЛЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

КАТЕРИНА ШУМАКОВА, ІРИНА ШУТЯК, МИХАЙЛО ІНШЕКОВ
Харківський національний університет внутрішніх справ

Актуальність теми. У сучасному світі стрімке зростання інтелектуального навантаження, цифровізація праці та навчання, а також постійна присутність у інформаційному середовищі сприяють зниженню когнітивних ресурсів людини. Хронічна втома, синдром емоційного вигорання, розлади сну та зниження концентрації – усе це наслідки інтенсивного розумового навантаження. У зв'язку з цим зростає потреба у науково обґрунтованих і доступних засобах відновлення ментального ресурсу. Одним з найбільш ефективних підходів є фізична рекреація – природний і водночас системний засіб активного відпочинку [1; 2].

Мета дослідження – дослідити вплив засобів фізичної рекреації на розумову працездатність людини.

Методи дослідження. Контент-аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Фізична рекреація – це форма оздоровчої діяльності, що поєднує рухову активність з позитивним емоційним навантаженням, спрямована на відновлення фізичних, психічних і соціальних ресурсів людини. У науковій літературі вона розглядається як частина

рекреаційної культури, що має як профілактичну, так і реабілітаційну функції [3; 4, с. 26].

До найпоширеніших засобів фізичної рекреації належать:

– піші прогулянки на природі;
– оздоровча гімнастика та фітнес;
– спортивні ігри (волейбол, футбол, бадмінтон тощо);
– водні види спорту (плавання, аквааеробіка);
– йога, стретчинг, дихальні практики;
– скандинавська ходьба, велопрогулянки, танці.

Ці форми активного відпочинку не лише покращують фізичне здоров'я, але й сприяють відновленню емоційної рівноваги, зниженню тривожності, поліпшенню сну – а отже, створюють передумови для підвищення розумової працездатності.

З наукової точки зору, фізична активність стимулює кровообіг у мозку, покращує постачання кисню та поживних речовин до нейронів, що сприяє більш ефективній роботі мозкових структур. Крім того, рух викликає вивільнення ендорфінів і серотоніну – нейромедіаторів, що підвищують настрій та знижують рівень стресу [5, с. 35; 6].

Дослідження, проведені в Університеті Кембриджа, свідчать про те, що регулярна помірна фізична активність покращує увагу, обсяг короткотривалої пам'яті та швидкість мислення в осіб будь-якого віку [6].

З власного спостереження зазначимо: ефект від фізичної рекреації проявляється не лише у покращенні настрою після тренування, але й у більшій зосередженості та ефективності в роботі з інформацією. Особливо помітним це стає після занять на свіжому повітрі – природа в комбінації з рухом створює потужний психофізіологічний ефект очищення свідомості. На нашу думку, фізична рекреація – це не просто метод розвантаження, а важливий компонент гігієни інтелектуальної праці, який має бути інтегрований у щоденну рутину.

Варто звернути увагу й на те, що розумова працездатність значною мірою залежить не лише від інтенсивності чи форми активності, але й від її регулярності та усвідомленості. Навіть 30-хвилинна щоденна прогулянка може значно підвищити здатність до концентрації та зменшити рівень розумової втоми.

Науковець О.В. Яценко справедливо зазначає, що «регулярне включення в розпорядок дня елементів фізичної рекреації здатне запобігти розвитку синдромів хронічної втоми та емоційного вигорання» [8, с. 142].

Висновки. Отже, фізична рекреація є ефективним і універсальним засобом відновлення розумової працездатності. Вона поєднує фізичне навантаження з емоційним розвантаженням, покращує настрій, сон, знижує рівень стресу та сприяє відновленню когнітивних функцій. Наукові дані й особистий досвід підтверджують, що навіть помірна рухова активність суттєво впливає на якість інтелектуальної діяльності, особливо якщо вона є регулярною та проходить у комфортному середовищі.

Рекомендаціями у покращенні відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації можуть бути такі:

1. Інтегрувати фізичну рекреацію як елемент профілактики розумового перевантаження у розклади навчання та праці.
2. Заохочувати щоденні рекреаційні практики в освітніх закладах, офісах і громадських просторах.
3. Популяризувати усвідомлений підхід до фізичної активності як інструменту ментального балансу.
4. Сприяти створенню умов для безпечної та доступної фізичної рекреації у міському середовищі (спортивні майданчики, парки, зони для прогулянок).

Список використаних джерел

4. Балабанова, Л. М. (2021). Фізична рекреація як чинник гармонізації життєдіяльності особистості. *Теорія і методика фізичного виховання*, (2), 17–21.
5. Прокопенко, С. Ю. (2020). *Рекреація і здоров'я: навчальний посібник*. Київ: Ліра-К.
6. Круцевич, Т. Ю. (2019). *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література.
7. Дурдик, М. С. (2020). *Основи рекреації* (с. 26). Львів: Видавництво ЛНУ ім. Івана Франка.
8. Головко, Л. В. (2022). Психофізіологічний вплив фізичних вправ на організм людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*, (1), 34–38.
9. University of Cambridge. (2021). Physical activity improves cognition in adults and children: A meta-analysis. Отримано з https://www.cam.ac.uk
10. American Psychological Association. (2020). The exercise effect. *APA Monitor on Psychology*, 45(11), 34–36.
11. Яценко, О. В. (2022). *Психогігієна праці та навчання*. Харків: Право.
12. ВООЗ. (2021). Рекомендації щодо фізичної активності. Отримано з https://www.who.int

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ

Ярослав ДЯЧОК, Костянтин БУТЕНКО, Ірина ШУТЯК
Харківський національний університет внутрішніх справ

Актуальність теми. Необхідність розвитку навичок усвідомленого управління емоціями для гармонійної взаємодії в особистому та соціальному середовищі. Емоції потрібні нам, щоб жити. Вони з'являються всередині, аби подати сигнал, привернути нашу увагу, спонукати до дії. Пригнічуючи їх – ми руйнуємо себе. Вихлюпуючи ми руйнуємо стосунки з іншими.

Мета дослідження – проаналізувати основні засоби та методи управління власним емоційним станом**.**

Методи дослідження. Контент-аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Перш ніж говорити про способи управління емоціями важливо відзначити, що емоції бувають різними – ситуативними,

зумовленими життєвими подіями, але трапляються й властиві рисам характеру. Наприклад, часом відчувати гнів – нормально. Проте, якщо людина постійно реагує гнівом, на те що щось іде не так, як їй хотілося б, то це вже привід звернути увагу на внутрішні налаштування розуму [2, с.166].

Управління емоційним станом – це мистецтво свідомого керування своїми емоціями для досягнення бажаних результатів [4, с.86]. Це надзвичайно важлива техніка, особливо в наш час, коли нас оточують різні стресові ситуації.

Розглянемо декілька методів керування своїми емоціями.

1. Управління диханням

Дихання – це один із ключових факторів, які впливають на наш емоційний стан. Якщо людина відчуває себе напруженою, вона повинно спробувати зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Це дозволить їй розслабитися та зменшити напруження.

Існує багато технік дихання, які допомагають контролювати емоції. Наприклад, можливо використовувати техніку дихання «4-7-8». Для цього потрібно зробити глибокий вдих на 4 секунди, затримати дихання на 7 секунд і видихнути на 8 секунд. Ця техніка допомагає боротися зі стресом і тривожністю.

2. Управління думками

Наші думки тісно пов'язані з нашими емоціями. Якщо ми думаємо про щось негативне, то це може викликати у нас стрес і тривогу. Тому, щоб управляти своїми емоціями, ми повинні вчитися керувати своїми думками.

Існують різні методи для керування думками. Один із них – це заміна негативних думок на позитивні. Коли ми помічаємо, що у нас виникають негативні думки, ми можемо замінити їх на більш позитивні. Наприклад, замість того, щоб думати про те, що ви можете втратити роботу, ви можете думати про те, що у вас є навички, які можуть знадобитися в іншій роботі.

3. Управління поведінкою.

Наша поведінка також може впливати на наш емоційний стан. Наприклад, якщо ми займаємося спортом, то це може покращити наш настрій і зменшити рівень стресу.

Ми можемо використовувати поведінкові техніки для керування своїми емоціями. Наприклад, ми можемо використовувати метод «переносу фокусу». Коли ми почуваємося негативно, ми можемо переключити свій фокус уваги на щось інше. Наприклад, ми можемо почати займатися чимось, що нам подобається, наприклад, читанням книги або малюванням.

4. Управління сприйняттям.

Наше сприйняття подій і ситуацій також може впливати на наші емоції. Ми можемо використовувати техніки управління сприйняттям, щоб змінити свій емоційний стан.

Наприклад, ми можемо використовувати техніку «перефразування». Коли ми стикаємося зі стресовою ситуацією, то можемо перефразувати її таким чином, щоб вона не здавалася нам такою важкою. Наприклад, замість того, щоб говорити собі: «Я ніколи не впораюся з цим завданням», ми можемо

перефразувати це так: «Я спробую впоратися з цим завданням і постараюся зробити все, що в моїх силах» [3, с.161].

5. Розвиток усвідомленості.

Більшість людей не усвідомлюють себе, не розуміють, які почуття вони переживають та в яких обставинах. Неможливо навчитися керувати тим, що не усвідомлюється, тому потрібно спостерігати за собою, ніби дивишся кіно, фіксувати, що саме відбувається та від чого. І вже ця проста навичка дозволить відсікти половину непотрібних емоцій.

Соціальні взаємодії мають вагомий вплив на наш емоційний стан. Позитивні відносини можуть запропонувати емоційну підтримку, зменшити відчуття самотності та збільшити відчуття щастя і задоволення. Однак негативні або токсичні взаємодії можуть призвести до стресу та негативно вплинути на наш настрій. Тому надзвичайно важливо розвивати здорові стосунки та оточувати себе людьми, які позитивно впливають на наш емоційний стан.

Вік психоаналізу поставив емоції на чільне місце – вони визначають нашу поведінку та вдачу, їх не можна пригнічувати, їх необхідно вихлюпувати, вони глибоко в підсвідомості. У підсумку, сучасна людина звикла шукати виправдання своїм вчинкам в емоціях, знімати з себе відповідальність за прояви свого характеру та ставитися до світу почуттів як до віруючої непідвладної стихії [1, с.54].

Висновки. Отже, управління емоційним станом – це дуже важлива техніка, яку необхідно освоїти, щоб управляти своїми емоціями та досягати бажаних результатів. Ми можемо використовувати різні методи, такі як управління диханням, думками, поведінкою і сприйняттям, щоб контролювати свої емоції та настрій.

Водночас, не варто плутати керування емоціями та пригнічення емоцій. Перше – веде до більш усвідомленого контролю над собою, друге – до соматичних та психічних розладів.

Список використаних джерел

1. Кочергіна, І. А. (2016). До проблеми саморегуляції емоційного стану особистості. У *Рівність, лідерство, спілкування в європейських прагненнях української молоді: ґендерний дискурс: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 54–55). Тернопіль.
2. Руденюк, А. І., Антонова, З. О., & Петяк, О. В. (2022). Особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), № 2, 166–171.
3. Цілинко, І. О. (2015). Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. *Молодий вчений. Психологічні науки*, (8(23)) Ч. 1, 161–164.
4. Чебикін, О. Я. (2017). Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство: український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис,* (3), 86–104.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ГРАВЧИНЬ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Ірина САМОХВАЛОВА
Сумський національний аграрний університет

Актуальність теми. Ігровий процес у пляжному волейболі відбувається на відкритому повітрі, на піщаному та нерівному майданчику, в умовах високої температури, інтенсивного сонячного випромінювання та вітряної погоди. Через це навантаження на організм гравця значно вищі, ніж у класичному волейболі, що проходить на твердому покритті [1; 3]. Це зумовлює підвищені вимоги до індивідуальних дій спортсменів як у захисті, так і в атаці. Відповідно, тренувальний процес має включати моделювання ігрових ситуацій, які сприяють розвитку переважно координаційних здібностей. Це зумовлює необхідність впровадження нових вправ, схем і комбінацій, спрямованих на вдосконалення цієї якості.

Мета дослідження – дослідити динаміку зміни показників розвитку координаційних якостей гравчинь у пляжному волейболі.

Методи дослідження. Дослідження проводилось на базі дитячо-юнацької спортивної школи м. Суми. В експерименті взяло участь 10 спортсменок. Визначення рівня розвитку координаційних якостей гравчинь у пляжний волейбол проводилось за наступними тестами: тест на просторову орієнтацію - визначався час проходження фігури "змійка", точність передач м’яча влучання в мішень (з 10 спроб); рівновага вимірювалась за допомогою виконання стійки на одній нозі з закритими очима; швидкість реакції - відгук на світловий сигнал; рівень переключення уваги визначався за допомогою визначення кількості помилок у тесті на зміну дій за сигналом.

Результати дослідження. Для розвитку координаційних якостей у пляжному волейболі використовуються різноманітні засоби, спрямовані на удосконалення взаємодії нервової та м’язової систем, точності рухів, просторової орієнтації, швидкості реакції та рівноваги [2]. Респондентам запропоновано виконувати комплекс вправ для розвитку координаційних якостей. До комплексу увійшли:

- загальнорозвивальні вправи (ЗРВ): вправи на рівновагу (стоячи на нестійких поверхнях — босу, платформах); вправи з м’ячами різного розміру і ваги для розвитку точності кидків та ловлі; стрибки на одній або двох ногах з поворотами; пересування з раптовою зміною напрямку;

- спеціальні вправи з м’ячем: передача та прийом м’яча в русі; технічні елементи (подача, прийом, пас) у складних умовах — на піску, при змінному вітрі; вправи з м’ячем із закритими очима або в незвичному положенні (сидячи, лежачи); ігри на точність (влучання в зону, сектор, мішень);

- вправи для розвитку реакції на нестандартні ситуації: виконання звичних дій у незвичних умовах (наприклад, із затримкою сигналу або під впливом дратівників); вправи на імпровізацію та прийняття рішень (імітація гри з несподіваними діями суперника); парні та групові вправи на взаємодію та

орієнтацію в просторі;

- функціональні ігрові тренування: міні-ігри з обмеженням простору або часу на прийняття рішення; моделювання ігрових ситуацій з акцентом на швидкість та точність рухів; виконання технічних дій під час втоми (після стрибків, бігу).

Вправи для розвитку координаційних якостей виконувались в кінці основної частини тренувального заняття протягом 6 місяців.

Динаміка зміни показників розвитку координаційних якостей гравчинь у пляжний волейбол представлена в табл. 1.

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку розвитку координаційних якостей у гравчинь з пляжного волейболу внаслідок впровадження цілеспрямованих тренувальних засобів. Суттєво покращилися показники просторової орієнтації. Гравчині почали швидше та точніше орієнтуватися в ігровому просторі, що проявлялося у зменшенні часу на зміну позиції та підготовку до прийому м’яча. Це вказує на підвищення спроможності ефективно діяти в умовах обмеженого часу та змінного положення м’яча і партнерки [4; 5].

Таблиця 1

Динаміка зміни показників розвитку координаційних якостей гравчинь у пляжний волейбол протягом експерименту

Показник	До (M ± SD)	Після (M ± SD)	Різниця	p-рівень
Тест на просторову орієнтацію (час проходження фігури "змійка", сек)	8.24 ± 0.45	7.36 ± 0.38	–0.88 сек	p < 0.01
Точність передач м’яча (влучання в мішень з 10 спроб)	5.2 ± 1.1	7.8 ± 0.9	+2.6	p < 0.01
Рівновага (стійка на одній нозі з закритими очима, сек)	9.5 ± 2.8	13.2 ± 2.5	+3.7 сек	p < 0.05
Швидкість реакції (відгук на світловий сигнал, сек)	0.42 ± 0.06	0.36 ± 0.05	–0.06 сек	p < 0.05
Переключення уваги (тест на зміну дій за сигналом, помилки)	3.1 ± 1.0	1.7 ± 0.7	–1.4	p < 0.01

Зросли показники точності рухів, що засвідчено зменшенням кількості помилок при виконанні технічних елементів (передача, подача, удар). Такий прогрес свідчить про удосконалення міжм’язової координації та підвищення контрольованості рухових дій.

Показники розвитку рівноваги також зазнала покращення, про що свідчать результати тестів. Це особливо важливо в умовах нестійкого піщаного покриття, де стабільність тіла є критичним фактором успішності ігрових дій.

Помітно зросли показники швидкості реакції, що підтверджується зменшенням часу відгуку на звукові й зорові сигнали. Це вказує на покращення функціонування сенсомоторних механізмів і загальної ігрової готовності [4; 5].

Показники переключення уваги демонструють стабільну тенденцію до покращення, що проявляється у здатності гравчинь швидко змінювати рухові

дії залежно від ігрової ситуації. Такі зміни свідчать про зростання когнітивної складової координації, що є особливо актуальним для гри у форматі 2×2.

Висновки. Результати дослідження підтверджують ефективність впровадженого комплексу вправ для розвитку координаційних здібностей. Сформовані навички забезпечують гравчиням вищу стійкість до помилок у складних ігрових умовах та сприяють підвищенню ефективності технічних і тактичних дій на піску.

Список використаних джерел

1. Власенко, І., & Міщенко, О. (2016). Особливості фізичної підготовки пляжних волейболісток групи спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (2), 129–134.
2. Нестеренко, Н., & Крюковська, О. (2020). Аналіз системи тренувального процесу спортсменок з пляжного волейболу в річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 36, 46–53.
3. Петренко, О. В., Пітин, М. П., & Антонов, С. В. (2021). Аналіз технічної підготовки спортсменів у пляжному волейболі на різних етапах багаторічної підготовки. *Фізичне виховання та спорт*, (4), 141–149.
4. Самохвалова, І. Ю., Кисельов, В. О., & Харченко, С. М. (2022). Дослідження фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом. *Фізичне виховання та спорт*, (2), 55–61.
5. Lejeune, T. M., Willems, P. A., & Heglund, N. C. (1998). Mechanics and energetics of human locomotion on sand. *The Journal of Experimental Biology*, 201, 2071–2080.

ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ АВТОРСЬКОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кирило БАБЕНКО

Український державний університет науки і технологій,
ННІ "Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту"

Актуальність теми. Серед хвороб органів дихальної системи найбільш розповсюдженими є хронічні обструктивні та алергічні захворювання, зокрема, бронхіальна астма (БА) [1]. Особливо це стосується людей молодого віку при несприятливій тенденції до прогресування захворювання та зростання інвалідності внаслідок БА. На цей час є суперечливі думки серед дослідників щодо зв'язку БА з недостатньою фізичною активністю (ФА) [7].

R.J. Shei та співавт. відмічають, що докази зв'язку ФА хворих з прогресуванням БА досить слабкі та непослідовні. Інші експерти так не вважають і стверджують, що прогресування захворювання зі зниженням об'єму форсованого видиху за першу секунду (ОФВ1), індексу Тіфно є наслідком браку фізичної активності (ФА) хворих на БА [8, 9, 10].

Мета дослідження. Обґрунтування та розробка технології корекції зовнішнього дихання та підвищення ФА студентів, хворих на БА, у процесі АФВ.

Методи дослідження. Методологічною основою розробки технології корекції зовнішнього дихання з наступним підвищенням фізичної активності обрана концепція адаптивної фізичної культури (АФК), що ґрунтується на загально-методичних та спеціально-методичних принципах, які відображають її сутність та особливість, технології навчання, виховання і оздоровлення [2, 5, 3, 4, 6].

Результати дослідження. Технологія розроблена з використанням наступних принципів: принцип науковості ґрунтується на знаннях вентиляційної функції респіраторної системи хворих на БА і особливостей змін імунної регуляції при цій патології внаслідок чого формується запалення у бронхах, та умінні застосовувати ці знання у педагогічному процесі та на практиці. Реалізацію цього принципу здійснювали шляхом обґрунтування вибору технології навчання, зокрема, змісту, форм і методів виховання та розвитку для досягнення максимальної ефективності педагогічного процесу.

Принцип свідомості й активності, який ґрунтується на розвитку уміння орієнтуватися в своєму стані здоров’я, усвідомлення необхідності ФА для покрашення дихальних функцій і активного використання ФА при наявності БА.

Реалізація цього принципу здійснюється шляхом визначення мети, завдань і способів виконання фізичних вправ, стимулювання творчого підходу до їх виконання з обов’язковою позитивною оцінкою при успішному виконанні.

Принцип систематичності і послідовності спрямований на систематичне формування мотиваційних переконань в необхідності фізичної активності для покращення особистого здоров’я та упевненості у своїх силах. Реалізацію цього принципу здійснювали на кожному занятті, під час якого враховувалися спрямованість та чередування фізичних вправ, їх послідовність з урахуванням індивідуальних можливостей студентів, хворих на БА.

Принцип доступності полягає в тому, що всі засоби, які використовуються в АФК, повинні бути адекватними рівням фізичного розвитку та навантаження, попереднього рухового досвіду. Реалізація його під час навчання здійснювалася з урахуванням недостатності певних параметрів фізичного розвитку. Навчання були спрямовані на нормалізацію індексу маси тіла, зростання кола грудної клітки і покращення екскурсії грудної клітки.

Реалізація принципу наочності відбувалася вибором наочних посібників, демонстрацією фізичних вправ, спрямованих на правильне дихання.

Поряд із загально-методичними принципами технологія корекції зовнішнього дихання ґрунтувалася на спеціально-методичних принципах, сутність яких є врахування індивідуальних особливостей функціонального стану та їх корекції під час навчання фізичним вправам.

Реалізація принципу діагностування, який передбачає врахування функціональних розладів, відбувалася шляхом систематичного контролю за фізичним розвитком, рівнем ФА, динамікою змін вентиляційної функції

дихальної системи, які обрані об'єктом АФК. При цьому застосовувалась розроблена статистична модель, яка дозволила прогнозувати ризик подальшого падіння вже зниженої ФА у студентів з БА під впливом недостатності екскурсії грудної клітки та дихального об'єму , посилення бронхообструкції за індексом Тіфно, та контролю БА за показниками пікової швидкості видиху.

Особливо важливим для досягнення мети дослідження є принцип корекційно-розвиваючої спрямованості педагогічного процесу, що ґрунтується на забезпеченні повноцінного фізичного розвитку студентів, підвищенні їх рухової активності, профілактику формування вторинних відхилень. Реалізація цього принципу здійснюється під час навчальних впливів на вентиляційну функцію дихальної системи на кожному занятті, шляхом застосування розробленої технології.

Принцип варіативності означає впровадження різних можливостей руху та змінювання змісту занять для уникнення монотонного фізичного навантаження.

Цей принцип здійснюється шляхом забезпечення багатоваріантності навчально-методичного комплексу фізичних вправ та умов їх виконання, методів і методичних прийомів для покращення фізичного розвитку студентів хворих на БА, подолання ознак бронхообструкції.

Висновок. Отже, враховуючи результати початкових досліджень та спираючись на загально-методичні та спеціально-методичні принципи, розроблена технологія корекції зовнішнього дихання та підвищення ФА студентів, хворих на БА, у процесі АФВ.

Список використаних джерел

1. Балакірєва, О. М., Бондар, Т. В., та ін. (2019). *Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»* (О. М. Балакірєва, наук. ред.). Київ: Поліграфічний центр «Фоліант».
2. Москаленко, М. В., та ін. (2014). *Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навчальний посібник*. Дніпропетровськ: Інновація.
3. Осадченко, Т. М., Семенов, А. А., & Ткаченко, В. Т. (2014). *Адаптивне фізичне виховання: навчальний посібник*. Умань: ВПЦ «Візаві».
4. Круцевич, Т. Ю. (Ред.). (2012). *Теорія і методика фізичного виховання* (Т. 2). Київ: Олімпійська література.
5. Трояновська, М. М. (2018). *Адаптивна фізична культура: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання*. Чернігів.
6. Футорний, С. М. (2015). *Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання* (Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту, спеціальність 24.00.02). Київ.
7. Boldov, A. S., Eremin, M. V., Gusev, A. V., & Pravdov, D. M. (2019). University students' respiratory system functionality tests and analysis. *Theory and Practice of Physical Culture*, (5), 28–30.
8. Brumpton, B. M., Langhammer, A., Henriksen, A. H., Camargo, C. A. Jr., Chen, Y., Romundstad, P. R., & Mai, X. M. (2017). Physical activity and lung function

decline in adults with asthma: The HUNT study. *Respirology*, 22, 278–283. https://doi.org/10.1111/resp.12884
9. Cordova-Rivera, L., Gibson, P. G., Gardiner, P. A., & McDonald, V. M. (2019). Physical activity associates with disease characteristics of severe asthma, bronchiectasis and COPD. *Respirology*, 24(4), 352–360. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30384396
10. Cordova-Rivera, L., Gibson, P. G., Gardiner, P. A., & McDonald, V. M. (2018). A systematic review of associations of physical activity and sedentary time with asthma outcomes. *Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 6(6), 1968–1981. https://doi.org/10.1016/j.jaip.2018.02.027

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ: МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

АННА САВУЩИК, ІГОР ОСТРОВСЬКИЙ, ІРИНА ШУТЯК
Харківський національний університет внутрішніх справ

Актуальність теми. Фізичне виховання в освітніх закладах є важливою складовою частиною загальної освіти, яка сприяє всебічному розвитку особистості учнів. Це процес, спрямований на формування у школярів не лише фізичної підготовленості, а й на розвиток моральних, вольових та емоційних якостей, необхідних для ведення здорового способу життя. Фізичне виховання охоплює різноманітні види діяльності, спрямовані на покращення фізичного здоров'я, а також на формування позитивного ставлення до спорту, рухової активності та фізичної культури в цілому [4].

Основною метою фізичного виховання в освітніх закладах є формування у дітей та молоді фізичної культури, здорового способу життя, а також розвиток їх фізичних можливостей і рухових навичок. Важливим аспектом є також розвиток дисциплінованості, відповідальності, командного духу та вміння працювати в колективі.

Фізичне виховання має також важливе значення для розвитку фізичної витривалості учнів. Регулярні заняття фізкультурою сприяють формуванню витривалості, покращенню функціональних можливостей організму, зміцненню серцево-судинної та дихальної системи, розвитку гнучкості, координації рухів та сили м'язів. Важливим аспектом є також виховання позитивного ставлення до фізичних навантажень, що допомагає формувати звичку до регулярних фізичних вправ і спорту[1,с.13].

Мета дослідження – охарактеризувати стан фізичної підготовки в закладах освіти.

Методи дослідження. Контент-аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Одним із головних завдань фізичного виховання є боротьба з надмірною вагою та ожирінням серед дітей та молоді. В умовах сучасного світу, коли велика частина населення стикається з проблемою малорухливого способу життя, заняття фізичною культурою є необхідністю для

підтримки нормальної ваги та загального здоров’я. Фізичне виховання також є важливим засобом профілактики різних захворювань, зокрема серцево-судинних, захворювань опорно-рухового апарату, проблем з поставою та іншими хронічними недугами. Іншим, не менш важливим завданням фізичного виховання, є підвищення рівня фізичного здоров'я учнів, зміцнення їх імунної системи, попередження та корекція різних захворювань, а також боротьба з проблемами малорухливого способу життя, що є актуальним у сучасному світі.

Фізичне виховання сприяє розвитку соціальних навичок у дітей. Участь у спортивних іграх та змаганнях допомагає учням навчитися працювати в команді, взаємодіяти з іншими людьми, розвивати лідерські якості та навички взаємодії з однолітками. Крім того, фізичне виховання допомагає підвищити рівень самодисципліни та відповідальності за свої вчинки, оскільки учні повинні дотримуватись режиму тренувань, виконувати поставлені завдання та працювати на досягнення поставлених цілей[2,с.44].

Метою фізичного виховання є також формування у молоді позитивного ставлення до фізичної культури як важливої складової здорового способу життя. Для цього необхідно створювати умови для того, щоб заняття фізичною культурою стали регулярною частиною життя учнів. Це можливо лише за умови правильного підходу до організації фізичного виховання, враховуючи інтереси та потреби кожної дитини.

Фізичне виховання в освітніх закладах має важливу роль у вихованні моральних і етичних цінностей. Спортивні змагання та фізичні вправи допомагають формувати у дітей такі якості, як дисципліна, взаємоповага, чесність, вміння долати труднощі, не зупинятися на досягнутому. Участь у спортивних змаганнях навчить учнів не лише перемагати, але й достойно програвати, бути в команді, допомагати один одному та працювати на спільний результат[3,с.65].

Іншим важливим завданням фізичного виховання є формування в учнів правильних фізичних навичок і звичок. Це включає навчання дітей правильної постави, техніки виконання фізичних вправ, розуміння важливості регулярних тренувань та фізичних навантажень. Важливо також звертати увагу на розвиток у дітей гнучкості, координації, рівноваги та інших фізичних якостей, що позитивно впливають на загальний стан здоров’я.

Завданням фізичного виховання є також підготовка учнів до здорового способу життя у дорослому житті. Освітні заклади повинні створювати умови, за яких діти розуміють важливість підтримки фізичної форми протягом усього життя. Це включає не лише заняття спортом у школі, але й формування звичок до активного відпочинку, правильного харчування та відмови від шкідливих звичок, таких як куріння чи вживання алкоголю [1,с.65].

Фізичне виховання сприяє не лише фізичному розвитку учнів, але й їх соціалізації. Заняття спортом створюють можливість для дітей знайомитися, спілкуватися, налагоджувати стосунки з однолітками та вчителями. Спортивні заняття та змагання сприяють розвитку командного духу, взаємоповаги, а також навичок роботи в команді, що є важливими як в дитинстві, так і в майбутньому [3,с.77].

Важливою складовою фізичного виховання є також розвиток у дітей вміння приймати відповідальність за своє здоров'я та фізичний стан. Це включає як самостійне планування режиму тренувань, так і регулярне виконання фізичних вправ у вільний час. Підтримка фізичної форми має стати звичкою, а не вимогою [4].

Висновок. Таким чином, фізичне виховання є важливим аспектом розвитку молоді в освітніх закладах. Воно сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку фізичних та моральних якостей, підготовці до активної участі в суспільному житті. Завданням фізичного виховання є не лише покращення фізичного здоров'я, а й виховання учнів у дусі поваги до себе, до інших людей, до спортивної чесності, самодисципліни та відповідальності. Важливою метою є також формування звичок до здорового способу життя, що залишатиметься з учнями на все їхнє життя.

Список використаних джерел

1. Адирхаєва, Л. В., Адирхаєв, С. Г., & Корнійко, У. В. (2011). *Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник* (Л. В. Адирхаєва, ред.). Київ: КиМУ.
2. Бондаренко, В. В. (2018). *Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: Монографія*. Київ: ФОП Кандиба Т. П.
3. Бондаренко, В. В., Пронтенко, К. В., & Пронтенко, В. В. (2013). Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протиборства із супротивником, озброєним ножем. *Юридична психологія та педагогіка*, (1)13, 81–91.
4. Верховна Рада України. (1993). *Закон України "Про фізичну культуру і спорт" від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII*. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ СИСТЕМИ ПІЛАТЕСА

ЮЛІЯ ВОРОНИЧ, ОЛЕКСАНДР ЛЕЩАК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Упродовж історії людства фізична культура змінювала свої форми, підходи та пріоритети відповідно до потреб суспільства. На початку XX століття виникають нові авторські методики, спрямовані не лише на розвиток сили чи витривалості, а й на досягнення внутрішнього балансу, координації та гармонії між тілом і розумом.

Однією з таких інновацій стала система Contrology, створена Джозефом Пілатесом, яка згодом отримала світове визнання під назвою пілатес. На перетині гімнастики, йоги і дихальних вправ, ця система набула широкого застосування у фізичній культурі. Її ефективність у формуванні правильної

постави, зміцненні м’язового корсету та профілактиці травм зробила пілатес популярним у фітнесі, професійному спорті та освітньому середовищі.

Однак, незважаючи на сучасну популярність, історичний шлях виникнення й розвитку системи Пілатеса потребує глибшого аналізу, що й становить актуальність нашого дослідження [1].

Мета дослідження. Розкрити історичні умови та проаналізувати формування системи Пілатеса і її вплив на становлення сучасної фізичної культури.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, метод порівняльного аналізу, метод системного підходу.

Результати дослідження. Засновником системи Пілатеса, що виникла на початку ХХ століття**,** в умовах значних соціальних, культурних та військово-політичних змін у Європі був Джозеф Пілатес**.** Народися він в Німеччині в період активного розвитку фізичної культури, та в час, коли у суспільстві спостерігався підвищений інтерес до здоров’я, гармонійного розвитку тіла та профілактики захворювань через рух. Джозеф Пілатес будучи дитиною страждав на астму, рахіт і ревматизм, що мотивувало його займатися фізичним самовдосконаленням. Вивчаючи анатомію, фізіологію, йогу, бойові мистецтва та греко-римську боротьбу Пілатес згодом створює власну методику під назвою Contrology, яка об’єднала принципи дихання, концентрації, точності та контролю рухів. Основу системи склали елементи європейських гімнастичних вправ, бойових мистецтв та йоги.

Під час Першої світової війни, перебуваючи у таборі для інтернованих осіб у Великобританії, Пілатес практикував свою методику серед поранених солдатів, адаптуючи її до різних рівнів фізичної підготовки.

Після війни Джозеф Пілатес емігрував до США, де його методика активно розвивалася у студіях фізичної підготовки, зокрема серед професійних танцюристів, а згодом стала складовою оздоровчої фізичної культури. У сучасному світі все більше людей працюють за комп’ютерами та мають низьку фізичну активність, що призводить до порушення постави, болів у спині та шиї, в зв’язку з цим зростає інтерес до методик, які поєднують фізичну активність, дихальні техніки, контроль над рухами, зміцнення глибоких мязів, розвиток гнучкості, ментальну концентрацію. Унікальне поєднання цих методів систему Джозефа Пілатеса зробило її популярним у всьому світі [3].

Ця система стає не просто тренувальним інструментом, а філософією свідомого руху і відіграє важливу роль у сучасній фізичній культурі як ефективна методика розвитку сили, витривалості та загального оздоровлення. На сучасному етапі система Пілатеса активно використовується в освітніх закладах, фітнес-індустрії та індивідуальних програмах фізичного виховання як засіб формування функціональної підготовленості та загального фізичного розвитку. Система Пілатеса сформувалась як відповідь на потребу в ефективному, м’якому, але глибокому методі фізичного розвитку та реабілітації – на перетині особистого досвіду, європейських традицій фізичної культури та викликів воєнного часу [2].

Висновки. Система Джозефа Пілатеса — це не лише ефективна методика тренування, а й культурно-історичне явище, яке об'єднує ідеї гармонійного розвитку, свідомого руху та фізичної досконалості. Її поява та еволюція суттєво вплинули на формування сучасної фізичної культури як в освітньому, так і у спортивному середовищі. Історичний розвиток системи Пілатеса засвідчує її гнучкість та універсальність, що дозволяє інтегрувати у різні напрямки фізичної культури. Завдяки поєднанню фізичних, психоемоційних та координаційних компонентів, пілатес став ефективним засобом фізичного вдосконалення, який відповідає вимогам сучасного підходу до рухової активності.

Список використаних джерел

1. Воловик, Н. І. (2022). *Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова.
2. Толмачова, С. Є., Кузьменко, Н. В., Чеховська, А. Ю., & Захарова, І. Ю. (2019). *Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс]: навчальний посібник*. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського.
3. Arnold, G., & Kokkonen, J. J. (2020). *Stretching anatomy* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Aibar-Almazan, A., Martinez-Amat, A., Cruz-Diaz, D., et al. (2020). The influence of Pilates exercises on body composition, muscle strength, and gait speed in community-dwelling older women: A randomized controlled trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

ВПЛИВ ТАБАТА ТРЕНУВАНЬ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ПЕРШОГО КУРСУ

Жанна МУДРИК

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність теми. Важливим завданням сучасного суспільства є пошук ефективних шляхів збереження фізичного здоров'я молоді, підвищення працездатності та оптимізації психоемоційного стану студенток першого курсу. Уже на початку навчання у закладах вищої освіти в організмі молодих жінок можуть починатися адаптаційні процеси, що супроводжуються підвищеним ризиком розвитку функціональних порушень та зниженням рівня фізичної підготовленості. Ефективним засобом зменшення негативних проявів цього періоду є раціонально організовані заняття оздоровчими видами фізичної активності. Актуальним є дослідження впливу різних видів занять на показники фізичної підготовленості студенток.

Мета дослідження – підвищити ефективність виховання фізичної підготовленості у студенток першого курсу на тренуваннях з використанням табата-тренувань.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування фізичної підготовленості, порівняльний аналіз результатів.

Результати дослідження. На сьогоднішній день Табата-тренування залишаються актуальними і популярними у світі фітнесу через кілька важливих причин: ефективність, коротка тривалість (4 хвилини), різноманітність, підвищення обміну речовин та загальне покращення фізичного здоров'я, психологічні переваги: Коротка тривалість і висока інтенсивність сприяють вищій мотивації**,** зменшенню нудьги тапокращенню настрою після тренування, що може підвищити довготривалу прихильність до фізичної активності. Табата-тренування використовується як сучасний метод для підвищення аеробних та анаеробних можливостей.

Дослідження проводилось на кафедрі теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки. В експерименті брало участь 20 студенток першого курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров я, які до вступу у ЗВО не займалися спортом. Студентки були розділені на контрольну (n=10) та експериментальну (n=10) групи. Експеримент тривав 8 тижнів. Студентки експериментальної групи двічі на тиждень займалися тренуванням Табата, тоді як учасниці контрольної групи відвідували традиційні тренування з ЗФП.

Для оцінки фізичної підготовленості використовувався 12-хвилинний біговий тест Купера. У зв'язку з цим для нашого дослідження важливо було оцінити стан фізичної підготовленості організму на основі відстані (у метрах), яку студентка здатна здолати бігом (чи ходьбою) за 12 хвилин. Передбачається, що впродовж усього тесту людина пробігає дистанцію. Якщо учасник тесту не справляється з цією вимогою, можна перейти на крок, секундомір, що відлічує 12 хвилин, при цьому не зупиняється. Після 12-хвилинної роботи визначається дистанція, яку студентка змогла здолати за цей час.

Під час експериментального дослідження встановлено, що за результатами 12-хвилинного бігового тесту Купера на початку дослідження в контрольній групі оцінки були наступні: 3 (30%) студентки отримали оцінку добре, 2 (20%) – задовільно, 2 (20%) – погано та 3 (30 %) – дуже погано. Щодо експериментальної групи, то на початку нашого дослідження провівши 12-хвилинний біговий тест Купера виявили наступні результати: 3(30 %) жінки отримали оцінку добре, 2 (20%) – задовільно, 2 (20%) – погано та 3 (30%) – дуже погано. Таким чином, за допомогою попереднього тестування учасників контрольної та експериментальної груп з'ясували, що жодна дівчина, яка виявила бажання брати участь у нашому експерименті, не отримала оцінку «відмінно».

Аналіз результатів повторного тестування в контрольній групі дозволив констатувати відсутність значних достовірних відмінностей в показниках. Так, після експерименту у контрольній групі у 3 (30%) жінок підтверджено оцінку добре, у 2 (20%) – задовільно, у 2 (20%) – погано та у 3 (30%) – дуже погано.

Після експерименту в експериментальній групі спостерігається покращення показників за 12-хвилинний біговим тестом Купера, що

характеризується достовірними відмінностями. Так, після експерименту 2 студентки показали високий результат і отримала оцінку «відмінно». Значно змінилася кількість жінок, які отримали оцінку «добре», а саме 40% після експерименту проти 30% до експерименту. Слід зазначити про суттєве зменшення кількості жінок з оцінкою «дуже погано» після експерименту, а саме з 10% проти 30% – до експерименту

Висновки. Результати дослідження підтверджують ефективність використання Табата-тренувань для покращення фізичної підготовленості студенток першого курсу. Такий підхід сприяє розвитку витривалості та сили, що є важливими компонентами гармонійного фізичного розвитку молоді.

Список використаних джерел

1. Арєшина, Ю. Б., Сокол, Є. О., & Кас'ян, В. П. (2019). Методика використання системи тренувань Табата для студенток гуманітарного профілю. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації*, с. 141–143.
2. Бякіна, О. (2017). Вплив оздоровчих тренувань за системою пілатес на фізичну підготовленість жінок. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал*, (2), 11–15.
3. Пангелова, Н. Є., Круцевич, Т. Ю., & Данилко, В. М. (2017). *Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник*. Переяслав-Хмельницький.
4. Keating, S. E., Johnson, N. A., Mielke, G. I., & Coombes, J. S. (2017). A systematic review and meta-analysis of interval training versus moderate-intensity continuous training on body adiposity. *Obesity Reviews, 18*(8), 943–964. https://doi.org/10.1111/obr.12536

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФУТБОЛІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

ЛЕСЯ МАРІНА, РОМАН МОСКАЛИК, ПЕТРО ДАНИЛЮК, ІГОР БЕЛЯВСЬКИЙ, СВЯТОСЛАВ ДАНИЛИШИН

Відокремлений структурний підрозділ "Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України"

Актуальність теми. Однією з найбільших проблем сучасного футболу та інших командних видів спорту є складність формування молодих гравців та їх переведення в основний склад для участі у відповідальних іграх. Через тривалість і складність тренувального процесу для юних спортсменів не всі футбольні клуби беруть участь у формуванні резерву, натомість вони роблять акцент на активну трансферну політику, яка передбачає придбання досвідчених гравців, які одразу продемонструють бажаний результат. Як свідчить задокументований практичний досвід, існуючий конфлікт між тривалим процесом підготовки резерву команди та одночасною вимогою демонстрації значних результатів, на яких ґрунтується кар'єра тренера та

популярність клубу, зумовлює необхідність пошуку науково обґрунтованих механізмів і рішення.

Аналіз письмових джерел свідчить про те, що сучасний спосіб одомашнення молодих талантів свідчить про відсутність системної планомірності переходу від юнацького до дорослого футболу.

Аналіз літератури з наукової методики підготовки спортсменів свідчить про те, що в окремих роботах розглядаються окремі аспекти ефективності техніко-тактичних дій спортсменів в умовах змагальної діяльності, підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості засобів на всіх її етапах. Водночас питання теоретичної підготовки спортсменів також є фрагментарними. Зокрема, експерт Л. Г. Рижкова наголошує на необхідності кількісного та якісного підвищення рівня передачі інформації та якості засвоєння конкретних теоретичних знань з обраного виду спорту.

Мета дослідження. Вивчення та аналіз психолого-педагогічних аспектів та особливостей методики навчання технічним діям у футболі на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. Застосовано загальнотеоретичні методи дослідження, вивчення наукових джерел і документальних матеріалів; теоретичний аналіз і синтез; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; індукція та дедукція, методи математично-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. Після комплексного аналізу доступної спеціалізованої літератури та вивчення інформації, розповсюдженої через мережу Інтернет, стало очевидним, що навчання рухових дій у футболі на етапі початкової підготовки необхідно розглядати як надзвичайно складний та багатоаспектний процес. Футбол, як одна з найпопулярніших та найважливіших командних спортивних галузей, вимагає від гравців не лише фізичної сили та витривалості, але й високого рівня технічної майстерності такої, як уміння контролювати м’яч, передавати його, виконувати удари по воротах, а також психологічної стійкості для протистояння стресовим ситуаціям під час гри. Однією з головних проблем у навчанні юних футболістів технічним аспектам гри є відсутність чіткої методики та програм, які б дозволяли послідовно та ефективно розвивати необхідні навички. Більшість тренерів стикаються з викликом забезпечення не лише правильного навчання, але й стимулювання інтересу до гри та підтримки мотивації у молодих спортсменів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх застосування у процесі навчання та підготовки футболістів на початковому та базовому етапах спортивної підготовки. Запропоновані методичні підходи до навчання технічним прийомам можуть бути використані тренерами, викладачами фізичного виховання та інструкторами-методистами для підвищення ефективності тренувального процесу. Матеріали дослідження також можуть бути корисними під час розробки навчальних програм і планів тренувань, адаптованих до вікових та індивідуальних особливостей гравців.

Ефективність навчального процесу значно залежить від використання різноманітних засобів та методів тренувань, таких як ігрові ситуації, спеціалізовані вправи та індивідуальні консультації з тренерами. Важливо також постійно оцінювати та коригувати тренувальний процес. Отже, успішне формування молодих футболістів на етапі початкової підготовки потребує комплексного підходу, що об'єднує психолого-педагогічні принципи, наукові методики та постійний аналіз результатів для досягнення найкращих спортивних успіхів.

Щоб забезпечити успішне навчання технічним аспектам гри на початковому етапі, необхідно використовувати різноманітні методи та підходи, зокрема, ігрові ситуації, спеціалізовані вправи та індивідуальні консультації з тренерами. Важливо також постійно вдосконалювати тренувальні програми відповідно до індивідуальних потреб та можливостей кожного гравця.

Висновок. Таким чином вищевикладене свідчить про актуальність нашого дослідження, спрямованого на вивчення технічним аспектам гри у футболі на етапі початкової підготовки, яке вимагає комплексного підходу, що враховує як фізичні, так і психологічні аспекти, та підтримується науково обґрунтованими методиками та постійним аналізом результатів для досягнення найкращих спортивних досягнень. Після аналізу доступних даних спеціальної літератури та ресурсів Інтернету щодо навчання рухових дій у футболі на етапі початкової підготовки, можна зробити кілька висновків. Футбол, як складна спортивна дисципліна, вимагає від гравців не лише фізичної підготовки, але й високого рівня технічних навичок та психологічної стійкості. Важливо пам'ятати про особливості психофізіологічного розвитку дітей та юнацтва при організації навчання на початковому етапі. Однією з ключових проблем у навчанні юних футболістів технічним діям є відсутність адекватних методик та програм, спрямованих на розвиток конкретних навичок. Необхідно постійно шукати ефективні та науково обґрунтовані підходи до навчання.

Список використаних джерел

1. Байрачний, О. В. (2010). Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей XIV Міжнар. наук. конгресу* (Київ, 5–8 жовтня), 178.
2. Балан, Б. А. (2012). Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі тестування кандидатів до професійних команд. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (1), 8–12.
3. Балан, Б. А. (2015). Особливості управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей VIII Міжнародної наукової конференції* (10–11 вересня), 56–58.
4. Ковтун, В. І. (2015). *Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів* (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту, НУФВСУ). Київ, 19 с.

5. Костюкевич, В. М. (2010). Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, (9), 80–88.
6. Костюкевич, В. М. (2014). *Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту)*. Вінниця: Планер.
7. Ніколаєнко, В. В. (2013). Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2), 23–27.
8. Ніколаєнко, В. В. (2014). Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт)*, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, (13), 59–63.
9. Про вищу освіту: Z-nUkraine. (2002). *Теорія і практика фізичного виховання*, (1), 23–30.
10. Єрмоленко, П. В. (n.d.). *Футбол*. https://uaf.ua/files/Laws%20of%20the%20GAME%20UKR%2021_22.pdf

ПЛАНУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК НЕОБХІДНА ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

МАЙЯ ЗУБАЛЬ, ІРИНА РАЙТАРОВСЬКА
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Актуальність теми. У сучасному суспільстві особлива увага приділяється розвитку всебічно розвиненої, гармонійної особистості, здатної не лише до професійної реалізації, а й до підтримання фізичного та психічного здоров'я протягом усього життя. В умовах навчання у закладах вищої освіти формується не лише професійна компетентність студентів, а й закладаються основи здорового способу життя, розвиваються моральні якості, дисципліна, відповідальність і самоконтроль [6].

Актуальність теми зумовлена необхідністю переосмислення підходів до фізичного виховання у закладах вищої освіти з урахуванням сучасних викликів, пов'язаних зі зниженням рівня рухової активності молоді, зростанням психоемоційного навантаження, розвитком цифрових технологій і відповідною зміною стилю життя.

Фізичне виховання у ЗВО набуває важливого значення як обов'язковий компонент освітнього процесу, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я студентської молоді, підвищенню працездатності, психоемоційної стійкості та соціальної адаптації. Проте ефективність цієї роботи безпосередньо залежить від правильного планування фізкультурно-освітньої діяльності, яке має враховувати індивідуальні особливості здобувачів освіти, сучасні тенденції у сфері фізичної культури та реальні потреби молоді [1; 4].

Планування є не лише організаційним інструментом, а й педагогічною технологією, що забезпечує системність, наступність та ефективність фізкультурного процесу. Воно дозволяє раціонально використовувати навчальний час, засоби і методи фізичного виховання, оптимально поєднувати навчальні заняття з самостійною руховою активністю студентів [3; 7].

Мета дослідження. Особливості та значення планування фізкультурно-освітньої діяльності у закладах вищої освіти як ключового чинника формування гармонійної, здорової, конкурентоспроможної особистості.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, порівняльно-аналітичний метод, анкетування, спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. За результатами анкетування встановлено, що 72% опитаних здобувачів вищої освіти зазначили, що вважають фізичне виховання важливим компонентом освітнього процесу, проте лише 41% беруть активну участь у навчально-тренувальному процесі. Основними причинами низької активності є нестача мотивації (48%), відсутність індивідуального підходу (27%), невідповідність змісту занять інтересам студентів (19%).

Студенти позитивно оцінили заняття, що включають елементи активного дозвілля, ігрових форм, оздоровчих практик.

У процесі спостереження було помічено, що найвищий рівень залучення спостерігається під час занять, які враховують індивідуальні потреби та фізичну підготовленість, мають варіативну структуру, проводяться на відкритому повітрі та містять елементи змагальності або командної роботи.

Аналіз програмних документів та досвіду організації фізичного виховання у різних закладах вищої освіти показав, що ефективність планування фізкультурно-освітньої діяльності безпосередньо впливає на формування мотивації до здорового способу життя, розвиток саморегуляції, зниження тривожності та емоційного вигорання [2; 4; 5].

Висновок. Планування фізкультурно-освітньої діяльності це важлива складова навчально-тренувального процесу у закладах вищої освіти. Від ефективності цього процесу залежить рівень фізичної активності студентів, їхнє ставлення до занять фізичною культурою, а також формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

Ретельно спланована система занять з фізичної культури сприяє не лише фізичному розвитку, а й вихованню морально-вольових якостей, самодисципліни, відповідальності та вміння працювати в команді, відповідно й цілісному розвитку особистості студента.

Результати анкетування та спостережень показали, що студенти більш активно беруть участь у заняттях, що мають практичну спрямованість, інтерактивні форми, враховують індивідуальні можливості та особистісні інтереси.

Основними перешкодами до ефективної реалізації фізкультурної складової в ЗВО залишається відсутність гнучких навчальних програм, недостатня інформованість студентів про користь фізичних навантажень, а також низький рівень особистої мотивації до занять .

Формування гармонійної особистості у студентів можливе за умов впровадження сучасних моделей фізичного виховання, що базуються на принципах індивідуалізації, варіативності, активної участі студентів у плануванні власної рухової активності.

Розробка та впровадження адаптованих, мотиваційно спрямованих фізкультурно-освітніх програм має стати пріоритетним напрямом у системі освіти, оскільки саме у студентські роки закладаються основи здоров'я та життєвого балансу особистості.

Список використаних джерел

1. Глущенко, Я. В. (2021). Фізичне виховання студентської молоді в умовах закладу вищої освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (2), 15–20.
2. Верховна Рада України. (2017). *Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017*. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19
3. Лях, В. І., & Ткачук, Г. В. (2010). *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Вища школа.
4. Міністерство освіти і науки України. (2020). *Методичні рекомендації з планування фізичного виховання у закладах вищої освіти*. https://mon.gov.ua
5. Міністерство освіти і науки України. (2013). *Наказ № 582 від 01.06.2013 «Про затвердження нормативів з фізичного виховання для вищих навчальних закладів»*. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1056-13.
6. Савчук, А. І. (2020). Сучасні підходи до формування здорового способу життя студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4), 142–147.
7. Яцура, В. А. (2019). Планування занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Молодь і ринок*, (5), 89–93.

ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ГРУДНОГО ВІКУ – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я

Аліна БАШЛОВКА, Ірина СОВЕРДА, Віталій ПАВЛЯШИК, Світлана МЕЛЬНИК

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Навчально-науковий інститут здоров'я, реабілітації та фізичного виховання
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Актуальність теми. Без перебільшення, питання культури формування здоров'я людини починається ще з внутріутробного періоду. Лікарі рекомендують майбутнім матерям більше знаходитись на свіжому повітрі, активно проводити дозвілля, виконувати спеціальну гімнастику та дихальні практики, слідкувати за режимом та якістю харчування та інше. Із народженням немовляти, лікарі-педіатри слідкують та здійснюють контроль за розвитком дитини. Практично з перших тижнів життя пропонується та використовується перелік різних методик задля підтримки належного розвитку у новонародженого, оздоровчих систем традиційної та нетрадиційної медицини,

котрі мають на меті створення найоптимальніших передумов для фізичного, розумовогота психічного розвитку дитини [1, 2]. В свою чергу, плавання є одним з найдосконаліших і ефективніших інструментів для зміцнення здоров'я дитини, оскільки заняття плаванням сприяє розвитку мускулатури, дихальної системи, належного фізичного розвитку.

Мета дослідження: визначити ефективність малючкового плавання для дітей грудного віку.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез, узагальнення науково-методичної літератури, емпіричних матеріалів дослідження й інформації в мережі інтернет.

Результати дослідження. Плавання з дітьми грудного віку – це вид активності, під час якого немовлята, часто до шести місяців, плавають у воді разом з батьками або тренером з малючкового плавання. Спеціально складені програми для наймолодших, передбачають урахування фізіологічних особливостей розвитку та комфортності, як для діток, так і для їхніх батьків. Цей вид плавання може сприяти розвитку рухливості, координації, а також створює позитивний емоційний зв'язок між дитиною і батьком у умовах водного середовища [2].

Малюки, зазвичай позитивно сприймають такі заняття. Пояснення цьому сприйняттю доволі очевидне: формування зародку та його розвиток у материнській утробі відбувається саме у водному середовищі (так званій амніотичній рідині). З цієї причини і після народження дитина сприймає водне середовище як комфортний для себе простір [1].

Плавання з дітьми грудного віку сприяє розвитку їхніх рухових навичок, розвиває суглобово-зв'язковий апарат та сприяє його рухливості. Контакт з водою допомагає у виробленні відчуття балансу та координації рухів. Крім того, заняття у воді ефективні для підвищення стійкості імунної системи організму. Плавання, в силу природних і унікальних можливостей може сприяти поліпшенню сну. Також, варто відмітити, що такі заняття є чудовою можливістю для батьків тісно комунікувати зі своєю дитиною, сприяючи формуванню емоційних зв'язків, довіри [2].

У самому ранньому віці дитина, ще зберігає вроджене вміння рефлекторно затримувати дихання під водою і володіє здатністю непогано триматися на поверхні. Якщо не підтримати ці природні навички, то після трьох місяців першого року життя дитина поступово їх втрачає [1, 2].

Теоретичний аналіз метданих дає нам змогу узагальнити позитивний вплив плавання у таких детермінантних позиціях:

– становлення і формування правильної постави;
– гармонійне і послідовне формування природних патернів рухів;
– випрямлення рук та ніг;
– зміцнення імунітету (організм звикає до перепадів температури);
– формування і становлення якісного сну;
– нормалізація роботи всіх систем організму, зокрема серцево-судинної та дихальної систем;

– активізація роботи головного мозку;
– масажний ефект (цінно для ніжної шкіри немовлят);
– розвиток та зміцнення м'язового корсету.

Висновок. Всю цінність занять плаванням для діток грудного віку важко виміряти. Окрім того, варто вказати про високий рівень значущості для психоемоційного стану дітей. Саме ця перспективність і актуальність цього питання стимулює нас до подальших досліджень в цьому напрямку.

Список використаних джерел

1. Water Baby. (n.d.). *Акватренування прямо у вас вдома!* Water Baby. https://waterbaby.ua/akvatrenuvannia
2. Епорада. (n.d.). *Користь плавання для дітей: Чим корисно і з якого віку*. https://eporada.pp.ua/diti/korist-plavannia-dlia-ditei-chim-korisno.html

АКТИВНІ ФОРМИ ДОЗВІЛЛЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тарас МАЛАНЮК
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. В умовах триваючої російської агресії та загрози, яку вона становить для українського народу, важливим є захист суб’єктності українського суспільства, формування виховного, інформаційно-патріотичного та морально-духовного середовища з урахуванням соціокультурних цінностей держави.

Проблема використання активних форм дозвілля у професійній підготовці майбутніх менеджерів соціокультурної діяльності є актуальною, особливо нині, в епоху глобальних змін у вищій освіті.

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про те, що питання використання різних форм активного дозвілля в підготовці майбутніх фахівців, зокрема менеджерів соціокультурної діяльності, залишається недостатньо дослідженим і потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження : обґрунтувати доцільність використання активних форм дозвілля у професійній підготовці майбутніх менеджерів соціокультурної діяльності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, спостереження, опитування та моделювання.

Результати дослідження. Сьогодні все більше зростає важливість якості підготовки фахівців - менеджерів у сфері соціокультурної діяльності, а також удосконалення вже набутих компетенцій у рамках їхньої майбутньої професійної діяльності.

Аналіз науково-методичної літератури [1, 2, 3] показав, що сучасні інноваційні процеси вимагають високопрофесійного менеджменту, передбачаючи застосування нових форм використання в підготовці майбутніх менеджерів соціокультурній діяльності. Саме активне дозвілля є важливою складовою в підготовці майбутніх фахівців.

Реальну підготовку майбутніх менеджерів соціокультурної діяльності здійснює Навчально-науковий Інститут мистецтв Карпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Навчальний процес за освітньою програмою здійснюється в умовах приближених до виробництва. В його структурі функціонує ряд навчально-виробничих лабораторії («Рекламно-інформаційної діяльності», «Культурно-мистецький центр», «Управління та регіональних особливостей соціокультурної діяльності», «Активних видів дозвілля», та один спеціалізований кабінет – «Історії туризму та дозвілля Галичини»).

Отримання якісних знань допомагає використання у навчальному процесі практичних занять з активною формою проведення: екскурсій та туристських походів.

Студентам надається право самим вибирати цікаві екскурсійні місця та туристські маршрути унікальними об’єктами природно-заповідного фонду, історико-культурної спадщини, яких на території Івано-Франківської області нараховується понад 3,5 тисячі . Це дає можливість засобами активних форм дозвілля прищеплювати студентам любов до рідного краю, її давньої етнокультурної спадщини, багатств природи, формувати бережливе ставлення до особливих , майже незмінених людиною куточків Європи.

У Навчально-науковому Інституті мистецтв здійснюється різнопланова підготовка з використанням активних форм дозвілля майбутніх фахівців менеджерів. В навчальному плані інституту передбачено ряд спеціалізованих дисциплін, що забезпечують майбутніх фахівців базовими теоретичними знаннями та практичними навичками, необхідними для їхньої майбутньої професійної діяльності. Серед них: «Активні види дозвілля», «Організація екскурсійної діяльності», «Краєзнавство», «Музеєзнавство і пам’яткознавство». Під час навчання студенти ознайомлюються з видатними історико-культурними пам’ятками Карпатського регіону, природними багатствами та етнографічною різноманітністю.

Студенти ретельно готують майбутні екскурсії та туристичні мандрівки за підтримки викладача.

На етапі підготовки туристичного маршруту студенти отримують завдання зібрати інформацію про район подорожі, яка стане основою для проектування маршруту. Для цього їм рекомендується ознайомитися з краєзнавчою літературою, туристичними картами, довідниками та путівниками, що стосуються даного регіону. В результаті цієї творчої роботи учасники походу отримують чітке уявлення про район подорожі, його краєзнавчі об’єкти, рельєф, можливі перешкоди, а також зручні пункти початку та завершення маршруту.

Складений план походу та графік руху по маршруту потім переносяться на сторінки маршрутного листа. Після завершення походів підбиваються підсумки, аналізується краєзнавчий матеріал, а також розміщується візуальний контент у соціальних мережах кафедри, присвячений походу. Це формує позитивний імідж кафедри, допомагає залучати нових студентів, підтримувати зв'язок з стейкхолдерами, випускниками університету та доносити важливу інформацію до широкого загалу.

Найбільш популярними серед майбутніх фахівців Навчально-науковому Інституті мистецтв є походи на вершини гір: Говерла, Піп Іван, Хом'як, Синяк, Костел та озеро Несамовите.

Краєзнавчо-туристська діяльність зі студентами включає не лише виконання дослідницьких завдань, а й розвиток навичок цікаво та доступно презентувати отриману інформацію. Для формування цих навичок студенти готують наукові доповіді та виступи на практичних заняттях і науково-практичних конференціях. Під час публічних виступів вони постійно оновлюють свої знання про природу, історію, економічний стан та видатних особистостей рідного краю.

Вирішення цих завдань стало можливим завдяки проведенню краєзнавчих екскурсій з майбутніми менеджерами. Найбільш підготовлені студенти виконують роль екскурсоводів, поглиблюючи свої знання. Вони знайомлять учасників екскурсій з історико-культурними та природними пам'ятками Івано-Франківська та Карпатського регіону. Для цього студенти використовують інформацію з книг, путівників, журналів та інтернет-ресурсів, вивчають експонати музеїв, а також розробляють сценарії та маршрути екскурсій. Зазвичай одну екскурсію проводять кілька студентів, розподіляючи її на підтеми.

Майбутні менеджери освітньої програми створили кілька захоплюючих екскурсій по рідному краю. Найбільшим попитом користуються такі маршрути: «Польський слід в історії Станіславова», «Іван Франко та Прикарпаття», «Стежками Олекси Довбуша», «Галич – столиця Галицько-Волинської держави» та «Літературне Прикарпаття».

Висновок. Отже, майбутні фахівці освітньої програми «Менеджмент соціокультурної діяльності», які під час навчання в університеті здобули досвід в організації різних форм активного дозвілля, зможуть у майбутньому працювати в культурно-дозвіллєвих комплексах, туристичних та відпочинкових закладах, громадських центрах, на підприємствах соціокультурної сфери, у громадському секторі, а також реалізовувати власні соціокультурні проекти.

Список використаних джерел

1. Калаур, С. (2019). Неперервність професійної підготовки майбутніх менеджерів соціокультурної діяльності в системі коледж-університет як вимога часу. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти*, 68–72. Бердянський державний педагогічний університет. https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2021/09/Zbirnyk-naukovykh-statey-do-druku-1.pdf#page=68

2. Літвінова, Т. В. (2021). *Формування соціального здоров'я майбутніх менеджерів соціокультурної діяльності у професійній підготовці* [Кандидатська дисертація, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова].
3. Свирид, І. Є. (n.d.). Навчальні ігри – активна форма підготовки майбутніх менеджерів сфери культури та дозвілля. *Теорія і практика мистецької освіти*, 154–160. Житомирський державний університет імені Івана Франка. http://eprints.zu.edu.ua/33395/1/макет_11.pdf#page=156

ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ДОСВІД ІНТЕГРАЦІЇ МЕДИТАЦІЇ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗАСАД У ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Надія ЛУТАЄВА
Український державний університет науки та технологій

Актуальність теми. В умовах воєнного стану в Україні, що супроводжується постійним психологічним навантаженням, руйнацією звичних соціальних зв'язків та підвищеним рівнем тривожності, потреба у цілісному підході до здоров'я набуває особливого значення. Усвідомлення взаємозв'язку фізичного, психоемоційного та духовного стану особистості є критично важливим для підтримки як індивідуального, так і колективного добробуту. Саме на цьому акцентовано в Національній програмі психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованій першою леді України Оленою Зеленською. А заняття з фізичного виховання у ЗВО мають всі можливості розширити знання студентів про своє психічне здоров'я та його вплив на фізичний розвиток.

Мета дослідження. Метою стало впровадження цілісного, валеологічного підходу до викладання дисципліни «Фізичне виховання» в дистанційному форматі та аналіз впливу медитативних практик на психоемоційний стан студентів.

Методи дослідження:

- проведення циклу онлайн-лекцій на платформі Zoom (лютий–березень 2025 р.);
- анкетування студентів 1–3 курсів (45 осіб);
- тестування за методикою Спілбергера–Ханіна;
- впровадження практик медитації за методом Сахаджа йоги;
- аналіз анонімних відкритих відповідей студентів та власних спостережень викладача.

Опис програми. Теми курсу охоплювали питання цілісного здоров'я, енергоінформаційної структури людини, вібраційної природи організму, медитативних практик, символіки, психоемоційної стійкості та історико-культурних паралелей (зокрема – образ козака-характерника як ідеалу гармонійного розвитку). На кожному занятті студенти брали участь у практиці

медитації. Також було рекомендовано комплекс фізичних вправ для самостійного виконання.

Результати дослідження. За результатами тестування за методикою Спілбергера–Ханіна:

- Реактивна тривожність: низька – 69%, помірна – 26,6%, висока – 4,4%;
- Особистісна тривожність: низька – 6,7%, помірна – 48,9%, висока – 44,4%.

Опитування після завершення курсу засвідчило таке:

- курс був абсолютно актуальним – 55%, частково актуальним – 45%;
- допоміг краще зрозуміти поняття цілісного здоров'я – 70% (дуже допоміг);
- інформація була зрозумілою та структурованою – 85%;
- практика медитації сприйнята позитивно: 25% – регулярно практикують, 60% – іноді, 10% – планують, 5% – не планують;
- рівень викладання оцінено на "5" – 72%, на "4" – 22%, на "3" – 6%;
- якість зворотного зв'язку: відмінно – 81%, добре – 13%, задовільно – 6%.

Відкриті відповіді студентів засвідчили, що медитація допомагала справлятися з головним болем, тривожністю, викликала відчуття гармонії, впевненості та спокою. Особливо відзначено цікавість до теми символів, філософії козаків, ролі чакр, взаємодії тіла та енергії. Студенти відзначали, що в дистанційному форматі з'явилася можливість щиро висловлювати власні думки.

Серед труднощів – обмеження зум-формату: складність бачити реакцію студентів, відчувати зворотний зв'язок у реальному часі. Проте саме лекційна форма дозволила донести важливу інформацію, яку зазвичай не встигають або не мають змоги опрацювати під час стандартних практичних занять.

Висновки. Впровадження цілісного підходу до фізичного виховання через поєднання валеології, медитації та самоспостереження показало позитивну динаміку в усвідомленні студентами взаємозв'язку психічного та фізичного здоров'я. Підвищення рівня усвідомлення себе, своїх потреб, технік саморегуляції сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я. Отримані результати підтверджують доцільність поєднання лекційного та практичного форматів у фізичному вихованні, з можливістю подальшого створення факультативу для зацікавлених студентів.

Список використаних джерел

1. Зеленська, О. (2023). *Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки*. Міністерство освіти і науки України. https://mon.gov.ua/ua/national-program-mental-health
2. Спілбергер, Ч. Д., & Ханін, Ю. Л. (1983). *Методика визначення рівня тривожності*. Київ: НДІ психології.
3. Sahaja Yoga. (n.d.). *Official website of Sahaja Yoga*. https://www.sahajayoga.org/
4. Кірсанов, А. А. (2020). *Валеологія: основи індивідуального здоров'я*. Харків: Право.

5. Триш, В. В. (2018). Медитація як метод психоемоційної саморегуляції. *Психологія і суспільство*, (4), 67–73

ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ ЯК ВПЛИВОВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

ВАЛЕНТИНА ЗАРОВНЯТНИХ
Комунальний заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 247 Криворізької міської ради

Актуальність теми. В умовах сьогодення одним із головних завдань фізичного розвитку дошкільників є необхідність задоволення їх природної потреби в рухах. Досить часто ми стикаємось з неправильним підходом до дітей, коли часто-густо їхня рухливість буває недостатньо цілеспрямованою: вони безладно бігають без будь-якої мети, швидко переключаються з однієї діяльності на іншу і, по суті, нічого не роблять. Тому важливе значення набуває сьогодні вибір найбільш доцільних обґрунтованих методів і прийомів фізичного виховання. А для того, щоб викликати зацікавленість дошкільників у важливості рухової активності, потрібно саме зробити «розважальним» процес фізичного виховання, щоб діти засвоювали не тільки навички, а головне – «спосіб життя» у запропонованих обставинах, дивуючись, захоплюючись, радіючи. Таким захоплюючим і є оздоровчий хортинг – український національний вид спорту, заснований на культурних і бойових традиціях українського народу і який має чітку систему спеціально дібраних вправ, які позитивно впливають на фізичний розвиток і оздоровлення дітей та підлітків. Він сприяє формуванню внутрішньої культури особистості і високих вольових якостей, навичок.

Мета дослідження – розкрити вплив оздоровчого хортингу на стан дітей дошкільного віку.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. «Хортинг» походить від назви відомого та славетного острова Хортиця, де була розташована Запорізька Січ. Завдяки оздоровчому хортингу підвищується рухова активність дітей, яка виявляється в обсязі та інтенсивності рухового режиму протягом дня і має елементи ініціативи й творчості дитини, є однією із ознак фізичної досконалості, важливою передумовою інтелектуального розвитку, а також морально-вольового виховання дітей. Саме в теперішній час дуже важливим завданням педагогів закладів дошкільної освіти є забезпечення режиму достатньої рухової активності дітей. Саме від наступності й узгодженості дій, єдності вимог педагогів і батьків вихованців великою мірою залежать фізичний розвиток, розумові здатності дітей, формування їх моральних якостей.

Особливості фізичного розвитку старших дошкільників найсприятливіші для формування їх рухової активності. І саме тому педагогічний колектив

нашого закладу дошкільної освіти започаткував впровадження елементів оздоровчого хортингу через організацію гурткової роботи і у тісному контакті з сім'єю. Ми намагаємося аби заняття з елементами оздоровчого хортингу проходили цікаво, викликали інтерес до виконання фізичних вправ, позитивну мотивацію до занять фізичною культурою. Для цього використовуємо інтегрований підхід: поєднання завдань власне з елементами хортингу з досвідом та знаннями дітей з інших розділів програми: трудовим, естетичним, інтелектуальним, моральним вихованням, підготовкою підростаючого покоління до вироблення активної життєвої позиції. Допомагає нам у цьому ігровий метод і пошукові завдання. Педагогами, які започаткували гурткову роботу з хортингу розроблено плани роботи, банк сценаріїв та матеріалів фізкультурних свят, розваг, змагань, інших заходів з елементами хортингу. Вони додатково ведуть облік роботи з дітьми, які мають ослаблене здоров'я. Заняття фізичними вправами з елементами хортингу бажано організовувати в природі,що дає змогу дітям застосовувати рухові навички в різноманітних ситуаціях, вправлятись у подоланні природних перешкод. Основні завдання гурткової роботи хортингом у закладі дошкільної освіти виведені на екран.

Оздоровчий хортинг може застосовуватися у всіх вікових групах закладу дошкільної освіти як важливий специфічний метод фізичного виховання дитини. Провідну роль в організації спеціальних дитячих вправ із хортингу відіграє навчання, під час якого виховується вміння дитини оцінити свої рухові можливості, засвоїти загальні закономірності рухової діяльності. Цьому сприяє розподіл навчальних завдань. Дуже важливо, щоб педагоги проводили заняття з елементами хортингу ненав'язливо, ніби імпровізовано, часто працюючи за ситуацією та обов'язково враховуючи дитячу ініціативу. Вид, тематику, чергування, кількість, послідовність занять з елементами хортингу вихователь має визначити на свій розсуд.

До змісту основних елементів техніки хортингу входять: стройові вправи (вправи з шикування та перешикування); загальнорозвиваючі вправи (без предметів і з предметами, на місці та в русі) та елементи техніки хортингу.

Виконання фізичних вправ проводять як на відкритому майданчику, так і у залі, як без предметів, так і з використанням фізкультурного інвентаря.

Вправи з хортингу можна використовувати як на ранковій гімнастиці так і на заняттях.

До змісту вправ включають різні види ходьби і бігу, коригуючи вправи для профілактики плоскостопості і формування постави, вправи на увагу та орієнтацію в просторі. На повітрі можна використовувати вправи разом з ходьбою та бігом, можна включати рухи, що готують до більш складніших. Наприклад: перед метанням – ходьбу з відведенням рук і поворотом тулуба в сторони, перед стрибками у висоту – біг з підстрибуванням, перед лазінням – ходьбу з координованими рухами рук і ніг.

Форми й методи виховання в системі оздоровчого хортингу базуються на традиціях українського народу, родинного виховання, світовому та національному психолого-педагогічному досвіді. Ці форми роботи тісно пов'язані з широким арсеналом засобів фізичної культури і з вдосконаленням

рухових дій і основних рухів дошкільників (це – ходьба, біг, стрибки, кидання та ловіння, метання, повзання та лазіння). Вправи з елементами хортингу передбачають і нескладні змагання між дітьми, які посилюють інтерес дошкільників до фізичних вправ, сприяють вихованню взаємодопомоги і товариськості.

Вибір форми проведення занять під час гурткової роботи з хортингу залежить від його мети: навчання рухів, їх закріплення або автоматизації. На етапі розучування і удосконалення техніки рухів, заняття будується з трьох частин: вступна частина (тривалість 3-5 хвилин), основна (25-30 хвилин), заключна (2-3 хвилини). Добираючи і плануючи фізичні вправи, педагоги мають враховувати зміст занять, рівень рухової підготовленості дітей. Необхідно передбачити видозміни характеру рухів, що обумовлюються зміною місця їх проведення, забезпечити повторюваність виконання рухів як протягом тижня, місяця, так і протягом кварталу, року.

До змісту вступної частини включають різні види ходьби і бігу, коригуючі вправи для профілактики плоскостопості і формування постави, вправи на увагу і орієнтацію в просторі. Оскільки ця частина є своєрідною розминкою перед основною, сюди доцільно включати рухи, що готують до виконання складніших.

В основну частину включають загальнорозвивальні вправи (для того, щоб розігріти різні м'язові групи) основні рухи базової техніки хортингу і рухливу гру. В цій частині за допомогою загальнорозвивальних вправ розв'язують уже інші завдання:

- педагог повинен забезпечити формування правильної постави;
- сприяти підготовці організму дитини до навантаження, для цього за допомогою певних вправ розігріти різні частини тіла, що попередить травматизм і забезпечить найкращий результат у виконанні руху;
- застосовувати та добирати вправи для утворення умов успішного засвоєння рухів, які розучуються.

Основні рухи включаються для початкового розучування, закріплення, удосконалення та забезпечення достатнього фізіологічного навантаження, для розвитку певних фізичних якостей, спрямовані на зміцнення здоров'я, загальну фізичну підготовленість, загартовування організму, виховання правильної постави, зміцнення внутрішніх органів та їх систем (серцево-судинної, дихальної, ендокринної).

Заключна частина має забезпечити поступове зниження фізичного і емоційного навантаження, тому сюди включають різновиди ходьби, рухливі ігри спортивного характеру. Для стимуляції психоемоційного стану дошкільників можна використовувати техніки релаксації, оскільки дихальні вправи сприяють покращенню здоров’я дошкільників.

Обов'язково на кожному занятті відпрацьовують вправи - страховки:

1.Падіння на спину зігнувши ноги, страхування двома долонями рук.

2.Падіння на бік зігнувши одну ногу, страхування однією долонею руки (лівої, правої).

3.Страхування в перекиді вперед, страхування двома долонями рук.

4.Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Висновки. Отже, гурткова робота з хортингу у системі роботи з фізичного виховання є суттєвим аспектом освітньої роботи в цілому. Цілеспрямоване регулювання рухової активності дошкільників у закладі дошкільної освіти є головною вимогою і запорукою успіху їх розвитку. Це і визначає критерії добору нововведень, а також дає змогу розглянути різні співвідношення змін у змісті, педагогічних технологіях, організації діяльності закладів дошкільної освіти.

ЗАСТОСУВАННЯ VR-ГАРНІТУР ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІТНЕСУ СЕРЕД МАЛОРУХЛИВИХ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ

САЇДА ГАСАНОВА, ІГОР БІЛОКОПИТОВ
Київський національний університет будівництва і архітектури

Актуальність теми. Сучасний спосіб життя студентів і школярів стає все більш малорухливим через дистанційне навчання, розвиток IT-професій і перебільшену екранну активність. Карантинні обмеження посилили цей тренд: під час дистанційного навчання учні суттєво знизили фізичну активність.

Водночас у молоді зростає інтерес до відеоігор і технологій віртуальної реальності (далі – VR), що створює нові можливості для збільшення рухливої активності [1,2]. Останні дослідження демонструють, що інтерактивні VR-фітнес програми підвищують залученість і мотивацію до вправ, проте їх порівняльна ефективність щодо традиційного фізичного виховання потребує подальшого вивчення [3,6]. Аналіз наукових публікацій є важливим, оскільки VR може стати інноваційним інструментом зміни малорухливих звичок та покращення здоров'я молоді.

Мета дослідження – дослідити вплив VR-фітнесу та віртуальних ігор на мотивацію до активності серед молоді з малорухливим стилем життя, порівняти їх ефективність із традиційними методами фізичного виховання, через аналіз наукових публікацій (2015–2025) щодо застосування VR-гарнітур в інтенсивних фізичних тренуваннях.

Методи дослідження. Проведено систематичний аналіз літератури за ключовими словами «віртуальна реальність», «екзергеймінг», «фізичне виховання», «мотивація», «фітнес». Використано наукові бази даних Scopus, PubMed, Google Scholar. Зі знайдених публікацій відібрано огляди, мета-аналізи та емпіричні дослідження за критеріями релевантності (2015–2025 рр., англ. та укр. мови). Аналіз результатів здійснено за змістовним підходом, виокремлено головні тенденції щодо мотивації, фізіологічних та психологічних ефектів VR-занять.

Результати дослідження. Мотивація та задоволення: VR-ігри та тренажери суттєво підвищують внутрішню мотивацію та задоволення від вправ порівняно з традиційними заняттями [4]. Наприклад, у дослідженні Liu et al.

(2019) студенти показали найвищі рівні внутрішньої мотивації під час занять на VR-велотренажері порівняно з нерухомим сеансом чи звичайним велосипедом [4]. Аналіз сприйняття VR-екзергеймінг серед підлітків також виявив його привабливість: учасники відзначали ігрові елементи (реалістичні рухи, сюжетні завдання), що сприяли зацікавленості у фізичній активності [1,7].

За даними систематичних оглядів, інтеграція VR створює приємніше відчуття вправ, знижує больові відчуття та посилює прихильність до тренувань [2,3].

Фізичні показники: VR-програми позитивно впливають на різні аспекти фізичної форми. Бае та співавт. (2023) показали, що VR-фізкультура тривалістю 8 тижнів значно покращила здоров'я зберігаючі показники (витривалість, м'язову силу, гнучкість) у школярів порівняно з контрольною групою[8]. У хлопчиків і дівчат спостерігалися підвищення кардіо-тривалості та загального фізичного стану після VR-тренувань [8]. Огляд Yefremenko et al. (2025) підкреслює, що VR-технології поліпшують рухові навички та засвоєння вправ у різних вікових групах, підвищуючи залученість до занять [6].

Порівняльний аналіз VR і традиційних методів: Сучасні дослідження демонструють роздільний спектр ефектів. Систематичний огляд і метааналіз Hajder et al. (2025) показали, що VR-тренування ефективніше розвивають гнучкість, мотивацію та когнітивні здібності, особливо у тих, хто має обмежений доступ до звичайних занять[3]. Натомість традиційні програми краще розвивають силу, аеробну витривалість і функції серцево-судинної системи [3]. Також зафіксовано, що учасники відзначають вищу задоволеність VR-заняттями і легше дотримуються VR-програм, у той час як традиційні вправи частіше сприймають як нудні [3]. Інші огляди повідомляють про суперечливі результати: деякі автори підкреслюють значні покращення у VR по мотивації й когнітивних показниках, тоді як інші не виявили істотних відмінностей у силі і витривалості [3]. У будь-якому випадку загальним є висновок, що високий ступінь занурення (іммерсивність) VR забезпечує більш позитивний досвід занять порівняно з низьким рівнем занурення VR або традиційним спортом [5].

Висновки. Проведений аналіз наукових джерел свідчить, що застосування VR-гарнітур у фізичному вихованні є перспективним напрямом стимулювання активності молоді з малорухливим способом життя. VR-фітнес створює більш ігровий та емоційно заохочувальний досвід, що підвищує мотивацію до занять [3,4]. VR-програми довели свою здатність поліпшувати фізичну підготовленість учнів і студентів, особливо у групах, чиї показники після дистанційного навчання погіршились [8]. Порівняно з класичними методами, VR найефективніший як доповнення – він розширює можливості тренувань, особливо у психологічній та когнітивній площині[3]. Отримані дані підтверджують практичну цінність інтеграції VR/AR-технологій у навчальний процес фізичної культури [2,6]. Проте слід враховувати і обмеження: необхідні довготривалі дослідження з уніфікацією протоколів, а також запобіжні заходи проти надлишкового залучення VR. Загалом, заохочення VR-фітнесу може допомогти подолати бар'єри для регулярної активності, сприяти формуванню

здорових звичок та компенсації негативних наслідків дистанційного навчання й сидячої роботи.

Список використаних джерел

1. Farič, N., Smith, L., Hon, A., Potts, H. W. W., Newby, K., Steptoe, A., & Fisher, A. (2021). A virtual reality exergame to engage adolescents in physical activity: Mixed methods study describing the formative intervention development process. Journal of Medical Internet Research, 23(2), e18161. https://doi.org/10.2196/18161.
2. Giakoni-Ramírez, F., Godoy-Cumillaf, A., Espoz-Lazo, S., Duclos-Bastias, D., & del Val Martín, P. (2023). Physical activity in immersive virtual reality: A scoping review. Healthcare, 11(11), 1553. https://doi.org/10.3390/healthcare11111553.
3. Hajder, Đ., Bjelica, B., Bubanj, S., Aksović, N., Marković, M., Arsenijević, R., Lupu, G.-Ș., Gašić, T., Sufaru, C., Toskić, L., Dobreci, D.-L., Dobrescu, T., & Sava, M. A. (2025). A systematic review and meta-analysis of virtual and traditional physical activity programs: Effects on physical, health, and cognitive outcomes. Healthcare, 13(7), 711. https://doi.org/10.3390/healthcare13070711.
4. Liu, W., Zeng, N., Pope, Z. C., McDonough, D. J., & Gao, Z. (2019). Acute effects of immersive virtual reality exercise on young adults' situational motivation. Journal of Clinical Medicine, 8(11), 1947. https://doi.org/10.3390/jcm8111947.
5. Mouatt, B., Smith, A. E., Mellow, M. L., Parfitt, G., Smith, R. T., & Stanton, T. R. (2020). The use of virtual reality to influence motivation, affect, enjoyment, and engagement during exercise: A scoping review. Frontiers in Virtual Reality, 1, 564664. https://doi.org/10.3389/frvir.2020.564664.
6. Yefremenko, A. M., Kolokolov, V. O., Pozdnyakova, M. M., & Pyatysotska, S. S. (2025). Ігрові технології віртуальної та доповненої реальності в фізичному вихованні: огляд ефективності. Sports Games, 1(35), 5–11. https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/321252.
7. Шинкарук, О. А., Андрєєв, А. І., Анікєєв, Д., & Хрипко, І. В. (2024). Класифікація «екзергеймів» як інноваційного засобу стимулювання рухової активності дітей, підлітків та молоді: основні види та характеристика. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (12(185)), 196–201. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).41.
8. Bae, M. H. (2023). The effect of a virtual reality-based physical education program on physical fitness among elementary school students. Iranian Journal of Public Health, 52(2), 371–380. https://doi.org/10.18502/ijph.v52i2.11890.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

ВЛАДИСЛАВ МОЧЕРНЮК[1], ВОЛОДИМИР МАРТИН[2], БОГДАН СЕМЕНІВ[2]

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького

Актуальність теми. Категорія «якості життя» (ЯЖ) є актуальним полем для досліджень різних галузей знань: філософії, соціології, економіки,

психології, педагогіки тощо. Spirduso зі співавт. [7] подають 11 компонентів ЯЖ, чотири з яких безпосередньо пов'язані з фізичними можливостями людини: стан здоров'я, фізична функціональність, до якої автор зараховує самостійність у повсякденній діяльності, енергійність і привітність, а також сексуальні функції.

В Україні суттєво знизилась очікувана тривалість життя від початку повномасштабної війни, а саме тривалість життя найкраще відповідає ЯЖ, на думку ак. Е. Лібанової, але важливі й інші об'єктивні та суб'єктивні чинники. Взаємозв'язок ЯЖ та фізичної культури, зокрема серед студентської та учнівської молоді, досліджувала низка провідних вітчизняних та зарубіжних фахівців [1, 2, 3, 4, 5, 6, 9]. Світовий «рейтинг щастя», який також є своєрідним мірилом ЯЖ, за результатами 2024 р. визначив для України 111 місце. Основними критеріями рейтингу, як і раніше, залишаються ВВП на душу населення, тривалість здорового життя, можливість розраховувати на когось, відчуття свободи у прийнятті ключових життєвих рішень, середня частота пожертвувань, а також сприйняття корупції в суспільстві [8].

Отже, маємо ситуацію з якістю життя, яку можемо охарактеризувати як скоріше негативну, тому надзвичайно важливо використати найменші можливості, зокрема ті, що надають організовані та самостійні заняття ФК і С, для покращення якості життя учнівської та студентської молоді.

Мета дослідження - виявити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити роль фізичної культури в регулюванні якості життя студентів ЗВО та учнів ПТО.

Методи дослідження - теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет; анкетування; методи математичної статистики. Проведене опитування за авторською методикою 147 студентів гуманітарних спеціальностей Карпатського національного університету та 70 учнів ПТО м. Коломиї.

Результати дослідження. Студенти Карпатського університету переважно самооцінюють власну «якість життя» (за 5-бальною шкалою) на добре 49,3 % та відмінно 28,8 % і 19,9 % задовільно. Самооцінці здоров'я на загал маємо подібні результати, але менша кількість відмінних оцінок - 22,2 %, 54,9 % оцінюють як «добре», а задовільних 22,9 %. Власний режим дня студентки оцінили «відмінно» 10,2 %, але 12,2 % визнали його незадовільним. Оцінка власного харчування ще збільшила кількість негативних оцінок до 14,3 %, але найбільша частка студенток визнала його задовільним 36,1 %, 40,1 % добрим і 11,1 % відмінним. Рухову активність переважно самооцінювали як добру 41,8 % та «задовільну» 31,5 %. Але частина виставила собі «незадовільну» оцінку - 5,5 %, а цілком впевнені у своїх зусиллях 21,2 % оцінили себе на «відмінно». Щодо самооцінки організованої рухової активності, то 25,9 % займаються до 30 хвилин включно на тиждень, 28,6 % від 60 до 90 хв, та 21,8 % рекомендовані ВООЗ 150 хв та більше на тиждень, а 23,8 % навіть суттєво більше. Тільки 40,1 % студенток переглядають спортивні передачі, спортивні новини, заняття з оздоровчої фізичної культури. Причому абсолютна більшість

визначила, що використовують для цього інтернет і жодна не користується телебаченням.

Кореляційна матриця дозволила виявити деякі взаємозв'язки між досліджуваними величинами. Зокрема самооцінка якості життя студентів Карпатського університету найбільше корелює з самооцінкою режиму дня – 0,61, харчування та здоров'я в обох випадках 0,41 та руховою активністю 0,46. У студентів ПТО самооцінка якості життя корелює з самооцінкою режиму дня – 0,35, харчування – 0,43, та кількістю занять ФВ 0,42. А задоволеність університетськими заняттями фізичною культурою найвище корелюється із самооцінкою харчування – 0,57 та дає єдиний слабкий негативний зв'язок у матриці із самооцінкою здоров'я - -0,05.

Ефективне й результативне функціонування людини протягом усього життя значною мірою залежить від здорового способу життя та належного рівня фізичної активності. Ці чинники є основою високої якості життя, оскільки допомагають підтримувати як фізичне, так і психологічне здоров'я, що, у свою чергу, забезпечує відчуття повноцінності існування. У контексті фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти якість життя розглядається як комплексний показник, що включає фізичне й психологічне благополуччя студентів. Вплив занять фізичною культурою може активізувати внутрішні ресурси, які сприяють кращій адаптації, що, у підсумку, підвищує рівень суб'єктивного добробуту та загальної якості життя.

Висновок: Якість життя студентів ЗВО та учнів ПТО тісно пов'язана із їхнім способом життя, самостійними і обов'язковими заняттями фізичною культурою.

Список використаних джерел

1. Борисевич, Л. В., & Шукатка, О. В. (2022). Вплив обраної спеціальності на рівень фізичної активності студентів. *Rehabilitation and Recreation,* (13), 115–120.
2. Лібанова, Е., Осауленко, О., & Черенько, Л. (2020). *Оцінка якості життя в Україні на основі суб'єктивних показників добробуту: Монографія*. RS Global Sp. z o.o.
3. Кожокар, М., & Петричук, П. (2024). Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 1*(1), 188–193. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.29
4. Микитюк, В. Б., & Ляшевич, А. М. (2022). Вплив способу життя на рівень фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти. *Спортивна наука – 2022: Збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції*, 70–78.
5. Наливайко, Н. В., Левків, Л. В., Дух, Т. І., & Павлова, Ю. О. (2022). Об'єктивні та суб'єктивні параметри фізичного та психологічного «Я», які пов'язані зі здоров'ям та фізичною активністю студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (14), 149–159. http://eprints.zu.edu.ua/36016/
6. Amornsriwatanakul, A., Lester, L., Rosenberg, M., & Bull, F. (2021). School policies and practices associated with Thai children's overall and domain specific

physical activity. *PLoS ONE, 16*(1), e0245906. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245906
7. Rose, D. J., Spirduso, W. W., Francis, K. L., & MacRae, P. G. (2005). *Physical Dimensions of Aging*. Human Kinetics.
8. World Happiness Report. (2025). https://happiness-report.s3.us-east-1.amazonaws.com/2025/WHR+25.pdf
9. Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*, Article 141. https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Роман ВЛАСЮК, Андрій ОГНИСТИЙ
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність дослідження. Реформування системи освіти України ставить нові, постійно зростаючі вимоги щодо організації освітнього процесу. Опираючись на нормативні документи хочемо відмітити, що основними завданнями «Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022–2032 роки» та «Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті» є: оновлення підходів до організації освітнього процесу, а також створення умов для індивідуалізації та диференціації навчання [6; 7].

Не менш важливими є зміни в закладах загальної середньої освіти, пов'язані з упровадженням модельних навчальних програм «Фізична культура» в контексті концепції Нової української школи, де в центрі освітнього процесу знаходиться учень з його індивідуальними потребами, а в реалізації освітніх завдань робиться акцент на впровадженні диференційованого підходу на уроках фізичної культури [5, с. 7].

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, метод системного аналізу.

Результати дослідження. Питаннями диференційованого підходу у процесі фізичного виховання займались науковці: С. Подгурський, А. Красілов, О. Синекоп, Б. Задворний, І. Боднар і інші.

Зокрема В. Галузинський, М. Євтух, О. Король підкреслюють, що якісна підготовка фахівців у закладах вищої освіти неможлива без урахування принципів індивідуалізації та диференціації [4, с. 54], що зумовлює актуальність дослідження.

Таким чином формування нової парадигми освіти, зумовленої переорієнтацією суспільних поглядів на розвиток людини, як індивідуума, та розуміння того, що тільки вона є рушієм соціального розвитку держави. У цьому контексті постає необхідність ґрунтовного наукового аналізу проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури з орієнтацією на диференційований підхід.

У своїх дослідженнях С. Іванніков, наголошує на важливості формування у студентів не лише уміння розпізнавати індивідуальні особливості учнів, але й здатності ефективно використовувати ці знання у фізичному вихованні. Науковець вважає, що важливими завданнями є: формування у студентів навичок диференціації навчання, розвиток індивідуальних якостей здобувачів, організація практичної діяльності із застосуванням урочних і позаурочних форм [2].

Автор А. Чепелюк підкреслює ефективність диференційованого підходу у професійній підготовці вчителів фізичної культури. Він акцентує увагу на важливості моделювання педагогічних ситуацій, індивідуалізації завдань та розвитку мотивації студентів [8].

Важливою є думка Г. Кондрацької, яка характеризуючи освітній процес звертає увагу на те, що зміст занять має відповідати державним стандартам, реалізації освітніх компонентів і одночасно сприяти розвитку здібностей студентів через диференціацію навчання [3, с. 68].

Аналізуючи праці науковців закордоном теж можна виокремити дослідження які висвітлюють диференційований підхід. Так в університеті Лойола (Меріленд, США) студенти проходять практику у «Школах професійного розвитку». під керівництвом викладача ЗВО та наставників – вчителів фізичної культури які консультують практикантів. Основою їх взаємодії є формування у студентів уміння реалізовувати індивідуальний та диференційований підхід на заняттях з учнями [9].

Іншим напрямком реалізації індивідуального підходу у Франції є вибір студентами своєї освітньої траєкторії. Вони вже на початковому етапі вибирають окремі освітні компоненти враховуючи свої інтереси та можливості. Таким чином навчання носить практико-зорієнтований характер, що допомагає студентам якомога скоріше адаптуватись до умов своєї діяльності. [10].

Досліджуючи навчання студентів Німеччини О. Алєксєєв звертає увагу на те, що вони «…обирають спеціалізацію, яка передбачає диференціацію професійної освіти майбутніх учителів фізичної культури залежно від того, який ступінь і тип школи вибрали майбутні педагоги» [1, с. 141].

Висновок. Таким чином, індивідуальний та диференційований підходи є ключовими в оновленні освітнього процесу і дозволяють ефективно відповідати на виклики сучасності. Вони сприяють формуванню професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи в умовах що постійно змінюються.

Попри значну кількість досліджень, питання впровадження диференційованого підходу залишається недостатньо вивченим. Актуальним є пошук ефективних шляхів реалізації такого підходу, зокрема шляхом формування у студентів здатності застосовувати знання на практиці. Досягнення цього передбачає створення сприятливих педагогічних умов, за яких студенти зможуть поступово пройти етапи диференціації навчального матеріалу в межах вивчення спортивно-педагогічних дисциплін та застосувати здобуті знання і навички у практичній діяльності.

Список використаних джерел

1. Алєксєєв О. (2022). Зарубіжний досвід професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до диференціації та індивідуалізації фізичного виховання учнів. *Молодь і ринок, 3(*201). https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.260010.
2. Іванніков С. І. (2013). Експериментальне дослідження підготовленості майбутніх учителів початкової школи до застосування у фізичному вихованні учнів індивідуально-диференційованого підходу. *Вісник Черкаського університету. Сер. : Педагогічні науки*. *3*(256), (с. 34–38).
3. Кондрацька Г. Д., Федорищак Р. Л. (2022). Педагогічні умови формування сучасного вчителя фізичної культури: диференційований підхід у підготовці. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2*(51), (с. 66–70). https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.66-70
4. Король О. М. (2019). *Формування інформатичної компетентності майбутніх бакалаврів освіти на засадах диференційованого підходу.* (Автореф. дис. канд. пед. наук). Суми.
5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С. та інші). https://drive.google.com/file/d/1drw8kG38o9ykGH9IA2IY8cvteQ9LjS5E/view?usp=sharing
6. Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті від 17.04.2002. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text
7. Про схвалення Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 23.02.2022 р. №286.
8. Чепелюк А. В. Диференційований підхід у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. https://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/269
9. Liu L. B., Song H., Miao P. (2017).Navigating individual and collective notions of teacher wellbeing as a complex phenomenon shaped by national context. *Compare: a journal of comparative and international education*. Vol. 48, no. 1. P. 128–146. https://doi.org/10.1080/03057925.2017.1283979.
10. Bezkopylnyi O. (2020). Peculiarities of application of interactiveeducational technologies in training of future teachersof physical culture to work with health protection insecondary school. *Journal of physical education and sport.* Vol. 20. P. 291–297. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1040.

ПРОБЛЕМА ОЦІНЮВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: БАЛАНС МІЖ ПРИРОДНОЮ ДАНІСТЮ І САМОТВОРЕННЯМ (СПРОБА ФІЛОСОФСЬКОГО АНАЛІЗУ)

ОЛЕГ ПАВЛЕНКО
Ліцей №4 Івано-Франківської міської ради

Актуальність теми. У сучасній педагогіці фізичне виховання дедалі частіше розглядається не лише як тренування тіла, а як процес формування особистості через тілесну активність [2]. Одним із ключових питань у цьому контексті є проблема оцінювання.

Мета дослідження. Здійснити спробу пошуку філософських засад проблеми оцінювання у фізичному вихованні в контексті праці Ж.П. Сартра «Екзистенціалізм – це гуманізм», показати окремі приклади самотворення в культурі і спорті.

Методи дослідження. Аналітичний, дескриптивний.

Результати дослідження. Відповіді на поставлене питання варто шукати не лише в нормативних документах чи методичних підходах – вони лежать і у площині філософії та культури. Саме вони дозволяють побачити глибші сенси фізичного виховання як простору становлення, у якому людина творить себе. Оцінювання в такому просторі стає не фіналом, а частиною діалогу – між дитиною і світом, між учителем і учнем, між потенціалом і творчою реалізацією.

З огляду на літературні джерела, слід відзначити таке:

Людина не має фіксованої сутності – вона стає тим, ким себе творить. Тому учень на уроці фізичної культури – не «готовий» спортсмен або аутсайдер, а той, хто перебуває у процесі самотворення. Оцінювання має бути підтримкою в цьому процесі, а не фінальним вердиктом. Ж.-П. Сартр стверджував, що існування передує сутності. На його переконання: «людина — це насамперед проєкт, який переживається суб’єктивно», «людина стає такою, якою є її проєкт життя», тож «людина відповідальна за те, що вона є» [1]. Кожна людина отримує у володіння власне буття і несе повну відповідальність за своє існування. Із цим пов’язане й поняття свободи: людина приречена робити вибір стосовно самої себе.

Виходячи з цього, стає очевидним, що оцінюється не об'єкт – тіло та його характеристики, отримані від природи, – а те, що учень намагається зробити з ним. Оцінюється процес конструювання (творення власного тіла), а разом з ним – і творення себе як особистості.

Отже, оцінювання має фіксувати не тільки фізичний рівень, а й включеність учня у процес самотворення.

Прикладами такого підходу можуть слугувати історії японського письменника й актора Ю. Місіми [3] та українського стрибуна у висоту Р. Ахметова [4], в яких демонструється воля до самоперевершення та прагнення вийти за власні межі. Приклад Ю. Місіми цікавий тим, що, вражений зображеннями античних богів, завдяки заняттям у спортзалі він ламає стереотип щодо своєї кволої тілобудови, перетворившись за декілька років на справжнього атлета. Це згодом дозволить американському японовіду Д. Кіну сказати: «Найбільш досконалим витвором мистецтва Місіми став він сам». Р. Ахметову, якому не вистачало 20 см зросту для успішних виступів як стрибуна у висоту, тренер В. Лонський поставив завдання – надолужити відставання за два роки, і спортсмен, створивши план саморозвитку, успішно виконав його. Способи реалізації цієї мети демонструють найвищий рівень співпраці учня і педагога.

Висновок. Підхід до оцінювання у фізичному вихованні учнів середніх навчальних закладів має бути орієнтований насамперед на особистісне зростання, і саме це повинно розглядатися як головний результат — на відміну

від суворого виконання навчальних нормативів. У центрі уваги мають бути ступінь зусиль, усвідомлена й цілеспрямована робота учня над собою, його взаємодія з партнерами, педагогами, здатність використовувати спеціальні інформаційні джерела. У цьому контексті цінним є не те, що ти отримав від природи, а те, що з цього матеріалу тобі вдалося створити самому. Воля до самоперевершення — акт реалізації творчого замислу.

Список використаних джерел

1. Сартр, Ж.-П. (2022). Екзистенціалізм – це гуманізм. *Психологія і суспільство*, (2), 49–65.
2. Павленко, О. Е. (2012). *Ігрова концепція культури: український контекст* (Дисертація кандидата філософських наук). Київський національний університет ім. Т. Шевченка.
3. Місіма, Ю. (2017). *Сонце і сталь*. Азбука-Аттікус.
4. Ахметов, Р. Ф. (n.d.). *Мій Бердичів*. https://berdychiv.in.ua/
5. Eha, B. P. (n.d.). Kamikaze of Beauty. On Yukio Mishima's *Sun and Steel*. *The Point*. https://thepointmag.com/

РУХОВА АКТИВНІСТЬ УПРОДОВЖ РОБОЧОГО ДНЯ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Ірина МАТВІЄНКО, Андрій ЧУДИК

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Актуальність теми. **Актуальність.** В умовах швидкого розвитку інформаційних технологій та зростання навантаження на працівників інтелектуальної праці, особливу актуальність набуває питання збереження фізичного та психічного здоров'я. Малорухливий спосіб життя, тривале сидяче положення, хронічна втома та стрес – поширені виклики серед працівників IT-сфери (Благій et al, 2020). Водночас роботодавці все частіше усвідомлюють важливість створення комфортної та здорової середовища на робочому місці. Одним із ефективних рішень стає впровадження спеціально-організованих фітнес-перерв, здатних не лише знизити ризик професійних захворювань, а й підвищити продуктивність та якість життя співробітників (Safi et al, 2020). Незалежно від специфіки діяльності підприємства чи його масштабів, роботодавці мають створювати умови для регулярного включення коротких, 5–10 хвилинних фізичних активностей для своїх працівників протягом робочого дня. Така практика сприяє збереженню здоров'я, підвищенню концентрації та настрою *(Національна стретегія)*.

Мета дослідження – визначити рівень зацікавленості працівників у сеціально організованій активності на робочому місці та проаналізувати наявні умови для її реалізації в офісному середовищі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, теоретичної інтерпретації, анкетування, педагогічне спостереження, математичної статистики.

Дослідження проводилось за участю працівників та керівників 2 IT компаній м. Івано-Франківська.

Результати. За результатами анкетування, 86% респондентів виявили бажання займатися фізичними вправами на роботі, тоді як 14% утрималися або відповіли негативно. Найбільш зручним часом для активностей працівники вважають обідню перерву (43%) та ранкову зарядку перед початком роботи (29%). Незначна частка респондентів підтримала варіант «займатись після роботи» (7%), або у довільну годину, «за настроєм» (7%).

Щодо можливостей для рухової активності в офісі:

- 47% відповіли, що не мають жодної можливості для занять на роботі;
- 20% вважають, що така можливість частково існує;
- ще 20% вважають, що умови можна покращити;
- 13% не знають про наявність фітнес-ініціатив у своїй компанії.

Серед доступних засобів рухової активності працівники найчастіше згадували:

- їзду велосипедом на роботу (потреба у зручній інфраструктурі);
- перекладини/турніки в офісі; дартс;
- тенісні столи;
- масажний стіл;
- окремі кімнати для групових занять.

Дані дослідження демонструють високий рівень мотивації працівників до включення рухової активності у робочий день. Найчастіше обираються зручні та короткі форми активності, які не потребують значного вкладення часу, чи спеціального обладнання. Водночас спостерігається низький рівень поінформованості щодо вже існуючих можливостей. Це вказує на потребу в системному підході до впровадження фітнес-перерв: інформаційна підтримка, облаштування офісної середовища та залучення керівництва.

Висновок. Більшість опитаних працівників позитивно ставляться до ідеї фітнес-перерв на роботі. Основним бар'єром для реалізації фізичної активності є відсутність організаційних умов. Обідній час є найоптимальнішим для впровадження коротких фізичних активностей. Отже, існує потенціал для розвитку фітнес-культури в офісах шляхом створення спеціально облаштованих зон та залучення фахівців з фітнесу та фізичної культури. Запровадження регулярних фітнес-перерв може стати ефективним інструментом підтримки психофізичного здоров'я працівників та профілактики професійного виснаження.

Список використаних джерел

1. Благій, О. Л., & Благій, В. О. (2019). Аналіз підходів щодо профілактики офісного синдрому засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Фізична культура та спорт: досвід та перспективи. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 54–55). Чернівці.
2. Президент України (2016). *Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий*

спосіб життя – здорова нація" (Указ Президента України № 42/2016). Київ. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016

3. Safi, A., Cole, M., Kelly, AL, Zariwala, MG, & Walker, NC (2022). Workplace physical activity barriers and facilitors: A qualitative study базується на працівниках' physical activity levels. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19* (15), 9442. https://doi.org/10.3390/ijerph19159442

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ПОМИЛОК ВОРОТАРІВ: ВІДЕОАНАЛІЗ

ТАРАС ПАЛАГНЮК, ОЛЕКСАНДРА ЦИБАНЮК
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність теми. У сучасному футболі підготовка воротаря вийшла далеко за межі традиційного тренування, набувши ознак високотехнологічного процесу, що базується на об'єктивній діагностиці, аналізі та індивідуалізації навчального підходу. Одним із провідних інструментів у цьому процесі є відеоаналіз, який став основою для виявлення, осмислення та виправлення техніко-тактичних помилок воротарів. Ефективна підготовка воротарів у футболі вимагає системного підходу до виявлення та аналізу техніко-тактичних помилок. Сучасні методи діагностики поєднують відеоаналіз, нотативний аналіз та використання цифрових технологій для об'єктивної оцінки дій воротаря.

Мета дослідження: проаналізувати особливості відеоаналізу техніко-тактичних помилок воротарів.

Методи дослідження: систематизований пошук та відбір джерел, критичний аналіз та класифікація джерел, методи узагальнення інформації.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел дозволив виокремити актуальні методи діагностики, а саме: відеоаналіз. Застосування відеозаписів тренувань та матчів дозволяє детально розглядати дії воротаря, виявляти помилки та аналізувати їх причини. Цей метод широко використовується в професійному футболі для підвищення ефективності тренувального процесу.

Відеоаналіз став незамінним інструментом у підготовці воротарів, дозволяючи детально вивчати їхні дії, виявляти помилки та аналізувати їхні причини. Цей метод широко застосовується в професійному футболі для підвищення ефективності тренувального процесу.

Відеоаналіз дозволяє тренерам і воротарям:

- детально розглядати технічні аспекти: наприклад, положення тіла під час сейвів, техніку ловіння м'яча, переміщення в межах штрафного майданчика;
- аналізувати тактичні рішення: оцінювати вибір позиції, взаємодію з захисниками, реакцію на стандарти;
- виявляти психологічні аспекти: реакцію на стресові ситуації, впевненість у діях, здатність до концентрації.

Згідно з дослідженням, відеоаналіз дозволяє тренерам створювати індивідуальні сценарії для розвитку конкретних навичок воротаря, наприклад, реакції на штрафні удари або розташування стінки під час стандартів .

Процес відеоаналізу можна поділити на кілька етапів, більшість авторів досліджень виокремлюють наступні:

1) збір відеоматеріалу: запис тренувань та матчів з різних ракурсів;
2) позначення ключових моментів: використання програмного забезпечення для виділення важливих епізодів;
3) аналіз дій: оцінка технічних, тактичних та психологічних аспектів гри воротаря;
4) надання зворотного зв'язку: обговорення результатів з воротарем, визначення напрямків для покращення.

Наприклад, програмне забезпечення Nacsport дозволяє проводити детальний аналіз дій воротаря на різних етапах: під час тренувань, перед матчем, під час матчу та після нього [1].

Переваги відеоаналізу стали об'єктивність: відео забезпечує точну інформацію про дії воротаря, що дозволяє уникнути суб'єктивних оцінок; можливість повторного перегляду: воротар може неодноразово переглядати свої дії для кращого розуміння помилок. А також індивідуальний підхід: аналіз дозволяє створювати персоналізовані тренувальні програми, спрямовані на усунення конкретних недоліків й ефективна комунікація: спільний перегляд відео сприяє кращому розумінню між тренером і воротарем.

У професійному футболі відеоаналіз використовується не лише для оцінки дій воротаря, але й для підготовки до конкретних суперників. Наприклад, аналізуючи попередні матчі суперника, тренери можуть виявити їхні тактичні схеми та підготувати воротаря до можливих сценаріїв гри [2].

Зокрема, аналіз попередніх матчів суперника дозволяє тренерам виявити їхні тактичні схеми та підготувати воротаря до можливих сценаріїв гри.

Keeper in Motion наголошує, що відеоаналіз є потужним інструментом для вдосконалення техніки воротарів. Зокрема, перегляд ігрових ситуацій за допомогою відеоаналізу надає унікальну можливість оцінити та покращити прийняття рішень воротарями. Ці аналізи також можуть використовуватися для вивчення рухів суперників, допомагаючи воротарям краще передбачати майбутні дії та вдосконалювати своє читання гри. Розуміючи повторювані шаблони, воротарі розвивають здатність швидко адаптуватися, приймаючи більш обґрунтовані рішення в складних ситуаціях або під тиском [2].

Крім того, Catapult Sports зазначає, що відеоаналіз у футболі включає детальний перегляд та розбір матчевих записів, тренувальних сесій та дій гравців для оцінки продуктивності, тактики та стратегій. Цей процес використовує передові технології, включаючи програмне забезпечення для відеоаналізу та носимі трекери, для збору та аналізу ключових даних, таких як позиціонування гравців, командні формації та індивідуальні рухи. Завдяки детальному аналізу суперників, команди можуть ефективно використовувати слабкі сторони опонентів [3].

Таким чином, відеоаналіз є невід'ємною частиною підготовки воротарів у професійному футболі, дозволяючи їм краще розуміти тактичні схеми суперників та ефективно реагувати на різноманітні ігрові ситуації.

Наведемо загальні рекомендації для впровадження відеоаналізу в роботі з воротарями. По-перше, це використання сучасного програмного забезпечення: наприклад, Nacsport, яке дозволяє ефективно аналізувати дії гравців [1].

Далі, необхідною названа регулярність аналізу: проведення відеоаналізу після кожного матчу та ключових тренувань. Залучення воротаря до процесу – спільний перегляд та обговорення відео сприяє кращому розумінню та засвоєнню матеріалу. Також, актуальним стає фокус на розвиток: використання відеоаналізу не лише для виявлення помилок, але й для підкреслення сильних сторін воротаря.

Висновки. Отже, відеоаналіз є потужним інструментом у підготовці воротарів, що дозволяє детально вивчати їхні дії, виявляти помилки та розробляти стратегії для їх усунення. Його впровадження в тренувальний процес сприяє підвищенню ефективності гри воротаря та команди загалом.

Список використаних джерел

1. Muñoz, D. (n.d.). Video analysis for goalkeepers. Nacsport. Retrieved May 15, 2025, from https://www.nacsport.com/blog/index.php/en-gb/Tips/video-analysis-goalkeepers
2. Roex, A. (2025, February 19). Video analysis for goalkeeper development: Detailed study of actions for targeted improvement. Keeper in Motion. https://keeperinmotion.com/en/2025/02/19/video-analysis-for-goalkeeper-development-detailed-study-of-actions-for-targeted-improvement
3. Catapult Sports. (n.d.). Video analysis in football: Enhance game tactics. Retrieved May 15, 2025, from https://www.catapult.com/blog/video-analysis-in-football

ОСОБЛИВОСТІ КОМАНДНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ НА ЗАСАДАХ САМООРГАНІЗАЦІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Уляна САВКІВ, Інна ТКАЧІВСЬКА

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. У сучасних умовах командна робота виступає не лише ефективним інструментом вирішення завдань, але й важливим чинником забезпечення як прямої, так і опосередкованої психологічної підтримки персоналу організації. Водночас формування та управління командами потребують урахування низки специфічних аспектів, зокрема обмеженості мотиваційних інструментів впливу в умовах сьогодення.

Одним із пріоритетних напрямів розвитку командного менеджменту є стимулювання підвищення рівня самоорганізації в межах команди, що набуває

особливого значення в контексті функціонування організацій в умовах воєнного стану.

Аналіз сучасних наукових досліджень та публікацій свідчить про зростаючий інтерес до проблематики ефективного формування та управління командами. Значний внесок у вивчення цих питань зробили дослідники, зокрема С. Маккрістал, К. Фасселл, Т. Коллінс, Д. Сильверман [1]; Д. Кеннеді [2]; Г. Хемел та М. Заніні [3]; Ч. Дахігг [4]; К. Лайнбек, Л. Хілл, Г. Брандо, Е. Трулав [5] та інші.

У своїх роботах вони акцентують увагу на необхідності підвищення адаптивних можливостей команд, формування згуртованості, прозорих внутрішніх комунікацій, а також розвитку ключових компетенцій, які сприяють успішній діяльності. Дослідження засвідчують, що варто переходити до нової управлінської парадигми – децентралізованої моделі організації, в якій значущість внеску кожного працівника визнається критично важливою для загального успіху.

Мета дослідження – вивчення особливостей та методів командного менеджменту на основі самоорганізації у сфері фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану для підвищення ефективності роботи команд.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. В умовах воєнного стану, в яких перебуває Україна, актуальним постає поглиблене вивчення методів командного управління з урахуванням морально-психологічного стану працівників. Війна зумовлює необхідність переосмислення традиційних управлінських підходів та адаптації методів менеджменту до нових викликів.

Методи управління командою репрезентують сукупність інструментів, що застосовуються керівником для організації, мотивації, координації та контролю колективної діяльності з метою досягнення стратегічних цілей організації. Вони є похідними від загальних методів управління персоналом, однак характеризуються специфікою взаємодії в межах малої соціальної групи, де ключовим чинником виступає міжособистісна комунікація та динаміка групових процесів.

Залежно від характеру впливу, етапів життєвого циклу команди та стилю керівництва, доцільно виокремити такі групи методів:

–адміністративні методи – базуються на організаційно-розпорядчих інструментах та формальних повноваженнях керівника;

–економічні методи – пов’язані зі стимулюванням членів команди шляхом матеріальної винагороди, участі у розподілі прибутку, преміювання тощо;

–соціально-психологічні методи – спрямовані на формування позитивного соціально-психологічного клімату в команді, підвищення мотивації, згуртованості та довіри між учасниками.

Особливу увагу також слід приділяти методам самоорганізації, які полягають у передачі частини відповідальності команді, що сприяє розвитку ініціативності, гнучкості й адаптивності.

У воєнних реаліях саме такі методи демонструють високу ефективність, оскільки забезпечують збереження продуктивності навіть за умов обмеженого контролю з боку керівництва.

Методи самоорганізації в управлінні командою становлять сукупність управлінських підходів, що спрямовані на активізацію внутрішнього потенціалу команди, розвиток її здатності до саморегулювання, прийняття колективних рішень та автономного виконання функціональних завдань без постійного зовнішнього контролю.

Основні методи самоорганізації включають:

–колективне прийняття рішень, що передбачає залучення всіх учасників команди до обговорення проблем та визначення оптимальних способів їх вирішення;

–ротація ролей і функцій між членами команди з метою запобігання монотонності, розвитку багатофункціональності та формування взаєморозуміння між учасниками;

–зворотний зв'язок у горизонтальних комунікаціях, що сприяє підвищенню відкритості, довіри та оперативному вирішенню внутрішніх конфліктів;

–самооцінка та колегіальне оцінювання результатів, як механізми підвищення відповідальності за спільний результат та розвитку культури саморефлексії.

Висновок. Застосування методів самоорганізації є особливо актуальним у кризових умовах, коли централізоване управління ускладнене або втрачає ефективність. В таких обставинах команди, здатні до самостійного функціонування, демонструють вищу стійкість, продуктивність та згуртованість.

Таким чином, впровадження сучасних підходів до командного управління, зокрема акцент на самоорганізацію, має стати важливою складовою управлінських стратегій українських організацій як у воєнний, так і в післявоєнний період.

Список використаних джерел

1. Маккрістал, С., Фасселл, К., Коллінс, Т., & Сильверман, Д. (2018). *Команда команд*. Київ: Моноліт-Bizz.
2. Кеннеді, Д. (2019). *Безжальний менеджмент та ефективність людських ресурсів*. Харків: Фабула.
3. Хемел, Г., & Заніні, М. (2021). *Людинократія. Створення компаній, в яких люди – понад усе*. Київ: Лабораторія.
4. Duhigg, C. (2016, February 26). What Google learned from its quest to build the perfect team. *The New York Times Magazine*. https://www.nytimes.com/2016/02/28/magazine/what-google-learned-from-its-quest-to-build-the-perfect-team.html
5. Лайнбек, К., Хілл, Л., Брандо, Г., & Трулав, Е. (2019). *Командна робота. Як впровадити зміни в компанії, щоб вас підтримали*. Київ: Наш формат.

ВИКОРИСТАННЯ АТЛЕТИЧНИХ БУЛАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Віктор ШАНДРИГОСЬ[1], Галина ШАНДРИГОСЬ[2]
[1]Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка
[2]Тернопільська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 28

Актуальність теми. В даний час досить актуальною є проблема фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів [2, 9]. У сучасному фізичному вихованні школярів спостерігається тенденція до впровадження нетрадиційних засобів і методів [1, 3], це пов'язано з кількома важливими чинниками:

1. *Мотивація учнів:* традиційні заняття фізкультурою часто сприймаються як одноманітні або нецікаві. Нетрадиційні методи дозволяють зробити уроки більш динамічними, інтерактивними й захопливими.
2. *Індивідуальний підхід:* використання нових засобів допомагає краще адаптувати заняття під рівень підготовки, інтереси та фізичні можливості кожного учня.
3. *Різнобічний розвиток:* сучасні методики сприяють розвитку не лише сили чи витривалості, а й координації, гнучкості, швидкості реакції.
4. *Інтеграція інновацій:* розвиток фітнес-технологій, прикладних видів спорту та реабілітаційних практик дає змогу виводити уроки фізичного виховання на новий рівень.

З нетрадиційних засобів найчастіше використовують: атлетичні булави, фітболи (гімнастичні м'ячі); батутні вправи; слінг-тренажери; TRX-петлі; босо-платформи, балансборди; інтерактивні ігрові комплекси тощо.

Серед нетрадиційних методів використовують: фітнес-комплекси та вправи з аеробіки, зумби, табати; ігрові методи (імітаційні ігри, квести, рухливі ігри нового формату); йогу, пілатес, елементи східних практик; інтеграцію музики та ритму (ритміка).

Переваги використання даних засобів і методів є: підвищення зацікавленості дітей у заняттях; формування позитивного ставлення до фізичної активності; зменшення навантаження на опорно-руховий апарат за рахунок варіативності рухів; підвищення психоемоційного комфорту.

Мета дослідження. Проаналізувати використання атлетичних булав в якості засобу фізичного виховання.

Методи дослідження. В дослідженні застосовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет-джерел.

Результати дослідження. Атлетичні булави – це спортивні прилади, схожі на подовжені гирі або кийки, зазвичай виготовлені з дерева або металу. Їхня вага може варіюватися (від 0,5 до 5 кг і більше), залежно від рівня підготовки учасників [4, 5, 7].

Використання атлетичних булав у фізичному вихованні – це цікавий і ефективний метод розвитку координації, сили, гнучкості та загальної моторики. Цей інструмент, який має історичне коріння ще в античних культурах, сьогодні

активно застосовується в фізичній культурі, особливо у вправах для розвитку плечового поясу, рук і тулуба.

Основні переваги використання булав:

1. *Розвиток координації рухів.* Виконання вправ із булавами вимагає точності та контролю, що покращує міжм'язову координацію.
2. *Зміцнення м'язів рук, плечей та спини.* Постійні обертальні рухи навантажують м'язи верхньої частини тіла.
3. *Покращення гнучкості та рухливості суглобів.* Особливо корисно для плечових і ліктьових суглобів.
4. *Підвищення витривалості.* Динамічні вправи з булавами активізують серцево-судинну систему.
5. *Розвиток ритмічного та просторового відчуття.* Це важливо як для дітей, так і для дорослих.

Приклади вправ: Оберти булав навколо тіла; «вісімки» перед тілом і за спиною; різноспрямовані махи двома булавами; вправи в парах – передача булави по колу тощо [6, 8].

Застосування в освітньому процесі:

Для учнів початкової школи – легкі булави (до 1 кг), прості ритмічні вправи під музику.

Для підлітків – складніші комплекси, розвиток симетрії та ритму.

У фізичній реабілітації – покращення дрібної моторики, контроль рухів.

Методичні рекомендації: перед заняттям обов'язково провести розминку; слідкувати за поставою і технікою безпеки; використовувати музику – для кращої мотивації та ритмічності; дозування навантаження відповідно до віку та фізичної підготовки.

Наводимо ***базовий комплекс вправ із атлетичними булавами***, який можна використовувати для уроку фізичної культури в середній школі або на секційних заняттях**.** Комплекс сприяє розвитку сили, координації та гнучкості, і може бути адаптований до рівня фізичної підготовки учнів.

Комплекс вправ із булавами (тривалість: 10–15 хв)

1. Розминка з булавами (2–3 хв)

Мета: підготувати м'язи і суглоби до основної частини.

В.п.: ноги на ширині плечей, булави в опущених руках.

1. Піднімання булав вгору – вдих, опускання – видих (6–8 разів).
2. Колові рухи плечима з булавами – вперед і назад (по 5 разів).
3. Махи булавами в сторони (як «крила») – 8 разів.

2. Основна частина (8–10 хв)

Вправа 1: «Колові рухи перед собою». Обертай булаву в одній руці по колу перед тілом (5–8 разів), потім зміни руку. Мета: розвиток координації та рухливості плеча.

Вправа 2: «Вісімки за спиною». Передай булаву з однієї руки в іншу за спиною, описуючи фігуру вісімки. 8 повторень в одну сторону, потім у зворотному напрямку.

Вправа 3: «Махи булавами через сторони вгору». Обидві булави через сторони вгору — вдих, вниз — видих. 8 повторень.

Вправа 4: «Коло в горизонтальній площині». Тримай булави перед собою горизонтально та описуй обидвома кола в протилежні сторони. 6–8 разів.

Вправа 5: «Передача булав у парі» (для групової роботи). Станьте в коло. Передавайте булаву один одному — вперед, назад, через голову. Мета: розвиток уваги, ритму, командної взаємодії.

3. Заминка (2–3 хв)

1. М'яке обертання булав в сторони (розслаблення рук).
2. Нахили тулуба з булавами в сторони.
3. Глибоке дихання — вдих через ніс, видих через рот (3 рази).

Поради: необхідна починати заняття із легких булав (0,5–1 кг); потрібно використовувати ритмічну музику для створення настрою; заохочувати учнів до синхронного виконання — це тренує дисципліну.

Висновки. Використання атлетичних булав у фізичному вихованні школярів справді можна вважати сучасним (або відновленим) засобом фізичного розвитку, який відповідає сучасним педагогічним тенденціям:

1. Відповідає принципам варіативності – включення нового інвентаря урізноманітнює уроки.
2. Сприяє розвитку координації, гнучкості, сили рук і плечового поясу – особливо важливо у молодшому і середньому шкільному віці.
3. Має ігровий і творчий потенціал – можна використовувати в естафетах, вправах на уяву (імітації), танцювальних вправах.
4. Безпечний (при правильному підборі ваги та матеріалу) – з пластиковими або легкими дерев'яними булавами можна працювати навіть з дітьми молодшого віку.
5. Сприяє вихованню інтересу до історичних або незвичних форм фізичної активності – що також має освітній та виховний ефект.

Педагогічна цінність: розвиває двосторонню координацію (бо вправи часто виконуються одночасно обома руками, що стимулює міжпівкульну взаємодію); зміцнює опорно-руховий апарат; допомагає у формуванні правильної постави та рухової культури.

Отже, атлетичні булави цілком вписуються в сучасну концепцію фізичного виховання, де робиться акцент на інноваційність, мотивацію учнів та всебічний фізичний розвиток.

Список використаних джерел

1. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту (2024): навч. посіб. Укладач: О. В. Юденко. К., 360 с.
2. Матвієнко І. (2020). Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, №3, С. 81– 85.
3. Шандригось, В.І., & Шандригось, Г.А. (2024). Використання «болгарського мішка» у фізичній підготовці борців. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей міжнародної XX наукової конференції, С. 57-65.
4. https://en.wikipedia.org/wiki/Indian_club

5. https://publicdomainreview.org/essay/eastern-sports-and-western-bodies/
6. https://simplifaster.com/articles/introduce-maces-clubs-strength-training/
7. https://vahvafitness.com/the-benefits-of-steel-mace/
8. *Modern Club Swinging and Pole Spinning: Free Downloadable Book* http://www.semlyen.net/cosmosjugglers/lib/contents.htm
9. Shandryhos Viktor, Shandryhos Halyna, & Petrytsa Petro (2024). Physical training of senior school age pupils by means of sports wrestling. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку*: зб. тез доп. V Регіональної наук.-практ. конф. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, С. 8-12.

FUNCTIONAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS 14-16 YEARS OLD WHO PLAY VOLLEYBALL

VIKTOR CHIZHYK, VIKTOR GOLUB, VOLODYMYR KOVALCHUK, SERHIY VOITOVYCH
Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy
Lutsk National Technical University

Relevance of the study. The cardiorespiratory system is one of the key in the formation of the body's adaptive capabilities during active growth. That is why the study of its functioning in adolescents involved in sports, in particular volleyball, is of great importance. The results obtained make it possible to scientifically substantiate the dosage of physical activity, taking into account the age and functional characteristics of the developing organism. This contributes not only to the harmonious development of adolescents, but also to strengthening the functional reserves of the organism and increasing its adaptive potential.

Purpose of the study. To analyze the features of the functional development of tall adolescents who regularly play volleyball.

Methods used. The work used medical and biological research methods, in particular: anthropometry, pulse rate measurement, dynamometry, blood pressure analysis (sphygmomanometry), spirometry, pneumotachometry, bicycle ergometry, caliperometry.

Main results. Analysis of age-related changes in functional indicators of the cardiovascular system of schoolchildren revealed a certain phasic nature: periods of decrease and increase in heart rate, as well as changes in systolic, diastolic and pulse blood pressure. In volleyball players, blood pressure indicators increased with age with a greater increase compared to their peers who do not play sports.

The largest changes in functional indicators in athletes were recorded at the age of 15–16. In adolescents who do not play sports, more uniform dynamics were observed, with noticeable changes at the age of 15. At the same age, non-athletes had higher systolic and stroke indices - with a significant statistical difference.

Regarding vital capacity (VC) and vital index (VI), volleyball players had higher values of VC at 15–16 years, which is explained by their greater body length. In contrast, GI indicators, which are considered informative for assessing the state of the respiratory system, were significantly lower in volleyball players at 14 years of age

($p<0.001$), and at 15–16 years of age they practically did not differ from the indicators of their peers-non-athletes. This may indicate that regular volleyball training does not provide the expected functional effect for the respiratory system of adolescents.

Age dynamics of functional performance and maximum oxygen consumption (VO_2max) in young volleyball players showed a tendency to a significant decrease. On the contrary, in non-athletes at 15 years of age, a statistically significant increase in performance indicators was observed (by 7.4%, $p<0.05$). The decrease in VO_2max per unit of body weight in volleyball players was 25.4%, while in non-athletes it was only 4.6%.

During the studied period (14–16 years), both groups of adolescents demonstrated a certain tension of the compensatory and regulatory mechanisms of the cardiovascular system, which indicates an increased load on adaptive resources.

Conclusions. The results of the study indicate the need to improve approaches to the development of physical performance in young volleyball players. Particular attention requires individualization of the training process, taking into account the age and functional characteristics of adolescents, which will allow more effectively developing adaptive capabilities in sports training.

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ВІДСТЕЖЕННЯ: ДОСВІД GLOBAL MATRIX 5.0

Юлія ПАВЛОВА[1], Іванна БОДНАР[1], Ірина ІВАНИШИН[2], Петро ЛАДИКА[3], Володимир НАУМЧУК[3], Андрій ОГНИСТИЙ[3], Петро ПЕТРИЦА[3], Віктор ШАНДРИГОСЬ[3], Інна ТКАЧІВСЬКА[2]

[1]Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
[2]Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
[3]Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Незважаючи на значний потенціал у сфері фізичної активності та спорту в Україні, цінні наукові роботи вітчизняних дослідників з питань рухової поведінки дітей та підлітків не були повною мірою використані для пошуку оптимальних політичних рішень. Передусім це зумовлено несистемністю досліджень рухової поведінки українських дітей та молоді: відсутні усталені підходи чи стандарти синтезу таких даних, глобальні тенденції та найкращі практики часто не враховуються. Як наслідок, не існує єдиної чіткої оцінки наявних труднощів, а також куди й чому слід концентрувати ресурси для досягнення помітних змін.

Обмежене представлення українських досліджень фізичної активності на світовому рівні призводить до невидимості країни та недостатнього розуміння її унікальних особливостей і викликів. Це ускладнює розробку ефективних довгострокових політик, спрямованих на підвищення рівня активності,

збереження здоров'я та поліпшення якості життя українців — завдань, що набувають ще більшої ваги в умовах дефіциту ресурсів через війну.

Одним із загальнонаціональних трендів є заклик до створення системи моніторингу фізичної активності та рівня фізичної підготовленості дітей і молоді (Боднар та ін., 2024; Боднар та ін., 2025). Проте відсутність ініціатив на державному рівні та недостатня участь України в міжнародних проєктах у цій сфері збільшують розрив між сучасними світовими підходами та потенційними рішеннями на національному рівні.

Мета дослідження. Проаналізувати особливості та підходи проєкту Global Matrix 5.0 та його потенціал щодо побудови цілісної системи моніторингу за руховою поведінкою українських дітей та підлітків.

Методи дослідження. Застосовано системний огляд наукових публікацій, урядових звітів і моніторингових програм України. Проведено аналіз представленості різних вікових і соціальних груп, оцінено участь України в міжнародних проєктах і визначено основні методологічні та інформаційні бар'єри.

Результати дослідження. Ініціатива Global Matrix об'єднує експертів із багатьох країн для уніфікованого вивчення рухової поведінки дітей та підлітків, а також чинників, що впливають на неї. Експерти кожної країни-учасниці готують національний звіт – документ із синтезом найліпших даних національного рівня (досліджень, моніторингових програм, політик тощо) за низкою індикаторів: загальна активність, організований спорт, активна гра, переміщення, малорухомий спосіб життя, фізична підготовленість, а також вплив родини, школи, громади й уряду на рухову активність. Оцінювання кожного індикатора проводять за шкалою від A до F за гармонізованими пороговими значеннями. Проєкт координує Active Healthy Kids Global Alliance — некомерційна організація з головним офісом в Оттаві. На сьогодні було реалізовано чотири ітерації ініціативи Global Matrix: 1.0 (2014), 2.0 (2016), 3.0 (2018) та 4.0 (2022). До Global Matrix у 5.0 у 2025 році доєдналися 71 країна/юрисдикція, серед них 14, зокрема і Україна візьмуть участь у проєкті уперше. Особливості реалізації проєкту передбачатимуть: формулювання мети та завдань з врахуванням національних та культурних особливостей, створення національних експертних груп, розроблення стандартизованих звітів за індикаторами, оцінювання кожного індикатора за шкалою від A+ до F, аналіз та порівняння даних різних країн.

Global Matrix 4.0 – це наймасштабніше зібрання даних про показники рухової активності дітей та підлітків у світі. У його підготовці взяли участь 682 експерти, які створили 57 національних звіти. Проведений експертами аналіз дозволив підсумувати нові виклики та їх вплив на рухову поведінку, зокрема – охарактеризувати рухову звички дітей та підлітків у «новій нормальності» екранно-орієнтованого життя в закритих приміщеннях, посиленої пандемією COVID-19, глобальними конфліктами та аномальними погодними явищами. Саме індикатор «Загальна фізична активність» отримав найнижчу середню оцінку (D) – лише 27–33 % молодих людей у середньому дотримуються рекомендацій стосовно рівня фізичної активності. Експерти виявили

розбіжності в оцінках та даних спостережень між різними геокультурними регіонами, нерівномірне відстеження рівня фізичної активності та її стимулювання у різних країнах. Загалом, низька представленість окремих груп (діти до 10 років, мешканці сільської місцевості, особи з інвалідністю, корінні народи та ін.) обмежує повноту даних та вимагає уваги до потенційно невидимих груп населення. Серед країн-учасниць Global Matrix 5.0 14 % (8 із 57) зазначили, що війна або локальні конфлікти можуть негативно впливати на фізичну активність дітей та підлітків у їхніх державах.

Висновок. Запровадження стандартизовані методики збору й аналізу даних та активізувати участь України в міжнародних дослідницьких ініціативах може стати важливою передумовою розбудова національної системи спостереження за фізичною активністю дітей і підлітків. Використання гармонізованих індикаторів та врахування досвіду інших країн стимулюватиме пошук оптимальних, доказових рішень та розроблення ефективних політик та програм.

Список використаних джерел

1. Боднар, І., Бєлікова, Н., Дьоміна, Ж., Індика, С., Москаленко, Н., Огнистий, А., ... & Павлова, Ю. (2025). Від системи тестування до системи спостереження за рівнем фізичної підготовленості: завдання та функції оцінювання фізичної підготовленості дітей та молоді на національному рівні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (1 (186)), 24-29.
2. Боднар, І. Р., Бєлікова, Н. О., Дьоміна, Ж. Г., Індика, С. Я., Москаленко, Н. В., Огнистий, А. В., ... & Павлова, Ю. О. (2024). Критерії, які необхідно враховувати при доборі тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти: думки експертів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, (3), 5-10.

ЗНАЧЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ЗАСТОСУНКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Василь ТКАЧУК

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність теми. У сучасному освітньому середовищі цифрові технології стають невід'ємною складовою навчального процесу, що зумовлює необхідність їх інтеграції у всі освітні напрями, зокрема у фізичне виховання. Школярі нині зростають в умовах цифрового суспільства, де інформаційні технології відіграють ключову роль у формуванні світогляду, навичок та стилю життя. У зв'язку з цим виникає потреба в оновленні підходів до фізичного виховання, адаптації його змісту й форм організації до умов цифровізації освіти.

Використання цифрових застосунків (мобільних додатків, фітнес-трекерів, інтерактивних платформ тощо) у фізичному вихованні дозволяє підвищити

мотивацію школярів до занять, забезпечити індивідуалізацію навчання, моніторинг фізичної активності та зворотний зв'язок у реальному часі. Такі інструменти також сприяють формуванню у здобувачів освіти навичок самоконтролю, самооцінювання та планування власної рухової активності, що відповідає вимогам Нової української школи щодо розвитку компетентностей.

Отже, дослідження значення цифрових застосунків у процесі фізичного виховання школярів є актуальним як з точки зору удосконалення освітніх практик, так і в контексті збереження та зміцнення здоров'я дітей у цифрову епоху.

Мета дослідження – проаналізувати наукові дослідження з проблематики використання цифрових застосунків упродовж уроків фізичної культури та окреслити значення їх застосування.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел – наукових і науково-методичних праць українських і закордонних учених.

Результати дослідження. Аналіз та узагальнення джерельної бази [1, 5, 7, 8] дав можливість окреслити узагальнення поняття цифрові застосунки, яке використовується в науковій думці та виявити значення їх застосування у фізичному вихованні школярів.

Цифрові застосунки – це програмні продукти, призначені для збору, обробки та візуалізації даних про фізичну активність, планування тренувань, оцінки стану здоров'я тощо. До найпоширеніших серед них належать Google Fit, Strava, MyFitnessPal, Polar Flow, а також освітні платформи на кшталт GoNoodle чи Sworkit Kids, орієнтовані на роботу з дітьми [6, 7, 8].

Згідно з сучасними дослідженнями [1, 4, 6, 7, 8], цифрові застосунки сприяють залученню учнів до фізичної активності завдяки гейміфікації, візуалізації досягнень і соціальній взаємодії. Водночас вони виступають інструментом диференціації навчання, адже враховують індивідуальні потреби, рівень підготовленості й стан здоров'я.

В наукових дослідженнях українських [1, 2, 7, 8] та закордонних учених [3, 4, 5, 6] розкривається практичне значення застосування цифрових застосунків під час уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та їхній позитивний вплив на підвищення мотивації учнів та бажання виконувати фізичні вправи упродовж уроку; позитивний вплив на персоналізацію освітнього процесу, що допомагає учителям фізичної культури реалізовувати концептуальний принцип формули Нової української школи – дитиноцентризму; допомагає учителям фізичної культури здійснювати моніторинг та оцінювання освітньої траєкторії учнів; формувати інформаційно-комунікаційну ключову компетентність у здобувачів загальної середньої освіти й цифрову грамотність; можливість якісного проведення уроку фізичної культури в дистанційній формі (рис. 1).

Отже, використання цифрових застосунків у фізичному вихованні школярів у сучасних умовах набуває важливого значення, оскільки дає можливість забезпечити підвищення ефективності занять в очному та дистанційному форматах, запобігти перевантаженню та здійснювати

моніторинг освітнього поступу, фізичної активності, фізичного розвитку та фівзичної підготовленості.

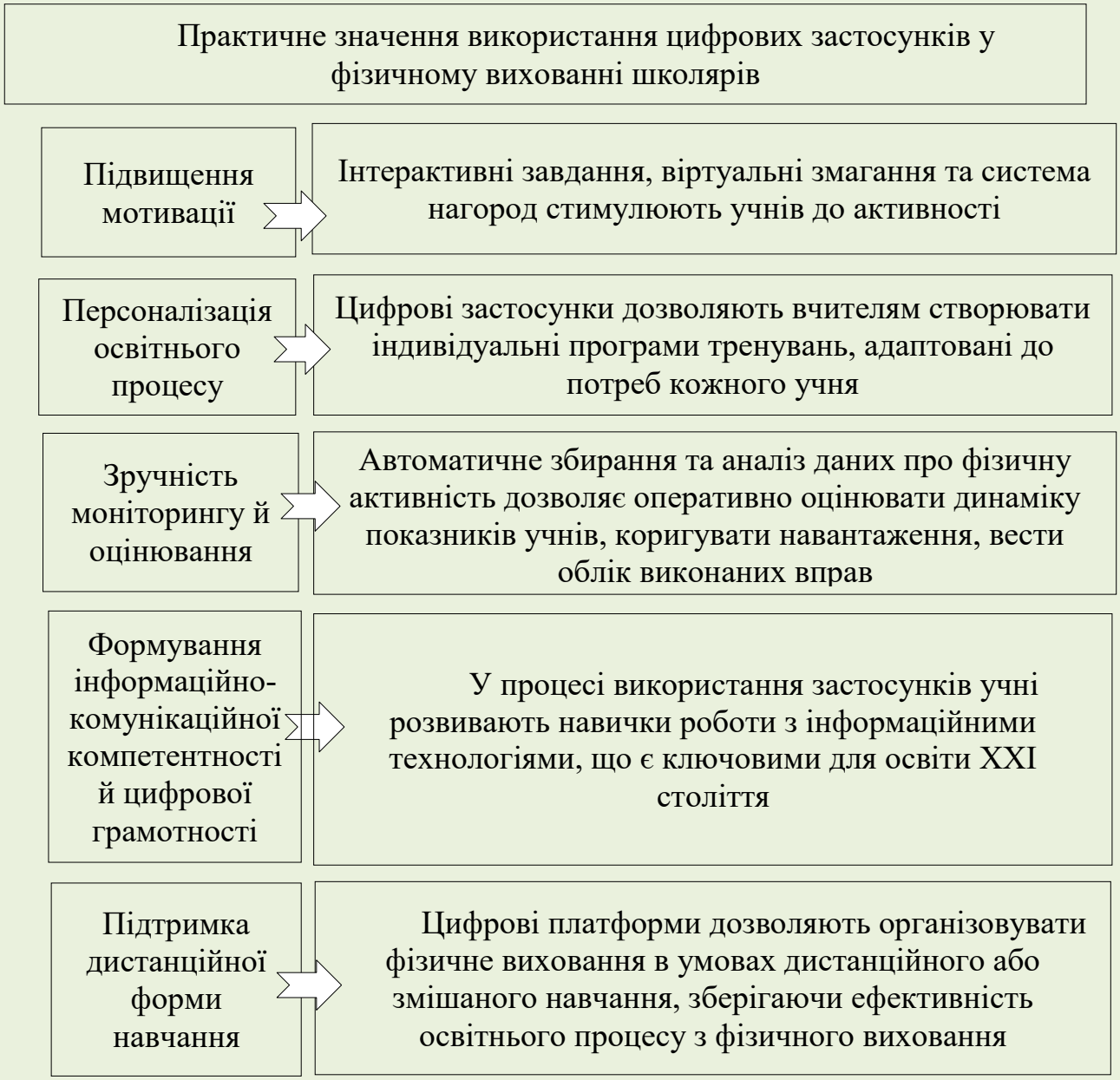

Рис. 1. Узагальнене значення використання цифрових застосунків на основі аналізу наукових праць

Висновок. Використання цифрових застосунків у фізичному вихованні відкриває нові перспективи для модернізації освітнього процесу з фізичного виховання школярів. Це сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню мотивації, формуванню індивідуальної освітньої траєкторії та навчального поступу учнів, а також інтеграції цифрових навичок у повсякденну діяльність.

Подальші дослідження у цій сфері будуть спрямовані на розроблення методичних рекомендацій для інтеграції цифрових інструментів у шкільну практику та оцінювання їх ефективності.

Список використаних джерел

1. Мостецька, О. І. & Лаврін, Г. З. (2022). Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти,* 142–145.
2. Осадченко, Т. (2023). Цифрова трансформація у сфері фізичної культури і спорту. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 103–108. DOI: http://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14
3. Ahn, D., & Lim, H. (2025). Exploring K-12 Physical Education Teachers' Perspectives on Opportunities and Challenges of AI Integration Through Ideation Workshops. *Understanding How Seams Between Virtual and Real Identities Engage VTuber Fans.* DOI: http://doi.org/10.48550/arXiv.2502.17855
4. Guo, Y., Hu, K., Hu, D., Zheng, K., & Cooper, D. (2024). An Interactive Web Application for School-Based Physical Fitness Testing in California: Geospatial Analysis and Custom Mapping. DOI: https://doi.org/10.48550/arXiv.2409.15352
5. Jastrow, F., Greve, S., Thumel, M., Henrike Diekhoff & Jessica Süßenbach (2022). Digital technology in physical education: a systematic review of research from 2009 to 2020. *Ger J Exerc Sport Res*, 52, 504–528. DOI: https://doi.org/10.1007/s12662-022-00848-5
6. Modra, Cristian, Domokos, Martin & Petracovschi (Ionescu), Simona (2021). The Use of Digital Technologies in the Physical Education Lesson. *Systematic Analysis of Scientific Literature. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*,14, 1–14. DOI: http://doi.org/10.2478/tperj-2021-0004.
7. Sorokolit, N., Moskalenko, N., Rymar, O., Matviiv, V., Pasichnyk, V., Solovey, A., Mandiuk, A. & Malanchuk, H. (2024). Physical Education of Ukrainian Schoolchildren During Distance Learning. *Society. Integration. Education: Proceedings of the International Scientific Conference*, 1, Rēzekne, Latvia, 528–537. DOI: 10.17770/sie2024vol1.7875.
8. Sorokolit, N., Rymar, O., Bodnar, I., Khanikiants, O., & Solovey, A. (2024). Multimedia technologies as tools for fostering digital literacy in education. *ENVIRONMENT. TECHNOLOGIES. RESOURCES. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, 2,* 493–498. DOI: https://doi.org/10.17770/etr2024vol2.8077

ВИКОРИСТАННЯ 3D МОДЕЛЕЙ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ярослава ЛОГВІНОВА, Олена МАРКОВА

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Актуальність теми. В умовах динамічних соціально-економічних змін та високих вимог до професійної компетентності фахівця процес професійної підготовки спеціаліста нової формації вимагає впровадження інноваційних цифрових технологій навчання. Особливої значущості ці виклики набувають у сфері фізичної культури і спорту, де інтеграція знань природничих наук, цифрових технологій і практичної діяльності є визначальною для формування професійної готовності здобувачів вищої освіти.

Одним із можливих шляхів вирішення завдання отримання якісної освіти є цифровізація освітнього процесу вищих навчальних закладів, оскільки вона слугує відправною точкою для впровадження інновацій і є центром розробки новітніх технологій [5]. Так, ефективним інструментом, що дозволить підвищити якість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є використання 3D-технологій.

Мета дослідження - теоретично обґрунтування педагогічні можливості використання 3D-технологій у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту під час вивчення природничих дисциплін.

Методи дослідження: *теоретичні* — аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблем цифрових технологій у фізичній культурі, анатомії, біомеханіці; *порівняльно-аналітичний метод* – для порівняння традиційних і цифрових засобів візуалізації навчального матеріалу у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. Поняття «цифрового тіла» (digital body, virtual human body) охоплює тривимірне візуалізоване представлення анатомічної, біомеханічної та фізіологічної інформації про будову тіла людину та процеси, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ.

Цифрові 3D-моделі відкривають широкі можливості для вивчення анатомічної будови людського тіла: кісток, м’язів, органів – у форматі об’ємної візуалізації. Завдяки тривимірному моделюванню студенти можуть не лише детально вивчити анатомічні структури, а й спостерігати за фізіологічними процесами в динаміці — наприклад, згинанням суглобів під час скорочення м’язів чи циркуляцією крові.

Використання 3D-анатомічних моделей у процесі підготовки фахівця з фізичної культури і спорту відкриває нові горизонти для вивчення рухової активності, аналізу навантажень та оптимізації техніки виконання вправ. Серед основних можливостей слід виокремити наступні:

1) **точна візуалізація опорно-рухового апарату** (3D-моделі дозволяють дослідити просторову взаємодію кісток, суглобів і м’язів, моделювати їх положення та зміни під час руху, що є ключовим для розуміння біомеханічних принципів);
2) **моделювання кінематики і динаміки рухів** (за допомогою цифрових платформ (наприклад, AnyBody, OpenSim) можна симулювати рухи в тривимірному середовищі, розраховувати траєкторії, швидкість, прискорення і сили, що діють на тіло);
3) **аналіз м’язової активності та навантаження на суглоби** (3D-анатомічні моделі дозволяють віртуально «ввімкнути» певні групи м’язів і оцінити їх участь у русі, в тому числі визначити силу скорочення, момент сили і навантаження на опорні зони);
4) **оцінювання техніки виконання рухів** (у тренерській і реабілітаційній практиці 3D-моделі використовуються для виявлення помилок у техніці, дисбалансу між сторонами тіла, асиметрій і компенсаційних механізмів);
5) **індивідуалізація навчання і тренувального процесу** (моделі можуть бути адаптовані до конкретного спортсмена (антропометричні дані,

рівень підготовки), що дозволяє розробляти персоналізовані програми тренувань і профілактики травм) [2, 6-7].

Таким чином, використання 3D-моделей посилює міждисциплінарну інтеграцію у викладанні природничих дисциплін і сприяє глибшому розумінню складних функціональних зв'язків в організмі спортсмена.

Серед сучасних цифрових рішень, які можуть бути використані при вивчені природничих дисциплін виділяємо наступні: Visible Body, Anatomy 3D Atlas, Complete Anatomy — професійні платформи з деталізованими моделями тіла; Motion Capture системи; VR-тренажери (наприклад, zSpace, Anatomage Table) [3].

На сьогодні в закладах освіти України вже існує позитивний досвід використання 3D-технологій під вивчення дисципліни «Анатомія людини» проте переважна більшість наукових праць стосується використання 3D-анатомічних моделей у процесі підготовки майбутніх лікарів [4], де за результатами експериментального дослідження було встановлено, що використання таких інтерактивних засобів, як 3D Organon, Sharecare YOU VR, VR "Oculus", дозволяє студентам поглиблювати свої знання про структуру тіла, його органи та системи, розглядаючи їх у різних ракурсах та масштабах.

У дослідженні Г. А. Білецької було проведено педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності використання 3D атласів з анатомії людини у підготовці майбутніх учителів біології та основ здоров'я. Експериментальні групи навчались із використанням онлайн-сервісів BioDigital і Anatomyka, тоді як контрольні – за традиційною методикою. Отримані результати підтвердили вищу успішність та якість навчання в експериментальних групах [1].

У педагогічному контексті комп'ютерні 3D-технології виступають інструментом міждисциплінарної інтеграції, що поєднує знання з різних галузей і робить навчання наочним, динамічним та індивідуалізованим.

Проте, для забезпечення педагогічної ефективності використання 3D-технологій у процесі професійної підготовки фахівців з фізичної культури та спорту слід враховувати технічну готовність закладу освіти, підготовку викладачів до роботи з цифровими ресурсами, методичну інтеграцію цифрових моделей у навчальні програми та мотиваційну підтримку здобувачів освіти.

Висновок. Таким чином, концепція цифрового тіла має потужний потенціал для трансформації освітнього процесу у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. Поєднуючи дані природничих наук з цифровими технологіями, цифрове тіло виступає інноваційним засобом інтегрованого, практико-орієнтованого навчання.

Використання цифрових моделей дозволяє глибше засвоїти складні анатомо-фізіологічні взаємозв'язки, розвивати навички аналітичного мислення, моделювати рухову активність та здійснювати рефлексію власних професійних дій, що сприяє поєднанню природничо-наукової бази знань із практико-орієнтованою складовою професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Білецька, Г. А. (2021). Методика використання 3D атласів з анатомії людини у професійній підготовці вчителів у закладах вищої освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, (31), 174–185. https://doi.org/10.32626/2309-9763.2021-31-174-185
2. Леонова, Г. А., & Козлов, С. А. (2019). Застосування тривимірних моделей тіла людини у біомеханічному аналізі рухів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4), 88–94.
3. Логвінова, Я. О. (2021). Використання комп'ютерних технологій під час вивчення дисципліни «Анатомія з основами спортивної морфології». *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (201), 101–104. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-201-101-104
4. Мізь, А. В., Герасимюк, І. Є., & Ремінецький, Б. Я. (2023). Поєднання новітніх цифрових та класичних методів при викладанні анатомії людини у медичному закладі вищої освіти. *Медична освіта*, (2), 97–102. https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2023.2.14018
5. Bilynska, K., Markova, O., Chornobryva, N., Kuznietsov, Y., & Mingli, W. (2024). The power of digitalization in education: Improving learning with interactive multimedia content. *Amazonia Investiga*, *13*(76), 188–201. https://doi.org/10.34069/ai/2024.76.04.15
6. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, *9*(5), 1–6.
7. Zhou, X., Zhang, Y., & Liu, Y. (2020). Application of 3D human body models in biomechanical analysis: A review. *Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering*, *23*(4), 357–369. https://doi.org/10.1080/10255842.2019.1692074

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР У ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ВІКУ

Роман БОЙЧУК, Андрій ГРАБЧУК, Володимир КРИЖАНІВСЬКИЙ, Роман МИХАЙЛЕНКО

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

Актуальність теми. Сьогодні фізична культура у школі покликана забезпечити сприятливі умови для розвитку рухових якостей і водночас духовних та моральних якостей дитини. Підвищення ефективності системи фізичного виховання стає передумовою і важливим компонентом гуманітарного виховання, формування в школярів патріотичних почуттів, фізичного і морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя й діяльності, особливо в сучасних умовах кризових явищ у суспільстві [1, 7].

Ігрова діяльність загалом та різні техніко-тактичні дії спортивних ігор зокрема мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок та вмінь учнів, сприяють всебічному розвитку їхніх фізичних та психічних якостей. Процес удосконалення техніко-тактичних дій у спортивних

іграх є ефективним засобом зміцнення здоров'я та відпочинку і може використовуватися людиною протягом усього їхнього життя [2, 6].

Проте, більшість сучасних учнів не в змозі на належному рівні оволодіти ігровими прийомами спортивних ігор та раціонально застосовувати їх у двосторонній грі. Це спонукає до пошуку нових шляхів підвищення ефективності уроку фізичної культури з елементами спортивних ігор у школярів різного віку.

Недостатня розробленість й висока практична значущість проблеми визначили актуальність і доцільність проведення цього дослідження

Мета дослідження полягала у виявленні шляхів підвищення ефективності уроку фізичної культури з елементами спортивних ігор у школярів різного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. На уроках фізичної культури із учнями різного віку важливе місце займає навчання техніки ігрових видів спорту та її вдосконалення, оскільки у ці вікові періоди рухова функція досягає досить високого рівня розвитку, підвищується здатність нервової системи до утворення стійких умовно-рефлекторних зв'язків, активізується діяльність другої сигнальної системи людини. Все це створює виключно сприятливі можливості для формування рухових умінь і навичок [3, 5].

Для того, щоб учні старших класів на належному рівні володіли технікою того чи іншого виду спортивних ігор, процес фізичного виховання повинен бути чітко спланованим і добре організованим також у молодшому та середньому шкільному віці.

Зокрема, у початкових класах необхідно сприяти забезпечення широкого координаційного базису – фонду нових умінь і навичок, і на цій основі сприяти розвитку різноманітних координаційних здібностей, які проявляються у циклічних і ациклічних локомоціях, гімнастичних і акробатичних вправах метальних рухах з установкою на дальність і влучність. Уроки фізичної культури у цьому віці повинні носити явно виражений емоційний, розважальний і пізнавальний характер, супроводжуватися позитивними емоціями, підвищеною увагою і постійними заохоченнями з боку вчителя і батьків.

У середньому шкільному віці, плануючи роботу спрямовану на розвиток рухових якостей, не слід використовувати вузькоспеціалізовані вправи. За даними В. М. Платонова [4], використання спеціально-підготовчих вправ координаційного характеру з вираженим швидкісним компонентом для збільшенням швидкості бігу у дітей і підлітків призводить до таких самих результатів, які тренування вузькоспеціалізованої спрямованості на розвиток швидкості бігу. Переважна орієнтація на різноманітні вправи технічної та координаційної спрямованості за високої щільності занять сприяє розвитку різних рухових якостей. Широке застосування у цьому віковому періоді різноманітної ігрової діяльності, зокрема ігри зі зменшеними складами (2х2, 3х3, 4х4) посилює взаємозв'язки між центрами у головному мозку, які відповідають за навчання рухів. Неструктурована ігрова діяльність сприяє

прояву індивідуальності, формуванню часто унікальних рухових навичок, самобутніх техніко-тактичних рішень, а також цілісному розвитку рухових якостей, технічних, тактичних і психоемоційних навичок, що стануть основою для пізнішого рухового вдосконалення. Поряд із цим, учні у цьому віковому періоді повинні опанувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ зі спортивних ігор. Такий підхід сформує у них здатність до швидкого опанування і постійного вдосконалення техніко-тактичних дій ігрових видів спорту.

У старшому шкільному віці, який припадає на закінчення пубертатного періоду розширюються можливості щодо використання засобів силової підготовки на уроках фізичної культури з елементами спортивних ігор. В цей час можуть формуватися стійкі рухові навички, які відповідають антропометричним характеристикам учнів. Також важливим є підбір тренувальних засобів, які мають високий рівень перенесення на ігрову діяльність, тобто тренувати гру, а не вправу. Структура уроку повинна бути змінена на користь ігрової діяльності. Під час навчання нового матеріалу необхідно використовувати спосіб «завдання-проблема», а не «завдання-вправа» [2, 3].

Висновок. Спортивні ігри будуть використовуватися учнями впродовж усього життя як засіб рекреації, відпочинку, зміцнення здоров'я та покращення рухових якостей у тому випадку, коли урок фізичної культури буде чітко спланованим і добре організованим вподовж усього перебування учня у закладі середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Багінська, О. (2013). До питання формування рухової функції школярів у процесі навчання фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*, (2(108)), 18–20.
2. Єрмаков, С. С. (2001). Педагогічні підходи до навчання складних технічних прийомів юних волейболістів (аналіз педагогічної літератури). *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*, (2), 32–42.
3. Корягін, В. (2014). Періодизація багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, (15), 124–129.
4. Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування*. Київ: Перша друкарня.
5. Bernstein, N. (1967). *The coordination and regulation of movements*. Oxford: Pergamon.
6. Boichuk, R., Iermakov, S., & Nosko, M. (2017). Pedagogical conditions of motor training of junior players during the initial stage. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 327–334.
7. Ljach, W. (2003). *Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży*. Warszawa: Biblioteka trenera.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВИКЛИКИ

Тетяна МИЦКАН, Христина ГНАТЮК
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Натепер фізична культура відіграє ключову роль у формуванні особистості здобувачів вищої освіти, адже забезпечує їм психолого-соціальну адаптацію до умов професійного життя. Нині, сучасне суспільство постійно змінюється на умовах технологічного прогресу, зокрема спостерігається трансформація соціально-економічних відносин, а відтак – роль фізичної культури у професійній реалізації майбутнього фахівця та й у самій професійній підготовці набуває особливої актуальності. Наше дослідження спрямоване на визначення ролі фізичної культури у підготовці здобувачів вищої освіти до професійного життя через призму сучасних викликів та перспектив розвитку України загалом.

Метою дослідження є теоретичний аналіз ролі фізичної культури у підготовці здобувачів вищої освіти до професійного життя в Україні. Дослідження спрямоване на визначення перспектив розвитку фізичної культури у призмі сучасних освітніх тенденцій.

Методами дослідження були: аналіз і узагальнення наукової літератури (для систематизації підходів до фізичної культури у вищій освіті, а також визначення їхньої ролі у професійній діяльності); системний підхід (для встановлення місця фізичної культури у загальній системі підготовки здобувачів вищої освіти до професійного життя та її впливу на формування ключових компетентностей); прогностичний метод (для визначення перспективних напрямів розвитку фізичної культури та можливих шляхів удосконалення освітніх програм). Спрямованість дослідження зумовлювалася аналізом фізичної культури в міждисциплінарному аспекті, з акцентом на виявлення взаємозв'язку між фізичною активністю та розвитком професійних навичок, зокрема стресостійкості, лідерських якостей, здатності д командної роботи та саморегуляції.

Результати дослідження. Здоровий спосіб життя є невід'ємною частиною сучасної особистості, адже рівень фізичної активності впливає на її професійну діяльність у вигляді психологічної стійкості, працездатності та й загальної якості життя. Відтак, фізична культура сприяє не лише підтримці фізичної кондиції, але й відіграє у формуванні ключових компетентностей, що є необхідними задля ефективної професійної реалізації. Ю. Мосейчук, А. Королянчук й А. Абдула наголошують на тому, що головна роль у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я належать саме закладам освіти, адже студентські роки проходять процес свідомого формування основі фізично-психологічного здоров'я саме у закладах вищої освіти, «роз`яснюються і обираються їх потреби та мотиви щодо використання фізичних вправ для підтримки власного здоров'я і засвоюються цінності здорового способу життя»

[3, с. 183]. Натомість Т. Денисовець та О. Квак зазначають, що фізична культура є сферою діяльності, що характеризується багатовекторністю у випадку потенційних можливостей для саморозвитку та самоудосконалення майбутнього фахівця [2, с. 51-55]. Т. Харчук, М. Буренко, Х. Шавель наголошують, що спорт має великий потенціал для підтримки здорового способу життя та психологічної стійкості в умовах воєнних змін в Україні. Автори визначають, що воєнні дії на теренах України є дуже серйозним викликом для глобальної стабільності, а відтак «збереження життя і здоров'я громадян України є важливою довгостроковою метою держави і сприяє національній єдності та мирному майбутньому» [9, с 137].

А. Добридень, напротивагу, визначає роль фізичної культури у студентів в умовах воєнного стану в Україні та окреслює вплив сьогодення на спосіб життя людей [10, с. 155-164]. О. Овчарук, Б. Максимчук, І. Рощін, О. Головченко, Д. Кметюк визначають у своїх доробках, що «визнання того, що на тлі домінування технократичних, інформаційно-індустріальних та маркетингових (боді-індустрія) аспектів фізичної досконалості в сучасному суспільстві та освіті існує нагальна потреба повернутися до класичних та окремих прогресивних модусів фізичного самовдосконалення в рамках гуманістично-антропологічної парадигми освіти (методика, стимулювання студентів) та персональної траєкторії особистості (пріоритети й орієнтири)» [6].

І.Колеснік, І.Терещенко, Т.Левчук, які аналізують процес формування мотивації дозанять з фізичної кульури студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики, наголошують, що наразі молодь має недостатньо розвинену мотивацію до заняття фізичними вправами. А відтак, актуальності набуває активний пошук новий підходів, форм, методів підвищення якості фізичного виховання [17, с. 57]. Відтак, спів ставивши різні погляди науковців, інноваційні технологій у фізичній культурі покликані підвищити ефективність до занять спортом шляхом підвищенню мотивації, розвитку фізичної активності, витривалості у студентів. Використання цифрових платформ, інтерактивних тренажерів, персоналізованих програм для фізичної активності стимулює до розвитку когнітивних та соціальних навичок. А відтак –фізична культура стає гнучким, цікавим, орієнтованим на індивідуальні потреби здобувачів вищої освіти. Проте, фізична культура має не лише функцію оздоровлення, але й є інструментом для розвитку ключових компетентностей, що є необхідними для успішної професійної реалізації. Розглянемо ключові компетентності, що формуються у процесі фізичної культури (рис. 1).

Розглянемо детальніше ключові компетентності та їх шляхи формування у процесі фізичної культури у ЗВО до професійного життя –стресостійкість, лідерські якості, командна робота, здатність до саморегуляції.

Розвиток фізичної культури у закладах вищої освіти в Україна залежною мірою зумовлено інтеграцією сучасних інноваційно-цифрових технологій. Адже у контексті цифровізації освіти фізична культура також зазнає трансформаційних змін, що спрямовані на підвищення їх ефективності, індивідуалізацію процесу, персоналізацію освітньої траєкторії та забезпечення доступності для всіх здобувачів освіти.

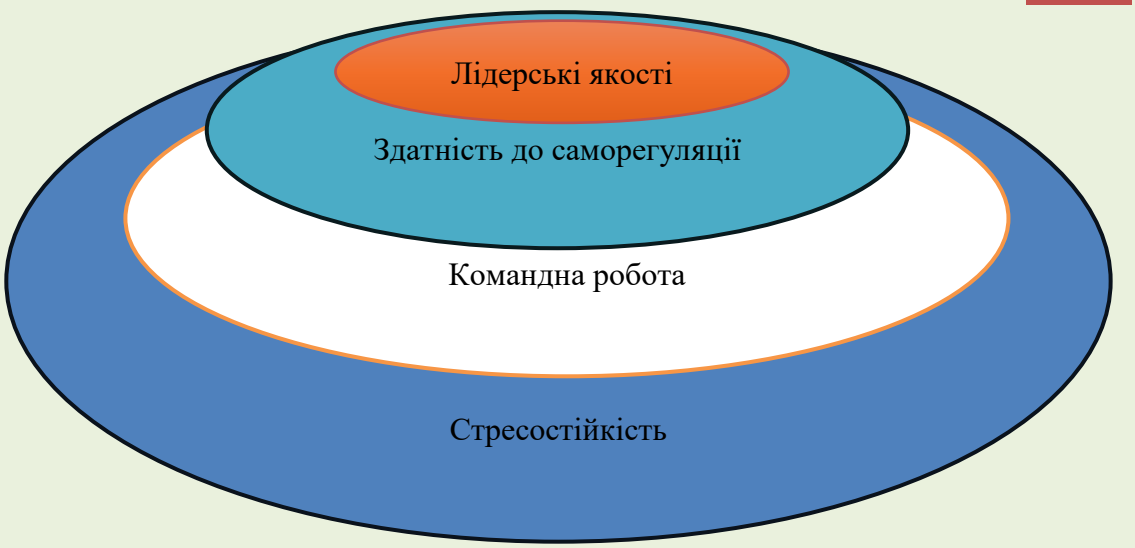

Рис. 1 Ключові компетентності, що формуються у процесі занять з фізичної культури у закладах вищої освіти

Відтак, розглянемо перспективи розвитку фізичної культури в Україні крізь призму інтеграції сучасних інноваційно-цифрових технологій. *Перший напрям* –упровадження технологій віртуальної та доповненої реальностей, які забезпечують можливість моделювання різних спортивних ситуацій, розроблення інтерактивних тренувальних програм і створення навчальних симуляцій. Це дає змогу максимально наблизити тренування до реальних умов і підвищити ефективність навчального процесу. *Другий напрям* –розвиток онлайн-платформ та мобільних застосунків, зокрема таких як Strava, Nike Training, Clubi MyFitnessPal. Вони сприяють побудові індивідуальних освітніх траєкторій і розробці персоналізованих тренувальних програм, ґрунтуючись на фізичних даних користувача. Такі інструменти також забезпечують моніторинг фізичних показників у режимі реального часу. *Третій напрям* –використання технологій штучного інтелекту для корекції рухів, аналізу техніки виконання вправ і розпізнавання помилок у режимі реального часу. Це сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу шляхом надання зворотного зв’язку. *Четвертий напрям* –впровадження гейміфікації та цифрових спортивних змагань, які сприяють підвищенню мотивації здобувачів освіти. Це може включати участь у цифрових турнірах, складання рейтингів і проведення онлайн-змагань.

Переваги інтеграції інноваційно-цифрових технологій у фізичну культуру:

1.Індивідуалізація освітнього процесу з можливістю адаптації до фізичних можливостей і рівня підготовки кожного здобувача освіти.

2.Підвищення мотиваційної складової через залучення інноваційних технологій.

3.Можливість дистанційного навчання та оперативного контролю за навчальним процесом.

4.Забезпечення ефективного моніторингу фізичних показників і розробка аналітичних звітів для покращення результатів тренувань.

Однак, попри переваги, сучасна фізичне кульутура супроводжується низкою викликів, серед яких виокремлюють потребу розробки якісного цифрового контенту, фінансові витрати на обладнання та програмне забезпечення, а також необхідність перепідготовки викладачів для роботи з новітніми технологіями. Визначальним є те, що подальший розвиток фізичної культури в Україні безпосередньо залежить від стратегічного підходу до впровадження інноваційно-цифрових технологій. У довгостроковій перспективі цифровізація фізичної культури сприятиме формуванню культури здорового способу життя, підвищенню рівня фізичної активності та розвитку ключових компетентностей, необхідних для професійної самореалізації майбутніх фахівців в Україні.

Висновки. Отже, фізична культура є ключовим чинником формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти, сприяючи розвитку фізичної активності, витривалості, забезпечуючи психоемоційну підтримку та формуючи відповідальне ставлення до власного здоров'я. Ці аспекти є невід'ємною складовою професійного становлення майбутніх фахівців. Встановлено, що мотивація відіграє важливу роль у досягненні оптимального рівня фізичної підготовки. Застосування інноваційних технологій у фізичній культурі підвищує ефективність занять спортом, стимулює розвиток когнітивних і соціальних навичок, а також забезпечує адаптивність і гнучкість навчального процесу відповідно до індивідуальних потреб здобувачів освіти. Крім того, фізична культура сприяє формуванню ключових компетентностей, необхідних для професійної реалізації майбутніх фахівців, зокрема стресостійкості, лідерських якостей, навичок командної роботи та саморегуляції. Розвиток фізичної культури у закладах вищої освіти України значною мірою залежить від інтеграції сучасних інноваційно-цифрових технологій. Перспективні напрями включають упровадження віртуальної та доповненої реальностей для моделювання спортивних ситуацій, розвиток онлайн-платформ і мобільних застосунків для індивідуалізації навчального процесу, а також використання штучного інтелекту для корекції рухів і аналізу техніки виконання вправ. Водночас розвиток фізичної кульутри супроводжується певними викликами, серед яких – необхідність створення якісного цифрового контенту, фінансові витрати на впровадження нових технологій і потреба в перепідготовці викладацького складу для роботи з інноваційними технологіями.

Список використаних джерел

1. Zabolotna, O., Skalski, D., Grygus, I., & Nesterchuk, N. (2019). Health-related good of physical culture and health education. *Rehabilitation and Recreation*, (5), 53–58.
2. Денисовець, Т. М., & Квак, О. В. (2020). Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2(122), 51–55.
3. Мосейчук, Ю., Королянчук, А., & Абдула, А. (2024). Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 183–187.

4. Savliuk, S., Kashuba, V., Romanova, V., Afanasiev, S., Goncharova, N., Grygus, I., Gotowski, R., Vypasniak, I., & Panchuk, A. (2020). Implementation of the algorithm for corrective and preventive measures in the process of adaptive physical education of pupils with special needs. *Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ*, 20(1), 4–11.
5. Овчарук, В. В., Максимчук, Б. А., Баштовенко, О. А., Головченко, О. І., & Адамчук, В. В. (2024). Аксіологічні засади самовдосконалення фізичного розвитку студентської молоді в контексті сучасних освітніх інновацій. *Світові тенденції. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*, (100), 60–64.
6. Овчарук, В. В., Максимчук, Б. А., Рощін, І. Г., Головченко, О. І., & Кметюк, Д. І. (2024). Ґенеза наукових підходів до фізичного самовдосконалення особистості в історії психолого-педагогічної думки та поза нею. *Педагогічна академія: наукові записки*, (8). https://doi.org/10.5281/zenodo.12760575
7. Кондрацька, Г. Д. (2022). Інноваційні підходи у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту до викладання спортивних дисциплін. *Перспективи та інновації науки*, 7(12), 173–184.
8. Ваколюк, А., Шелюк, В., & Симонович, Н. (2021). Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Інноватика у вихованні*, (14), 128–134.
9. Харчук, Т. В., Буренко, М. С., & Шавель, Х. Є. (2023). Фізична культура як чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 10(170), 137–141.
10. Добридень, А. В. (2023). Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки*, 9(27), 155–164.
11. Смірнов, С., Дмитрищук, Н., & Силенко, Ю. (2023). Партнерська взаємодія як основа успішності професійної самореалізації здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 65(3), 283–289.
12. Мальнєв, Д., & Гелета, Д. (2024). Інноваційні підходи до фізичного виховання: як комп'ютерні технології революціонізують здоровий спосіб життя. *Universum*, 4, 211–217.
13. Ящук, С., Чепелюк, А., & Кушнір, Р. (2023). ІКТ у підготовці вчителів фізичної культури. *Наука і техніка сьогодні*, 1(15), 217–225.
14. Шаров, С. В., & Коломоєць, Г. А. (2024). Використання ІКТ для забезпечення рухової активності. *Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти: збірник науково-методичних праць*, 27, 367–374.
15. Азаренкова, Л. (2022). Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*, 1(3), 80–88.
16. Колеснік, І., Терещенко, І., & Левчук, Т. (2022). Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 57–61.
17. Кудряшов, І., & Артюгін, А. (2024). Роль мотивації у формуванні позитивного ставлення до фізичного виховання в умовах дистанційного навчання: аспекти психологічної підтримки. *Перспективи та інновації науки*, 1(35), 200–212.
18. Марченко, О. С., Білюк, С. П., & Стадніков, Г. В. (2021). Теоретичний огляд мотиваційних аспектів занять спортом у студентів ЗВО. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*, 13, 58–62.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ФОРМАХ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Віра ЮХИМУК, Сергій ЛОПАЦЬКИЙ, Владислав КРУТОФІСТ
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність теми. Сучасна школа ставить перед учнями нові вимоги, що виходять за межі тільки академічних знань. В умовах швидких змін, інформаційного перенасичення та високих соціальних очікувань, учням необхідно розвивати комплекс особистісних, соціальних та когнітивних якостей, зокрема самостійності (уміння працювати без постійного контролю, приймати рішення, нести відповідальність за результати навчання), критичне мислення (здатність аналізувати інформацію, розпізнавати фейки, робити обґрунтовані висновки), креативність (уміння знаходити нестандартні підходи до вирішення завдань, генерувати нові ідеї), комунікативність (формування навичок спілкування у різних форматах: усно, письмово, в команді, онлайн), вміння працювати в команді (співпраця з іншими, розподіл обов'язків, підтримка колективної відповідальності), цілеспрямованість і мотивація до навчання (внутрішня зацікавленість у здобутті знань, саморозвитку), гнучкість і адаптивність (здатність пристосовуватися до нових умов, змін у програмі чи методах навчання), інформаційна грамотність (вміння знаходити, перевіряти, інтерпретувати та використовувати інформацію з різних джерел, зокрема в цифровому середовищі), емоційний інтелект (розуміння і контроль власних емоцій, співпереживання, повага до інших), відповідальність і дисципліна (дотримання правил, виконання завдань у визначені строки, чесність) [1–3].

Зауважимо, що дитина, яка є фізично активна, вирізняється не тільки у своїй поведінці, успішності в навчанні, а й реалізації своїх здібностей у дорослому житті. Наш аналіз спеціальної літератури і власні педагогічні спостереження дають змогу дійти до висновку, що стан залученості учнів сучасної школи до рухової активності залишається нерівномірним і залежить від ряду чинників, зокрема рівня мотивації, матеріально-технічного забезпечення школи, підтримки з боку родини та особистих інтересів підлітків. Не дивлячись на частину учнів, котрі активно беруть участь у заняттях різними видами спорту, змаганнях, значна кількість демонструє низьку активність, що пов'язано з переважанням пасивного способу життя, впливом цифрових технологій та зниженням інтересу до традиційних форм фізичного виховання. У багатьох випадках спостерігається недостатній рівень ініціативи з боку як самих учнів, так і освітнього середовища у створенні умов для систематичної та привабливої рухової активності.

Саме тому ми поставили собі за **мету** висвітлити комплексний підхід в організації занять футболом у формах позакласної роботи учнів старшого шкільного віку задля підвищення рівня мотивації до рухової активності.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: аналіз даних спеціальної літератури; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження,

тестування рівня фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики).

Результати дослідження. В ході нашого дослідження ми дійшли висновку, що для зміни ставлення до занять фізичними вправами учнів 15–16 років, необхідно впливати на мотивацію через залучення до тієї рухової активності, яка їх цікавить. В результаті дослідження нами виявлено стійку тенденцію погіршення рівня рухових компетенцій і, швидше за все, це впливатиме на їхній фізичний розвиток в подальшому. Вважаємо, що заняття у секції з футболу у позанавчальний час сприятимуть покращенню ситуації, оскільки реалізовуватиметься один із критеріїв успіху, а саме час, виділений на заняття руховою активністю. Це, в свою чергу, пробуджуватиме і формуватиме ціннісне ставлення до власного здоров'я, засобів фізичної культури і спорту у формуванні їх способу життя. В результаті власних спостережень, досвіду, спеціалізації і опираючись на тенденцію вподобань учнів фактично всіх вікових груп гри у футбол ми прагнемо через впровадження секційних занять з футболу у процес фізичного виховання сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів 15–16 років. Для цього нами застосовано комплексний підхід (рис.1).

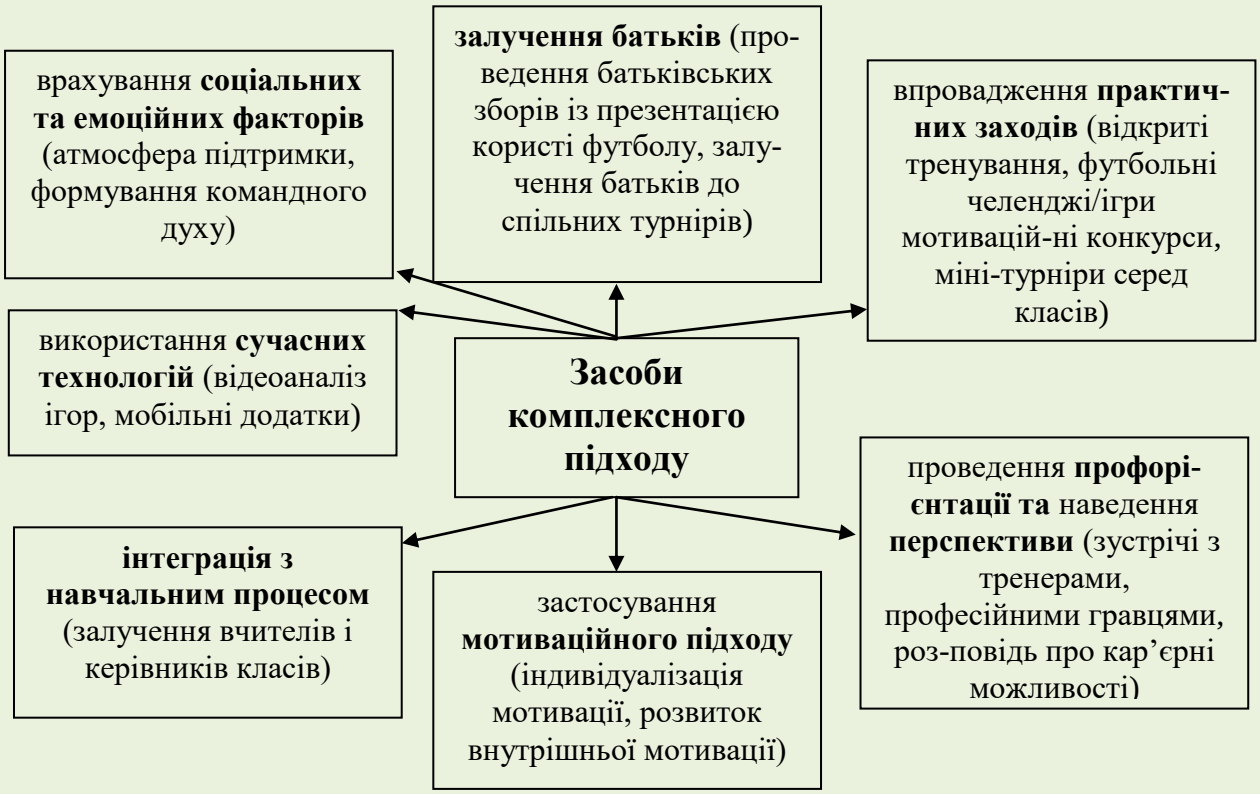

Рис. 1 Засоби комплексного підходу в організації занять футболом у формах позакласної роботи учнів старшого шкільного віку

Впровадження засобів комплексного підходу в організації занять футболом у формах позакласної роботи з учнями старшого шкільного віку позитивно вплинуло на рівень їхньої залученості до рухової активності, підвищило мотивацію до систематичних занять спортом та сприяло розвитку соціальних і особистісних якостей учнів.

Висновок. Поєднання індивідуалізованих методів, ігрових форм, командної взаємодії та елементів самовираження забезпечило цілісне формування інтересу до футболу, створило сприятливу психоемоційну атмосферу та посилило вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості школярів. Отримані результати підтверджують доцільність і ефективність комплексного підходу як основи для вдосконалення позакласної спортивної роботи.

Список використаних джерел

1. Блудова, Ю. О., & Ільїна, О. О. (2021). Формування ціннісних орієнтацій молодших школярів в умовах Нової Української Школи. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (201), 65–68. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-201-65-68
2. Коберник, О. М. (н.д.). Формування морально-ціннісних орієнтацій учнів у процесі розв'язування життєвих задач. http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN16/11komrzz.pdf (дата звернення: 25.03.2025)
3. Інститут педагогіки НАПН України. (н.д.). *Програма «Нова українська школа» у поступі до цінностей*. https://ipv.org.ua/prohrama-nova-ukrainska-shkola/ (дата звернення: 23.04.2025)

ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сергій ВИРСТЮК, Роман ДМИТРІВ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність теми. Фізичний розвиток та виховання дітей стоїть на першому місці в освітній системі, особливо на початковому рівні. Педагоги й батьки повинні зосереджуватися на збереженні й укріпленні здоров'я дітей молодшого шкільного віку, заохочувати їх до фізичної активності, створювати відповідні умови як вдома, так і в школі. Це особливо важливо, враховуючи, що стан здоров'я дітей погіршується з кожним роком, рівень їхньої рухової активності й мотивації падає, а також знижується якість повітря, продуктів харчування та інших факторів, що впливають на здоров'я.

Оновлення змісту, форм і методів фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, використання інноваційних оздоровчих технологій на уроках з фізкультури в Новій українській школі представлено в наукових працях О. Аксьонової, Н. Бахмат, В. Єрмолова, О. Качан, Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Шиян та ін. Проблему застосування рухливих ігор в роботі з дітьми молодшого шкільного віку розглядають Г. Безверхня, О. Власюк, Т. Кожедуб, Н. Москаленко, І. Степанова, О. Шевченко, О. Шиян, Г. Череповська та ін.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й охарактеризувати значення рухливих ігор для зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз нормативно-правової документації і науково-методичної літератури, синтез, узагальнення, порівняння.

Результати дослідження. Одним із ключових ціннісних орієнтирів освіти, відповідно до положень Державного стандарту початкової освіти (2018 р.) є міцне здоров'я та добробут, яких можливо досягти шляхом формування здорового способу життя і створення умов для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку.

Вагомим компонентом фізичної культури в початковій школі, на думку дослідників, є «формування і розвиток у здобувачів/здобувачок освіти фізичних якостей, відповідального ставлення до власного здоров'я, інтересів України, забезпечення безпеки та усвідомлення спільності інтересів людини і держави, розвиток національної ідентичності, що полягає в опануванні знаннями, практичними вміннями і навичками» [2, с.6].

Як підкреслюють сучасні дослідники, формування фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку не повинно обмежуватися лише уроками фізкультури. Н. Бахмат визначає конкретні напрямки роботи з учнями стосовно здорового способу життя, а саме: створення позитивного емоційного середовища (організація п'ятихвилинок «гарного настрою» з використанням цікавих фізичних вправ та зарядкою, що сприятимуть налаштуванню дітей на позитив), фізкультхвилинки та динамічні вправи під час уроку (діти виконують різноманітні вправи для зняття розумової та емоційної напруги, а також для підвищення інтелектуальної продуктивності), пальчикова гімнастика (масаж пальців, постукування, розтирання долонь з віршованим супроводом); вправи для покращення та тренування зору (основна причина погіршення зору криється у психологічній та фізичній втомі, перевантаженні очей, які не можуть розслабитися, що в результаті негативно впливає на зір) [1, с.354-355].

Завдання фізичної культури та виховання дітей у початковій школі розглядаються у контексті компетентнісного підходу [2, с.13-14].

Ключові аспекти включають:

– формування у дітей основ активної громадянської позиції в цілому;

– розуміння дітьми важливості занять фізичними вправами, спортивними й рухливими іграми, як важливого інструменту для зміцнення здоров'я, з одночасним збереженням позитивного психоемоційного стану;

– розвиток здатності творчо використовувати набутий досвід з фізичної культури;

– використання рекреаційно-оздоровчих ресурсів природи для покращення здоров'я та фізичного вдосконалення;

– інше.

Згідно з даними ВООЗ, діти та підлітки віком від 5 до 17 років повинні приділяти фізичній активності щонайменше 60 хвилин щодня, вибираючи активності помірної або високої інтенсивності. Відповідно до рекомендацій, більша тривалість фізичних вправ, ніж рекомендовані 60 хвилин на день, забезпечує додаткові переваги для здоров'я. Щоденні фізичні вправи в основному повинні бути аеробними.

Аеробна активність, також відома як активність на витривалість, позитивно впливає на функціонування серцево-судинної та дихальної систем. Прикладами аеробних активностей є: швидка ходьба, біг, їзда на велосипеді, стрибки зі скакалкою та плавання. Щонайменше тричі на тиждень необхідно виконувати фізичні вправи високої інтенсивності, зокрема ті, що спрямовані на зміцнення м'язів і кісток [3]. На нашу думку, рухливі ігри сприяють формуванню у дітей мотивації до такої аеробної активності та, водночас, сприяють розвитку позитивного психоемоційного стану під час занять фізичною культурою.

У процесі фізичного розвитку та виховання дітей значущу роль відіграє ігрова діяльність, яка забезпечує емоційність, взаємодію дітей в освітньому процесі, задовольняє їх потреби та інтереси.

В. Язловецький пропонує визначення поняття «ігрова технологія» і зазначає що це «організація освітнього процесу, яка передбачає включення учнів у навчальну гру, мета якої – не лише засвоєння навчального матеріалу і формування рухових умінь та навичок, але й надання учням можливості самовираження, сприяння розвитку творчих і рухових здібностей та емоційного сприйняття змісту навчання» [5]. Г. Череповська, Ю. Костюченко і В. Данилов зазначають, що використання ігрових технологій в освітній діяльності з дітьми молодшого шкільного віку «задовольняє потребу організму школярів у активності, що позитивно впливає на їх руховий досвід; сприяє формуванню та вдосконаленню різних навичок та базових рухових умінь, розвиває важливі фізичні якості, на кшталт швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Поліпшуються розумові здібності: кмітливість, спостережливість, пам'ять.

Саме в процесі рухливих та інтерактивних ігор формуємо ключові компетентності, оскільки правила гри регулюють дії гравців, роз'яснюючи правила участі» [4].

Погоджуємося з думкою дослідників [1, 4, 5 та ін.], які наголошують на необхідності дотримання вимог щодо використання рухливих ігор на уроках фізичної культури в початковій школі, а саме:

– відповідність гри дидактичним нормам, віковим особливостям дітей, охоплення всіх учнів;
– наявність назви, мети, дидактичного результату;
– простота та доступність проведення ігор;
– безпечне використання спортивного інвентарю;
– зрозумілі умови визначення переможців;
– усунення небезпек і загроз травматизму;
– створення ситуацій успіху, активізації групової роботи і командної взаємодії.

Висновок. Застосування рухливих ігор у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми молодшого шкільного віку забезпечує збереження та зміцнення здоров'я учнів, активізує рухову активність і позитивний психоемоційний стан дітей, сприяє формуванню мотивації до здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Бахмат, Н. (2021). Формування здорового способу життя та фізичний розвиток молодших школярів у Новій українській школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, (3) (107), 345–362.
2. Боляк, А. А., Коломоєць, Г. А., Ребрина, А. А., & Боляк, Н. Л. (2021). *Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закладів загальної середньої освіти* (навчально-методичний посібник). Київ: Видавничий дім «Освіта».
3. Івашковський, В. В., Остапенко, О. І., Тимчик, М. В., & Зубалій, М. Д. (ред.). (2014). *Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів* (навчально-методичний посібник). Кіровоград: Імекс-ЛТД.
4. Череповська, Г., Костюченко, Ю., & Данилов, В. (2023). Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури в початковій школі. *Вересень. Науково-методичний, інформаційно-освітній журнал*, (3) (98), 33–47.
5. Язловецький, В. С., Маркова, О. В., & Язловецька, О. В. (2014). *Освітні технології у фізичному вихованні та спорті*. Кіровоград: Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем».

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ФОРМУВАННІ ЕСТЕТИЧНГО ІДЕАЛУ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ

Дмитро ДЖУРЯК, Віра ЮХИМУК, Світлана СТЕПАНЮК
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Херсонський державний університет

Актуальність теми. Ідеали тілесної краси завжди були відображенням внутрішніх переконань. Краса існує здавна у побуті різних культур, вона є важливою складовою взаємодії між людьми і самовираження, оскільки почуття задоволеності зовнішнім виглядом є ключем до підвищення самооцінки, впевненості в собі та позитивного ставлення до свого “Я” [1; 3]. Стандарт краси – це той аспект, який визначає, які елементи і особливості зовнішності людини найбільш привабливі в конкретному культурному середовищі.

Ідеал привабливої зовнішності тілесної краси змінювався залежно від культурних, релігійних і соціальних обставин [2]. Так, в період античності акцент був на гармонійних пропорціях і фізичній силі, в середньовіччя – цінувалася аскетичність. Відродження повернуло людину до природної краси, а бароко зробило акцент на пишних формах.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні уявлення про красу тіла осіб молодого віку для розуміння сучасних стандартів краси та їхнього впливу на самоідентифікацію і психоемоційний стан осіб молодого віку.

Наше дослідження носить теоретико-аналітичний характер. Джерельною базою слугували електронні фонди наукових бібліотек України, а саме Національного університету фізичного виховання і спорту

України, Наукової бібліотеки України імені В.І. Вернадського,а також окремі сайти всесвітньої мережі інтернет з піднятого питання.

Для досягнення визначеної мети було використано групу теоретичних **методів дослідження**, а саме ретроспективний аналіз і узагальнення даних наукової,науково-методичної літератури, методи теоретичної інтерпретації (синтез, індукція, дедукція, узагальнення, порівняння).

Результати дослідження. Наш літературознавчий аналіз показав, що естетична краса тіла людини є міждисциплінарною темою, яку вивчають декілька наукових напрямів, а саме філософія (О.І. Матвієнко, 2017; І.О. Кобзєва, 2018; А. Проживальська, 2023), мета якої пізнати людину в цілому; естетика (Л.Б. Мартиненко, 2016; Н. Сміт, 2022; О.І. Макарчук, 2024; О. Уська, 2024; І. Жиган, 2024), яка досліджує основу формування уявлення про красу тіла людини; антропологія (О.М. Башкеєва, 2015; І. Кобзєва, 2018; С.А. Крилова, 2019; С. Чайка, 2019; І. Кучма, 2000; В.В. Левкулич, 2022; Я.В. Любивий, 2023; С. Проненко, 2024), яка висвітлює еволюційні аспекти краси тіла людини; культурологія (С Крилова, 2020; С Сегеда, 2020; Н.І. Єрмоленко, 2021; М.В. Даницька, 2023; К.В. Грицина, 2024; Н. Хамітова, 2024 та ін.), яка вивчає в культурі людського буття, історію ментальностей; соціологія (О.С. Ковтун, СС Баранова, 2020), яка аналізує вплив соціальних норм, культур, медіа на концепти краси; медицина, особливо пластична хірургія (М.В. Білявська, О.П. Романів, 2018; Т. Епіфанцева, 2023; Ю. Сіножинська, 2024; Х.М. Процак, 2024 та ін.), яка зосереджена на вивченні можливостей змінювати чи вдосконалювати тіло за допомогою медичних і хірургічних процедур.

Обговорення. Хочемо звернути увагу на те, що фізична культура і спорт, пройшовши складний шлях свого формування, розвитку і, дійшовши до наших днів у досконалій системі, має чималі можливості допомогти вищезгаданим наукам створити більш комплексне розуміння естетичної краси тіла людини і факторів, які на неї впливають (О. Отравенко, 2015; Н.В. Степчук, 2016; О.М. Босюк, 2017; М.Г. Лазаренко, 2019; В.Г. Тулайдан, Ю.Т. Тулайдан, 2017; С.П. Матвєєв, 2020; В. Хіміч, 2021; І.І. Маріонда, 2022 та ін).

Водночас, в сучасному суспільстві соціокультурні, медійні та технологічні зміни значним чином впливають на формування уявлень про тілесну естетику. У першій половині XXI століття ідеали краси жінок і чоловіків зазнають трансформацій під впливом моди, масової культури, соціальних мереж та технологічних досягнень, таких як пластична хірургія, косметологія. Зауважимо також, що у контексті глобалізації та цифровізації у формуванні уявлень про ідеальне тіло зростає і роль соціальних медіа, зокрема платформи Instagram, TikTok тощо задають нові тренди у сфері краси та здорового способу життя. Поряд із цим, сучасні ідеали тілесної естетики відображають суспільні процеси, пов’язані з гендерною рівністю, бодіпозитивом, самоприйняттям та новими стандартами маскулінності й фемінності.

Висновки. Таким чином, актуальність цього дослідження зумовлена необхідністю аналізу сучасних естетичних ідеалів, їхніх трансформацій та впливу на соціум, що є важливим аспектом міждисциплінарних досліджень.

У перспективі подальших досліджень передбачаємо, що вивчення впливу соціокультурних чинників на тілесну естетику дозволить визначити тенденції майбутнього розвитку стандартів краси та їхню роль у побудові особистісної ідентичності, а засоби фітнесу стануть пріоритетними у формуванні естетичної краси тіла осіб молодого віку.

Список використаних джерел

1. Мусієнко-Репська, В. А. (2018). Засоби естетичного виховання молоді в педагогічній спадщині В. Сухомлинського. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського, 3(62),* 95–99.
2. Рубан, А. (2022). Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки, 60,* 145–152. http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.3/21.pdf
3. Щербина, Н. (2024). Роль фізичного виховання у формуванні естетичного світогляду здобувачів вищої освіти. *Вісник Чернігівського колегіуму імені Т. Шевченка. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті, 25(181),* 244–248. https://doi.org/10.58407/visnik.242538.

ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

НАЗАРІЙ ФЕДИНЯК, ЛІДІЯ КОВАЛЬЧУК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Згідно з вимогами законодавства України, кожна дитина має безапеляційне право на доступну освіту. Практична реалізація цих вимог відбувається у формі навчально-корекційної роботи у межах інклюзивного освітнього середовища. Виклики війни деструктивно впливають на освітню систему, з-поміж інших, і на інклюзію. Це вимагає пошуку адаптаційних дієвих рішень щодо забезпечення стабільного функціонування інклюзивного навчання, інтеграції передових педагогічних рішень.

Психолого-педагогічний супровід дітей із інклюзією як основна умова корекції їхнього розвитку сьогодні розглядається фактором детермінації забезпечення соціальної адаптації дитини. На тлі загальної тенденції індивідуалізації освітнього процесу, що набирає обертів у період кризових суспільно-політичних явищ, дослідження потенціалу розвитку інклюзивного навчання позиціонується актуальним науковим напрямом.

Науково-методологічну основу досліджуваних питань закладено вченими, що зосереджені на аналізі тенденцій та кращих практик у сфері психолого-педагогічного супроводу та корекційно-розвивальної роботи в межах інклюзивного освітнього середовища. Наприклад, у працях О. Чеботарьової, Т. Ілляшенко розглядається варіативність інноваційного педагогічного інструментарію в контексті інклюзії, В. Кобильченко та І. Омельченко визначають пріоритети інклюзивного навчання в умовах глобалізації та діджиталізації. Натомість О. Склянська, О. Чепка досліджують можливості

психолого педагогічного супроводу дитини раннього віку з особливими потребами в умовах інклюзивноресурсного центру. Як стверджують науковці Н. Олефір, І. Повіренна та З. Павлюк, проблема корекційної діяльності стосовно дітей з інклюзією передбачає комплексний підхід.

Мета дослідження є аналіз новітніх викликів для інклюзивного навчання в кризових умовах та пошук концепцій нівелювання й адаптації до них.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, індукція, дедукція.

Результати дослідження. Наразі існує велика кількість педагогічних підходів, які суттєво підвищують ефективність засвоєння навчального матеріалу та формування необхідних навичок в інклюзивному освітньому середовищі. З поміж них доцільно виділити такі базові методи:

1) дидактичні ігри та інші форми гейміфікації: дозволяють засвоювати навчальний матеріал у доступній ігровій формі;
2) інтерактивні технології: сприяють імплементації засвоєних умінь, навичок у повсякденній діяльності;
3) аудіовізуальний метод: значення навчального матеріалу розкривається за допомогою зорової невербальної наочності (діафільмів, кінофільмів);
4) проєктна методологія: сприяє розвитку комунікативних навичок у процесі навчання;
5) репродуктивні методи: дозволяють швидше та точніше запам’ятовувати навчальний матеріал;
6) індивідуалізація навчання: підвищує вмотивованість, дає змогу здобувачам освіти зосередитись на особистому ритмі освітнього процесу;
7) формат групової взаємодії: партнерська та групова форми розвивають комунікативні навички (обмін думками, парні інтерв'ю, читання зигзагом), а колективна форма передбачає взаємодію усього коллективу (Н. Янусалієва (N.Yunusalieva), Дж. Майсік та Дж. Флетчер (J. Miciak & J. Fletcher)).

Таблиця 1

Потенційні переваги та ризики апгрейду інклюзивної освіти шляхом інтеграції інноваційних педагогічних технологій

Переваги	***Ризики***
Варіативність форм, методів та підходів до подання навчального матеріалу	Переважання ігрового навчання та мінімізація “живого” спілкування сповільнює процеси соціалізації
Адаптивність, мобільність, можливість приймати участь у відповідальних рішеннях	Ризики порушення навчальної програми, що зумовлюють зниження успішності
Поліпшення фізіологічного та психологічного стану, процесів пам’яті та уваги	Ризики постійного домінування одних учасників колективу над іншими у процесі групової роботи
Підвищення вмотивованості до навчання	Ризик часткової втрати контролю педагогом

Розвиток логічного та критичного мислення	Ризики зміщення балансу навчального процесу на користь інтерактивних засобів навчання
Формування емоційного інтелекту	Підвищені ризики суперництва, що негативно впливають на психологічний мікроклімат

Висновки. Дослідження новітніх викликів для інклюзивного навчання у кризових умовах дало підставу виокремити низку сучасних навчальних підходів до їх подолання, зокрема, аудіовізуалізацію, тематичні та репродуктивні дослідження, імерсивні технології, гейміфікацію та кейсметод. Запропонована адаптаційна концепція розвитку інклюзивного навчання в умовах війни пропонує застосування потенціалу цільових онлайн платформ, інтерактивного навчання, стимуляційних практик. При цьому інклюзія повинна бути синергійною з персоналізацією освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Ілляшенк, Т. Д. (2021). Проблеми впровадження інклюзивного навчання і психолого-педагогічний супровід дітей із затримкою психічного розвитку. *Український вимір: Міжнародний збірник освітніх, наукових, методичних статей і матеріалів з України та діаспори*, 179–184.
2. Ільчук, О. В. (2021). Психолого-педагогічний супровід дітей з особливими потребами та їхніх родин в умовах кризових викликів. *Проблеми реабілітації: Збірник наукових праць*, 18–23. http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/17912.
3. Калініна, Т. С., Самойлова, І. В., & Кондратенко, В. О. (2021). Психолого-педагогічний супровід дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, *4*, 124–128. https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.24.
4. Кобильченко, В. В., & Омельченко, І. М. (2021). Психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами: теоретичний аспект проблеми. У *Використання ресурсів позашкільної освіти у процесі соціалізації дітей з особливими освітніми потребами: Збірник наукових праць* (с. 83–87). https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fa60d865-34e7-4466-88cf-31e606ebc705/content#page=84.

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА МЕТОДИКУ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Любомир ОСАДЧУК
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. У сучасному спортивному світі постійне оновлення тренувальних методик є необхідною умовою для досягнення високих

результатів. Особливої актуальності це набуває в таких силових та технічно складних видах спорту, як боротьба, де поєднуються фізична витривалість, тактичне мислення й психологічна стійкість. Одним із ключових етапів формування майстерності спортсмена є етап спеціальної базової підготовки, який закладає фундамент для подальших досягнень у змагальній практиці.

Сучасні технології – від відеоаналізу технічних дій до використання сенсорних систем і цифрових платформ для моніторингу навантажень – дедалі частіше впроваджуються у спортивну підготовку. Вони дозволяють не лише підвищити ефективність тренувального процесу, але й більш точно оцінювати індивідуальний прогрес спортсмена, коригувати техніку та розробляти персоналізовані програми підготовки.

Мета дослідження. Метою цієї статті є аналіз впливу сучасних технологічних засобів на методику підготовки борців саме на етапі спеціальної базової підготовки, а також виявлення переваг та можливих викликів їх застосування у практиці тренувального процесу.

Методи дослідження. У процесі дослідження були використані такі методи, як аналіз та узагальнення науково-методичної літератури – для вивчення сучасних підходів до спортивної підготовки з використанням технологій; спостереження – за тренувальним процесом борців, які використовують цифрові та аналітичні інструменти.

Результати дослідження. Етап спеціальної базової підготовки у боротьбі є критичним для формування основ спортивної майстерності, розвитку специфічної витривалості, техніко-тактичного арсеналу та адаптації організму до змагального навантаження. Впровадження сучасних технологічних засобів на цьому етапі дозволяє суттєво оптимізувати процес підготовки, зробивши його більш індивідуалізованим, науково обґрунтованим і контрольованим.

Для прикладу, застосування відеозапису та спеціального програмного забезпечення (наприклад, Dartfish, Coach's Eye) дає змогу детально аналізувати дії спортсмена під час тренування та змагань. Це дозволяє: виявити технічні помилки; порівнювати виконання прийомів у динаміці; здійснювати тактичний розбір ситуацій; проводити самоконтроль та самоаналіз борцем.

Використання носимих трекерів (наприклад, Polar, Garmin, Catapult) дозволяє тренеру в режимі реального часу відстежувати: частоту серцевих скорочень; інтенсивність навантаження; кількість та якість рухових дій; рівень відновлення спортсмена. Це дає змогу краще дозувати навантаження та уникати перенапруги чи перетренованості [1; 2].

Системи типу AthleteMonitoring або Smartabase дозволяють вести електронні щоденники тренувань, автоматизувати облік показників, проводити тривалі спостереження за динамікою фізичного стану борця. Це забезпечує високий рівень об'єктивності у плануванні та корекції тренувальних програм.

Хоча ще відносно нові, віртуальні симулятори боротьби або тренувальні платформи із зворотним зв’язком дозволяють імітувати змагальні ситуації, моделювати складні сценарії бою, покращувати реакцію та прийняття рішень.

Варто відмітити, що перевагами застосування сучасних технологій є [1; 2]:

– індивідуалізація тренувань – технології дозволяють адаптувати навантаження до рівня підготовленості конкретного спортсмена, враховуючи його фізіологічні та технічні особливості;

– об'єктивний моніторинг – завдяки використанню трекерів, відеоаналізу та цифрових платформ, тренери отримують точні дані про стан спортсмена, його навантаження, відновлення та динаміку розвитку;

– підвищення мотивації спортсменів – використання гаджетів, цифрової візуалізації прогресу та інтерактивних платформ робить тренувальний процес більш цікавим, змагальним та мотивуючим;

– оптимізація технічної підготовки - відеоаналіз дозволяє виявляти навіть незначні помилки у виконанні технічних елементів і оперативно вносити корективи;

– підтримка здоров'я і профілактика травм – моніторинг функціональних показників дозволяє вчасно виявити перевтому, порушення відновлення або перевантаження, що сприяє зниженню ризику травм.

При цьому, слід звернути увагу на можливі виклики та обмеження, а саме [1; 2;3]:

– вартість обладнання – високотехнологічні засоби, зокрема трекери, програмне забезпечення чи інтерактивні платформи, можуть бути дорогими і недоступними для багатьох спортивних шкіл або секцій;

– необхідність спеціальних знань – для ефективного використання технологій тренери мають володіти базовими навичками роботи з цифровими системами, що потребує додаткового навчання;

– технічні збої або залежність від інтернету – робота деяких систем залежить від стабільного підключення та надійності техніки, що може впливати на безперервність процесу.

– ризик переоцінки технологій – існує небезпека зміщення акценту з тренерської інтуїції та досвіду на технічні дані, що може знизити індивідуальний підхід і «людський фактор» у підготовці;

– сприйняття спортсменами – не всі спортсмени однаково відкриті до впровадження технологій. Може виникати опір, особливо серед тих, хто звик до традиційних методів.

Попри певні виклики**,** переваги сучасних технологічних засобів значно переважають, особливо якщо їх впровадження є поетапним, адаптованим до ресурсів тренувальної бази та супроводжується підготовкою персоналу. Розумне поєднання традиційних методик з новітніми цифровими інструментами забезпечує більш ефективну, науково обґрунтовану та безпечну систему підготовки борців.

Висновок. Такими чином, на основі проведеного дослідження можемо підсумувати, що аналіз впливу сучасних технологічних засобів на підготовку борців на етапі спеціальної базової підготовки засвідчив, що їх впровадження відкриває нові можливості для підвищення ефективності тренувального процесу. Цифрові інструменти – відеоаналіз, трекери навантаження, інтерактивні платформи – дозволяють значно підвищити рівень індивідуалізації

занять, покращити якість техніко-тактичної підготовки, забезпечити об'єктивний моніторинг фізичного стану спортсменів та мінімізувати ризики травм.

Водночас впровадження технологій супроводжується певними викликами – фінансовими, організаційними та психологічними. Потреба у технічній підготовці тренерів, доступності обладнання та гнучкості у поєднанні традиційних і сучасних методик є важливими умовами для ефективного використання новітніх засобів у спортивній практиці.

Отже, сучасні технології не замінюють класичні підходи, а доповнюють їх, формуючи більш гнучку, адаптивну та науково обґрунтовану систему підготовки борців. Їх раціональне застосування на етапі спеціальної базової підготовки сприяє не лише досягненню спортивних результатів, але й закладає фундамент для сталого розвитку атлета в довгостроковій перспективі.

Список використаних джерел

1. Tyshchenko, V. O., Parlah, D. A., & Tyshchenko, D. H. (2019). Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti bortsiv vilnoho styliu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Improving special physical fitness of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Fizychne vykhovannia ta sport,* (1), 139–146. Retrieved from http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/513
2. Pavlenko, V. O., Nasonkina, E. Yu., & Pavlenko, Ye. Ye. (2020). *Suchasni tekhnolohii pidhotovky v obrannomu vydi sportu* [Modern training technologies in a selected sport] (Textbook). Kharkiv.
3. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. *Спортивна наука України.* 2015. № 5. С. 44-48.

ІНТЕГРАЦІЯ SOFT SKILLS У СИСТЕМУ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Інна ТКАЧІВСЬКА, Уляна САВКІВ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми інтеграції soft skills у систему фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури обумовлюється низкою соціальних, освітніх, професійних та психологічних викликів, які постають перед сучасною системою освіти в умовах швидких змін, цифровізації, глобалізації та зростання потреб у формуванні цілісної, компетентної й адаптивної особистості педагога [1; 2; 3; 4; 5; 6].

У сучасному суспільстві акцент робиться не лише на передачі знань (hard skills), а й на формуванні ключових життєвих і соціально-емоційних компетентностей, таких як комунікація, співпраця, критичне мислення, відповідальність, емоційний інтелект.

За міжнародними стандартами (OECD, UNESCO), гнучкі / м’які навички вважаються одними з основних факторів професійної успішності та соціальної мобільності вчителя XXI століття.

Сучасний учитель фізичної культури виконує не лише навчальні, а й виховні, мотиваційні, організаційні, соціально-комунікативні функції. Він має бути не просто інструктором, а наставником, мотиватором, психологом і лідером, здатним згуртувати колектив, підтримати учня, забезпечити психологічну безпеку та довіру. Soft skills – це інструмент підвищення ефективності уроку, зменшення конфліктності, налагодження взаєморозуміння в учнівському середовищі.

Традиційна авторитарна модель вчителя поступово змінюється на модель фасилітатора й наставника. Це вимагає розвитку нових комунікативних стратегій, уміння працювати в команді, вести діалог, враховувати емоційний стан учнів.

Для вчителя фізичної культури особливо важливим є розвиток лідерських і адаптивних навичок, адже він працює з групами дітей у русі, часто в нестандартних умовах (на свіжому повітрі, під час змагань тощо).

Мета дослідження – обґрунтувати теоретичні засади та розробити практичні підходи до інтеграції soft skills у систему фахової підготовки майбутніх педагогів з метою формування їхньої професійної мобільності.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури – вивчення наукових джерел з педагогіки, психології, акмеології, освітнього менеджменту, що стосуються розвитку soft skills і професійної підготовки педагогів; синтез; порівняння; моделювання; абстрагування та узагальнення.

Результати дослідження. Аналіз педагогічної практики свідчить, що багато майбутніх і молодих педагогів з фізичної культури мають труднощі з публічними виступами, управлінням емоціями, конфліктною поведінкою учнів, організацією групових форм роботи.

Це свідчить про необхідність системного підходу до розвитку гнучких / м’яких навичок ще під час фахової підготовки.

Зміна форматів навчання (дистанційне, змішане, інтерактивне середовище) потребує від вчителя гнучкості, готовності до постійного навчання, комунікативної компетентності в онлайн-середовищі, уміння організовувати взаємодію через цифрові платформи – тобто розвитку digital soft skills.

Soft skills сприяють підвищенню емоційної стійкості, саморегуляції, усвідомленню цінностей своєї професії, що є особливо важливим у контексті профілактики професійного вигорання серед молодих педагогів.

Інтеграція soft skills у фахову підготовку майбутніх учителів фізичної культури – це не просто сучасний тренд, а відповідь на об'єктивні потреби освітньої реальності. Це дозволяє сформувати всебічно розвиненого, адаптивного та конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно працювати в нових умовах, підтримувати учнів не лише фізично, а й емоційно, формувати в них культуру здорового способу життя, комунікації й співпраці.

Soft skills (м’які навички) – це комплекс міжособистісних, комунікативних та інтелектуально-емоційних умінь, які дозволяють педагогу ефективно взаємодіяти з учнями, колегами та батьками. У контексті фізичної культури до ключових soft skills належать: комунікативна компетентність (вміння вести конструктивні бесіди, слухати і висловлювати свої думки; уміння чітко та

зрозуміло пояснювати вправи, інструкції, правила, а також слухати зворотний зв'язок учнів); емоційний інтелект (здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан учнів, керувати ними для підтримки мотивації й безпеки під час занять); критичне та творче мислення; здатність до командної роботи та співпраця в команді (взаємодія з колегами для комплексного підходу до здоров'я та розвитку учнів); адаптивність і стресостійкість (уміння запобігати конфліктам у класі, розв'язувати суперечності між учнями, підтримувати дисципліну без агресії; здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях та ефективно працювати в команді); лідерство й організаторські вміння (вміння надихати групу, створювати позитивну атмосферу, організовувати колективні ігри та змагання).

Сучасний педагог повинен бути не лише «предметником», але й особистістю, здатною створювати мотивуюче освітнє середовище. Розвинені soft skills дозволяють викладачам:

- ефективно будувати партнерські стосунки зі здобувачами освіти;
- працювати в команді з колегами й батьками;
- конструктивно вирішувати конфлікти;
- впроваджувати інновації та бути відкритими до змін.

Традиційна модель підготовки педагогів зосереджена переважно на знаннях і методичних аспектах, що не сприяє достатньому розвитку особистісно-професійної складової.

Інтеграція soft skills може відбуватися як через зміст освітніх програм, так і через форми організації навчального процесу. Ефективними є:

- тренінгові заняття (з розвитку емоційного інтелекту, комунікації, лідерства);
- проєктна діяльність (робота в командах над реальними кейсами);
- рольові та ділові ігри, що моделюють професійні ситуації;
- система наставництва (peer-to-peer);
- цифрові платформи для самоаналізу та розвитку навичок (наприклад, онлайн-щоденники рефлексії).

Також доцільним є запровадження окремих дисциплін soft skills-орієнтації або інтеграція відповідного контенту в курси педагогіки, психології, управління, методики викладання.

Серед основних викликів – недостатня готовність викладачів до фасилітації особистісного розвитку студентів, відсутність чітких методичних рекомендацій, обмеження ресурсного та часових форматів. Однак ці труднощі є подоланими за умов:

- професійного розвитку самого педагогічного колективу;
- переорієнтації стандартів і навчальних планів на компетентнісний підхід;
- посилення партнерства між ЗВО, ЗЗСО, центрами кар'єрного розвитку.

Висновок. Інтеграція soft skills у систему фахової підготовки педагогів – не тимчасовий тренд і не додатковий компонент, а необхідна умова формування сучасного вчителя, здатного працювати в динамічному, складному середовищі Нової української школи. Освітня система має стати простором не

лише передачі знань, а й формування особистості нового покоління вчителя – комунікативно компетентного, емоційно зрілого, лідера змін. Лише поєднання фахової експертизи з особистісною зрілістю дозволить майбутнім педагогам бути ефективними, мобільними та затребуваними. На шляху до цього важлива системна співпраця всіх учасників освітнього процесу: студентів, викладачів, адміністрацій ЗВО, роботодавців і держави.

Список використаних джерел

1. Біляковська, О. (2018). “Soft skills” як необхідна складова якісної професійної підготовки майбутнього вчителя. *Rocznik Polsko-Ukraiński. Uniwersytet humanistyczno-przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie*, *20*, 175–185. http://dlibra.bg.ajd.czest.pl:8080/Content/5918/14_Biljakowska_Rocznik_20.pdf.
2. Бобро, А. (2021). Формування soft skills у майбутніх учителів початкової школи. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*, (1), 117–124. https://doi.org/10.31654/2663-4902-2021-PP-1-117-124.
3. Бондарчук, І. (2020). *Soft skills, або «м’які навички», для роботи та навчання*. Київ: Видавнича група «Шкільний світ».
4. Боровець, О. В., & Яковишина, Т. В. (2022). Формування soft skills у майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки. *Педагогічні науки: теорія та практика*, (3), 37–42. https://doi.org/10.26661/2786-5622-2022-3-06.
5. Освіторія. (n.d.). *Розвиваємо навички 4К: креативність, критичне мислення, комунікацію та командну працю*. https://osvitoria.media/experience/rozvyvayemo-navychky-4k.
6. Черушева, Г. (2023). Концептуальні підходи до визначення «soft skills» у сучасних моделях управлінської компетентності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, *1(28)*, 128–137. https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.13.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТЗАЛОМ НА КОГНІТИВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНАКІВ 12–14-ти РОКІВ

ІРИНА ІВАНИШИН[1], АННА ПАТРІЙЧУК[1], ЮРІЙ ІВАНИШИН[2], СЕРГІЙ АНТОНЮК[1]

[1]Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ
[2]Відокремлений структурний підрозділ «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України», Івано-Франківськ

Актуальність теми. Технічна, тактична та психологічна підготовки у футзалі потребують специфіки сприйняття й обробки інформації в контексті прийняття рішень під час змагальної діяльності, що реалізуються за умови активного залучення когнітивних функцій спортсменів [2].

Як вказано в роботах [1, 3], ефективність навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів обумовлена оптимальною синергією роботи усіх систем організму, серед яких провідне значення належить когнітивній сфері. Це є функцією психічних процесів: властивості уваги (концентрація,

переключення, розподіл), властивості відчуття (точність, об'єм та ін.), пам'ять (зорова, рухова, словесно-логічна), особливості мислення (наочно-дієве, практичне, теоретичне / творче) [3].

Мета дослідження – дослідити вплив занять футзалом на когнітивні характеристики юнаків 12–14-ти років.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукових публікацій українських і закордонних учених, методики вивчення логічної та механічної пам'яті, а також вивчення короткочасної зорової пам’яті (коректурна таблиця А. Г. Іванова-Смоленського). У дослідженні взяли участь 47 юних футзалістів 12–14-ти років.

Результати дослідження. Результати дослідження показали, що серед підлітків, які займаються футзалом, високий рівень розвитку логічної пам’яті мали 14,89 %, вище середнього – 46,81 %, середній – 31,92 %, нижче середнього – 8,51 %. Якщо ж говорити про механічну пам'ять, то частка підлітків з високим і вище середнього рівнями її розвитку становила відповідно 12,77 % та 42,55 % відповідно, у той час як із середнім і нижче середнього – 29,79 % та 14,89 % відповідно.

Варто також зауважити, що рівень логічної пам’яті у підлітків, які займалися футзалом, вищий, ніж механічної. Це узгоджується з думкою [3], який зазначив, що на тлі домінуючої позиції логічної пам'яті у підлітковому віці сповільнюється розвиток механічної пам'яті.

Вивчення обсягу короткочасної зорової пам'яті на різні види пред’явленого матеріалу (числа, слова) показало, що більшість юних футзалістів мають середній рівень зорової пам’яті – 59,58 %, вище середнього рівень виявлено у 23,40 % юнаків, високий – у 8,51 %, нижче середнього – у 8,51 %.

Важливим показником цього виду пам’яті, який відіграє ключову роль у будь-якій активності, є концентрація (стійкість) уваги (рис. 1).

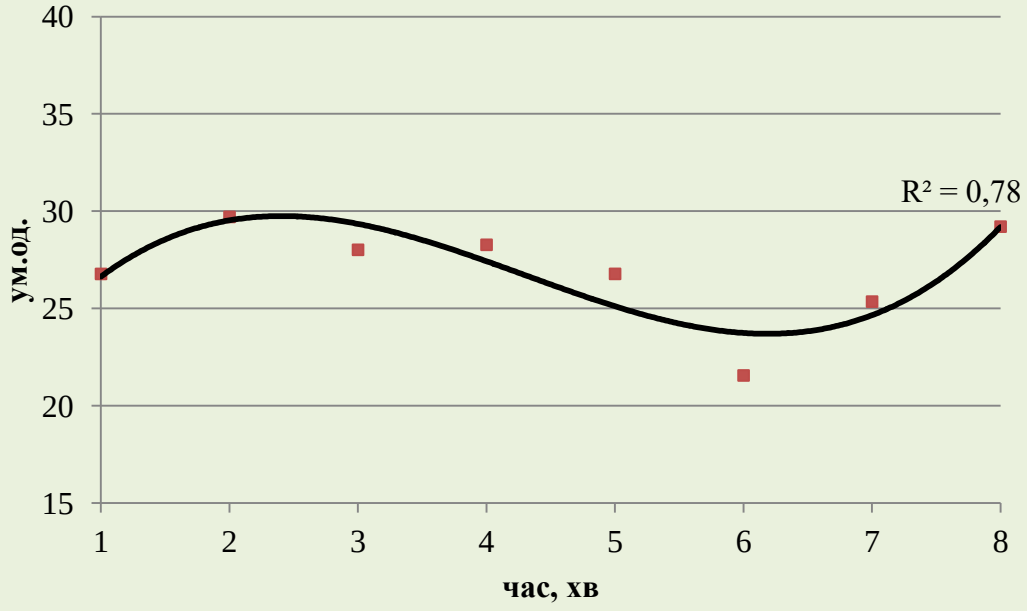

Рис. 1. Динаміка концентрації уваги юних футзалістів 12–14-ти років

Як бачимо з рис. 1, юним футзалістам властива нормальна крива розподілу уваги з вираженим стійким періодом впрацьованості, проте вони мають тенденцію до деякого підвищення концентрації уваги в кінці роботи [4].

Висновок. Результати оцінювання психічних процесів у юних футзалістів показали, що серед них немає жодного з низьким рівнем механічної, логічної чи оперативної пам'яті, що, на нашу думку, обумовлено специфікою обраного виду спорту.

Список використаних джерел

1. Коробейніков, Г. В., Коробейнікова, Л. Г., & Козіна, Ж. Л. (2013). *Оцінка психофізіологічних станів у спорті*. Харків: ХНПУ.
2. Коробейнікова, Л. Г. (2014). Дослідження когнітивних стратегій сприйняття та переробки інформації у елітних спортсменів. *Вісник проблем біології і медицини, (4, т. 1),* 344–348.
3. Токарева, Н. М., Шамне, А. В., & Макаренко, Н. М. (2014). *Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: Монографія*. Кривий Ріг: Інтерсервіс.
4. Paśko, W., Śliż, M., Paszkowski, M., Zieliński, J., Polak, K., Huzarski, M., & Przednowek, K. (2021). Characteristics of cognitive abilities among youths practicing football. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(4), 1371. https://doi.org/10.3390/ijerph18041371

ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ВІКТОР ШАНДРИГОСЬ, ТАРАС ПОТІШНИЙ

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Сучасне підростаюче покоління дедалі частіше стикається з проблемами гіподинамії, зниженням фізичної активності та мотивації до занять фізичною культурою і спортом. У такому контексті пауерліфтинг – силовий вид спорту, що включає присідання, жим лежачи та станову тягу – набуває все більшої популярності в Україні. Його цінність полягає не лише у розвитку м'язової сили, а й у формуванні витривалості, дисципліни, психологічної стійкості та соціальних навичок [2, 5, 7, 8].

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз пауерліфтингу як ефективного засобу фізичного виховання підростаючого покоління. Особливу увагу приділено вивченню фізіологічного, психологічного та соціального впливу занять силовим триборством на гармонійний розвиток молоді, формування здорових звичок, витривалості та самодисципліни.

Методи дослідження. Для написання статті було проведено аналіз науково-методичної літератури, а також сучасних інтернет-джерел, що стосуються розвитку підлітків, спортивної медицини, педагогіки і тренувальної методики.

Результати дослідження. Розглянемо, як пауерліфтинг може стати ефективним засобом фізичного виховання.

Фізіологічний аспект пауерліфтингу. Пауерліфтинг є ефективним засобом розвитку базових м'язових груп, зокрема м’язів спини, ніг, грудей, плечей та рук. Така активність сприяє гармонійному розвитку тіла, зміцненню опорно-рухового апарату, покращенню метаболізму, зменшенню жирової маси та підвищенню щільності кісток. Регулярні тренування сприяють профілактиці остеопорозу, особливо у віці активного росту [4, 8].

Крім того, зміцнення сухожиль і зв'язок знижує ризик травм не лише у пауерліфтингу, а й у командних видах спорту, популярних серед школярів – футболі, волейболі, баскетболі.

Розвиток фізичних якостей. Силове триборство стимулює зростання максимальної сили, що є базою для витривалості й функціональної здатності організму. Систематичне тренування покращує роботу серцево-судинної системи, підвищує загальний тонус і рівень енергії.

Заняття пауерліфтингом сприяють розвитку координації, гнучкості та мобільності суглобів [2, 8]. Від правильності техніки виконання вправ значною мірою залежить ефективність тренування і профілактика травм. Саме тому гнучкість у стегнах, плечах, колінах є важливим чинником для успішного виконання базових рухів [3, 6].

Техніка виконання вправ у пауерліфтингу вимагає високого рівня координації та уваги до деталей. Правильне виконання присідань, жиму та тяги знижує ризик травм і підвищує ефективність тренувань. Вдосконалення техніки сприяє кращому розумінню роботи окремих ланок власного тіла і забезпечує оптимальне використання енергії. Ці навички можуть бути корисними і в інших видах фізичної активності, а також у повсякденному житті.

Гнучкість дозволяє спортсмену виконувати рухи з повним діапазоном, що є критично важливим для правильної техніки виконання таких вправ, як присідання, жим лежачи та станова тяга [6]. Наприклад, для присідань необхідна значна гнучкість у стегнах, колінах та гомілках, що дозволяє опускатися нижче паралелі та підніматися з мінімальним навантаженням на суглоби. У жимі лежачи важлива гнучкість плечових суглобів, щоб забезпечити стабільність та уникнути надмірного навантаження на плечовий пояс. Статичне розтягування після тренування допомагає розслабити м'язи, зменшити м'язове напруження та покращити відновлення. Спеціальні вправи на мобільність суглобів, такі як колові рухи стегнами та плечима, також сприяють підтримці здоров'я суглобів і покращують їх функціональність.

Ментальне здоров’я і самодисципліна. Силові тренування потребують не лише фізичної сили, а й значної психологічної витривалості. Перед кожним підходом спортсмен має налаштувати себе ментально, подолати страх перед вагою, зосередитися і зберегти концентрацію [1, 8]. Вміння контролювати дихання, візуалізувати успіх і керувати емоціями – це ті навички, що формуються у процесі регулярних тренувань.

Пауерліфтинг також формує самодисципліну [1, 5]. Дотримання режиму харчування, відпочинку, плану тренувань і технічної грамотності потребує високої організованості. Для молодої людини це – школа відповідальності й стабільності.

У пауерліфтингу особлива дисципліна приділяється харчуванню, коли спортсмену потрібно скинути вагу або навпаки набрати. Атлет повинен мати чіткий план харчування, дотримуватися його і бути готовим до постійного самоконтролю. Але це стосується не лише харчування. До списку самодисципліни у пауерліфтингу можемо ще додати відновлення, достатній сон та відпочинок.

Роль тренера. Велике значення у формуванні психологічної стійкості має тренер. Саме він навчає дитину аналізувати помилки, використовувати невдачі як мотивацію до вдосконалення [4]. Крім тренувального процесу, тренер виступає наставником і психологічною підтримкою. Ефективна взаємодія тренера й учня допомагає формувати довіру, впевненість у власних силах та комунікативні навички.

Соціальна взаємодія. Хоча пауерліфтинг сприймається як індивідуальний вид спорту, тренування часто відбуваються у колективі. Це створює атмосферу взаємопідтримки, розвиває командний дух і дружні відносини. Змагання стають платформою для здорової конкуренції, взаємоповаги, встановлення нових соціальних зв’язків.

Колективні заняття в секції чи клубі формують вміння працювати в команді, підтримувати інших, розв'язувати конфлікти – що є важливими навичками для успішної соціалізації підлітків. Це сприяє розвитку командного духу, взаємопідтримки та співпраці. Підтримка з боку однодумців, обмін досвідом і спільне досягнення спортивних цілей створюють позитивне соціальне середовище, яке сприяє зростанню мотивації і прихильності до спорту. Спільні тренування розвивають комунікативні навички і вміння працювати в команді, що є важливим аспектом соціальної адаптації.

Участь у змаганнях з пауерліфтингу є важливим соціальним аспектом, який дозволяє спортсменам демонструвати свої досягнення, отримувати визнання і встановлювати нові зв'язки. Змагання також сприяють розвитку здорової конкуренції, що стимулює спортсменів постійно покращувати свої результати. Зустрічі з іншими спортсменами, обмін досвідом і взаємна підтримка під час змагань створюють атмосферу взаємоповаги і спортивного товариства.

Висновки. Пауерліфтинг – це не просто засіб зміцнення тіла, а потужний інструмент фізичного, ментального і соціального розвитку підростаючого покоління. Він навчає відповідальності, формує витривалість, сприяє гармонійному розвитку організму і особистості.

Саме тому впровадження силових елементів у шкільні програми та молодіжні секції варто розглядати як ефективний напрям у системі фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Воронова, В. І. (2017). *Психологія спорту: навчальний посібник*. Київ.
2. Корягін, В. М., & Линець, М. М. (2019). *Засоби та методи розвитку фізичних якостей: методичні рекомендації*. Львів.
3. Макарчук, М. Ю., & Грищук, С. М. (2019). *Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник*. Житомир.
4. Мичка, І. В. (2019). *Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу: дисертація*. Київ.
5. Розторгуй, М. С., Товстоног, О. Ф., Мельник, Т. Г., Шандригось, В. І., Попович, О. І., & Оліярник, В. І. (2022). Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5(150)), 88–92. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).18
6. Харламов, В. А. (n.d.). *Розвиток фізичних якостей у курсантів вищих навчальних закладів МВС України засобами пауерліфтингу*. http://example.com/Харламов%20В.А..pdf (дата звернення: 04.05.2025)
7. Шандригось, В. І., Шандригось, Г. А., Богославець, М. Я., & Потішний, Т. І. (2023). До питання змісту фізичної підготовки спортсменів на початковому етапі занять пауерліфтингом. У *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування: Матеріали регіонального науково-практичного семінару* (с. 194–203). Тернопіль: Видавництво СМТ «ТАЙП».
8. Shandryhos, V., Vynnychuk, O., Shandryhos, H., & Mostova, D. (2024). Powerlifting as a means of physical activity of the younger generation. In *Фізична активність і якість життя людини: Збірник тез доповідей VIII Міжнародної науково-практичної конференції (13–14 червня 2024 р.)* (pp. 98–99). Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки.

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН М'ЯЗОВОГО АПАРАТУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Дмитро ТРЕТЯК[1], Ярослав ІВАНИШИН[2], Андрій ГАП'ЯК[2], Дмитро ДМИТРИШИН[3]

[1]Приватний вищий заклад освіти «Університет Короля Данила», Івано-Франківськ
[2]Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ
[3]Івано-Франківський національний медичний університет, Івано-Франківськ

Актуальність теми. Заняття футболом, особливо у віці до 19-ти років, є надзвичайно важливими, оскільки вони, окрім розвитку фізичних здібностей, дають низку переваг для здоров'я молодої людини [1], наприклад, гармонізацію фізичного розвитку [1, 3], підвищення основного метаболізму [4], створюють кращий імідж і покращують форму тіла [2, 6].

Мета дослідження – дослідити ефективність впливу позааудиторних занять футболом на рівень морфофункціонального стану м'язового апарату юнаків 15–17-ти років.

Методи дослідження: теоретичного рівня (аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури), медико-біологічні, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні взяло участь 32 студенти 15–17-ти років фахового коледжу ПЗВО «Університет короля Данила».

Результати дослідження. Після проходження 12-тижневого факультативного курсу з футболу приріст значень морфометричних показників юнаків ЕГ був значно більшим, ніж у юнаків КГ (рис. 1).

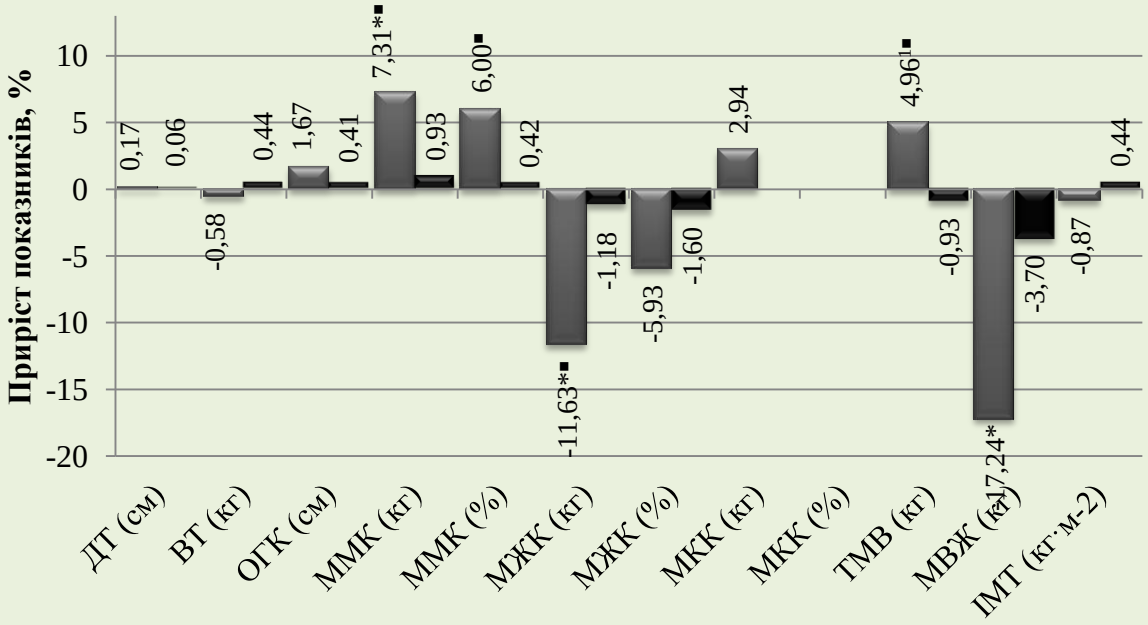

Рис. 1 Динаміка морфометричних показників юнаків, які приймали участь в експерименті: ■ – КГ, □ – ЕГ; * – статистично значущі зміни до та після експерименту ($p<0.05$); ■ – статистично значущі зміни КГ і ЕГ після експерименту ($p<0.05$); ДТ – довжина тіла, ВТ – вага тіла, ОГК – обвід грудної клітки, ММК – маса м'язового компоненту, МЖК – маса жирового компоненту, МКК – маса кісткового компоненту, ТМВ – тотальна маса води, МВЖ – маса вісцерального жиру, ІМТ – індекс маси тіла

Як видно, статистично значущих змін у юнаків ЕГ зазнали такі показники як:

– абсолютне значення маси м'язового компоненту зросло на 7,31% проти майже 1% у юнаків КГ ($t=2.05$. $p<0.05$);

– середньогрупове значення маси жирової тканини зменшилося на 11,63% в абсолютному показнику ($t=2.24$. $p<0.05$) проти відповідно 1,18% у юнаків КГ;

– маса вісцерального жиру, де темпи зменшення абсолютного показника становили 17,24% в ЕГ ($t=2.24$. $p<0.05$) та 3,70% у КГ.

Не було виявлено статистично значущих відмінностей між рівнями відносної жирової маси між юнаками обох груп після експерименту. Ці дані узгоджуються з даними інших дослідників [5], які показали, що вправи

силового і швидкісно-силового спрямування, які були задіяні в програмі занять з футболу, сприяють росту їх маси м'язового компоненту і зниженню маси жирового компоненту.

Після експерименту відбувся перерозподіл юнаків ЕГ за типом статури: в ЕГ не залишилося юнаків із дуже слабкою статурою, на 13,33% зменшилася частка юнаків із слабкою статурою, через що зросла частка юнаків із середньою (на 13,33%), хорошою (на 6,67%) та міцною (на 6,67%) статурами. Серед юнаків КГ на 5,00% зменшилася частка юнаків із дуже слабкою статурою, через що зросла їх частка із середньою статурою.

Серед юнаків ЕГ через 12 тижнів занять футболом не було виявлено осіб з дисгармонійним розвитком внаслідок надлишку маси тіла, тоді як до експерименту їх було 6,67 %, а частка юнаків з дисгармонійним розвитком через дефіцит маси тіла зменшилася на 20,00% (χ^2=6.605, p<0.05). У КГ змін практично не відбулося.

У результаті занять футболом статистично значуще зріс середньогруповий рівень показника життєвого індексу як внаслідок зменшення маси тіла, так і збільшення життєвої ємності легень, середьогорупове значення якого у юнаків ЕГ становило 59,1±0,29 мл·кг$^{-1}$ проти 54,9±0,35 мл·кг$^{-1}$ до експерименту (t=9.24, p<0.01).

Серед юнаків ЕГ через 12 тижнів занять футзалом не було жодного з життєвим індексом, який би відповідав низькому рівню проти 6,67% до експерименту, на 20,00% зменшилася частка юнаків із нижче середнього рівнем ЖІ, через що значно зросла частка юнаків із вищим за середній і високим рівнями ЖІ (20,00%) (χ^2=12.155. p<0.01).

Частка юнаків ЕГ з низькими силовими індексами різних груп м'язів зменшилася на 26,67% та 20,00%, з нижче середнім – на 6,67% і 20,00%, за рахунок чого зросли частки юнаків з середнім (на 13,33%), вище середнього (на 13,33%) та високим (6,67% та 13,33%) рівнями ($\chi^2_{руки}$=15.034, p<0.01. $\chi^2_{спина}$=12.767, p<0.01).

У юнаків КГ протягом періоду експерименту теж відбули позитивні зміни в рівнях розвитку силових якостей, однак вони були статистично незначущими. Середньостатистичні значення показника силового індексу кисті юнаків ЕГ наприкінці занять футзалом становили 60,1±0,48%, що відповідало нижній межі вище середнього рівня.

Оцінка типу функціональних можливостей нервово-м'язового апарату в обстежених юнаків дозволила встановити, що юнаків ЕГ значення індексу Казначєєва коливалося від 1,2% до 1,7% (1,4±0,05%).

Висновки. У результаті зіставлення індивідуальних показників морфофункціонального стану юнаків, які займалися футболом, до та після експерименту та юнаків ЕГ і КГ після експерименту, можна зробити висновок, що заняття цим видом рухової активності здатні гармонізувати фізичний розвиток та покращити показники кардіореспіраторної витривалості.

Список використаних джерел

1. Благій О.Л., Ярмак О.М. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.
2. Шаповал Є.Ю. Футзал (міні-футбол), як засіб вдосконалення фізичних якостей у студентів факультету фізичного виховання. Редакційна колегія. 2018. С. 145.
3. Castillo D., Rodríguez-Fernández A., Nakamura F.Y., Sanchez-Sanchez J., Ramirez-Campillo R., Yanci J., et al. Influence of different small-sided game formats on physical and physiological demands and physical performance in young soccer players. J Strength Cond Res. 2021. Vol. 35. P. 2287–93.
4. Hill-Haas S.V., Dawson B., Impellizzeri F.M., Coutts A.J. Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. Sports Med. 2011. Vol. 41, No 3. P. 199–220. doi: 10.2165/11539740-000000000-00000.
5. Levi Micheli, M., Cannataro, R., Gulisano, M., & Mascherini, G. (2022). Proposal of a New Parameter for Evaluating Muscle Mass in Footballers through Bioimpedance Analysis. *Biology*, *11*(8), 1182. https://doi.org/10.3390/biology11081182.
6. Nikolaidis P.T., Karydis N.V. Asian physique and body composition in soccer players across adolescence. J Sports Med. 2011. Vol. 2, No 2. P. 75–82.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АКВАТЕРАПІЇ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ВІЙСЬКОВИХ

Анастасія РАКАЄВА[1], Євген РАКАЄВ[2]
[1]*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ*
[2]*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів*

Актуальність теми. Сучасні реалії збройних конфліктів спричинили зростання потреби в ефективних методах фізичної реабілітації військовослужбовців. Одним із перспективних напрямів є акватерапія – метод фізичної реабілітації, що базується на використанні фізичних властивостей водного середовища. Особливої актуальності акватерапія набуває при роботі з військовими, які мають травми опорно-рухового апарату, ампутації, порушення рівноваги, неврологічні ураження та Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [1].

Мета дослідження. Проаналізувати можливості, переваги та особливості застосування акватерапії у фізичній терапії військовослужбовців, а також окреслити напрями її інтеграції у програми медичної та психологічної реабілітації.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз сучасних протоколів фізичної терапії, вивчення клінічних практик у військових реабілітаційних центрах [2].

Результати дослідження. Результати дослідження свідчать про високу ефективність акватерапії як одного з найперспективніших методів фізичної реабілітації військовослужбовців, особливо у випадках травм опорно-рухового апарату, неврологічних уражень, ампутацій та психоемоційних розладів.

Завдяки властивостям водного середовища (зменшення вагового навантаження, термічний вплив, гідростатичний тиск), пацієнти можуть виконувати широкий спектр вправ навіть на ранніх етапах відновлення, що значно пришвидшує процес реабілітації.

Акватерапія сприяє покращенню функціональних можливостей організму: зростає гнучкість, сила, витривалість, баланс, зменшується м'язова ригідність, покращується робота серцево-судинної системи. Водночас психоемоційний ефект водного середовища допомагає знизити рівень тривоги, зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу та покращити якість сну. Практика показує, що вже через 3–4 тижні системних занять військовослужбовці демонструють підвищення рівня рухової активності, зниження больового синдрому, покращення настрою та готовність до соціальної адаптації [3].

Країни з розвиненими системами військової медицини (США, Ізраїль, Франція) вже включили акватерапію як обов'язковий компонент програми відновлення поранених військових [5]. Включення акватерапії у структуру фізичної терапії військовослужбовців дозволяє:

- скоротити період реабілітації;
- зменшити потребу у медикаментозному лікуванні;
- відновити основні рухові функції навіть після важких поранень;
- покращити психоемоційний стан;
- сприяти соціальній та професійній реінтеграції військових після повернення з фронту.

В Україні цей напрям активно розвивається у клініках Львова, Ірпеня, Києва та в центрі "UNBROKEN", де використовують басейни з підігрівом, підводне обладнання та мультидисциплінарний підхід до пацієнта.

Таблиця 1

Приклади вправ акватерапії для військовослужбовців

Назва вправи	**Мета**	**Опис виконання**
Ходьба у воді	Покращеннявитривалості та координації	Повільна ходьба по дну басейну на різній глибині
Підйом колін у воді	Зміцнення м'язів тазу та ніг	Піднімати коліна до грудей у вертикальному положенні
Плавання з дошкою	Розвиток плечового поясу та витривалості	Тримати дошку руками, плавати ногами
Розтягування з опорою	Покращення гнучкості	Розтягування м'язів із підтримкою бортика басейну
Підводні вправи з опором	Розвиток сили та стабілізації	Використання гідрогантель або ременів у воді

Висновки. Акватерапія є надзвичайно ефективним інструментом у фізичній терапії військових, оскільки дозволяє поєднувати фізичне, психоемоційне та соціальне відновлення в єдиному процесі. Завдяки

властивостям води створюється комфортне та безпечне середовище, що підходить як для пацієнтів із тяжкими травмами, так і для тих, хто проходить профілактичну або підтримуючу реабілітацію.

У перспективі доцільно створити державні стандарти аквареабілітації, впровадити її у програми медичних шпиталів ЗСУ, навчати фахівців-фізичних терапевтів спеціалізації «гідрореабілітація», а також забезпечити сучасну інфраструктуру в регіональних військових центрах.

Список використаних джерел

1. Becker, B. E. (2009). Aquatic therapy: Scientific foundations and clinical rehabilitation applications. *PM&R, 1*(9), 859–872. https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2009.05.017.
2. Geytenbeek, J. (2002). Evidence for effective hydrotherapy. *Physiotherapy, 88*(9), 514–529. https://doi.org/10.1016/S0031-9406(05)60104-6.
3. Дмитрієва, Л. В. (2020). *Аквареабілітація у фізичній терапії*. Київ: Центр учбової літератури.
4. Ministry of Defence Israel. (2021). *Rehabilitation of injured soldiers: Hydrotherapy programs*. Tel Aviv.
5. Koury, J. (2020). *Aquatic therapy programming*. Human Kinetics.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ

ВАСИЛЬ ЛУЦЬКИЙ[1], ІГОР ВИПАСНЯК[1], СЕРГІЙ КУРИЛЮК[1], ВІТАЛІЙ ПАСІЧНЯК[2]

[1]Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ
[2]ВСП Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання, Івано-Франківськ

Актуальність теми. Сучасні реалії в Україні засвідчують зниження рівня рухової активності учнівської молоді, що пов’язано з недостатньою пропагандою здорового способу життя, браком економічних стимулів та скороченням форм активного дозвілля [4, 5].

Одним із ефективних засобів подолання цієї проблеми є впровадження спортивно-оздоровчого туризму в освітній процес, який поєднує оздоровчу, виховну та соціалізуючу функції [3, 6, 7, 14].

Туристичний потенціал України та інтерес учнів до активних форм дозвілля обумовлюють необхідність наукового обґрунтування інтеграції туризму в систему фізичного виховання [1, 2, 8].

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність та визначити педагогічні умови впровадження засобів спортивно-оздоровчого туризму в систему фізичного виховання учнівської молоді як ефективного засобу підвищення рівня рухової активності, зміцнення здоров’я та формування здорового способу життя в умовах сучасних соціокультурних викликів.

Методи дослідження. Аналіз і систематизація науково-методичної літератури та електронних ресурсів проводилися для визначення пріоритетів дослідження, обґрунтування його об'єкта й предмета та виявлення проблем впровадження засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичне виховання учнівської молоді.

Для з'ясування ставлення школярів до інтеграції туризму в освітній процес використовувалися соціологічні методи (бесіда, анкетування), а обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики, що забезпечило достовірність результатів.

Результати досліджень. Аналіз звітів 5-ФК управлінь фізичної культури і спорту засвідчує наявність належних умов для залучення школярів до занять спортивно-оздоровчим туризмом у Карпатському регіоні. Значну роль у цьому процесі відіграють обласні центри туризму і краєзнавства учнівської молоді, при яких функціонують гуртки туристсько-спортивного профілю.

Зокрема, в Івано-Франківській області діє 71 таких гуртків, де займаються 1213 вихованців, із них 534 учні – при закладах загальної середньої освіти. У Львівській області – 80 гуртків (1138 вихованців, з них 463 учні), у Чернівецькій – 60 гуртків (971 вихованець, з них 208 учнів), у Закарпатській – 34 гуртки (444 вихованці, з них тільки 46 учнів) (табл.1).

Таблиця 1

Залучення учнівської молоді до занять спортивно-оздоровчим туризмом у Карпатському регіоні (2024 р.) [9–13]

Назва гуртка	Область							
	Івано-Франківська		Львівська		Закарпатська		Чернівецька	
	к-ть гуртків	к-ть дітей	к-ть гуртків	к-ть дітей	к-ть гуртків	к-ть дітей	к-ть гуртків	к-ть дітей
Юні туристи-краєзнавці	4	65	4	56	11	160	5	100
Туристсько-спортивні:								
Пішохідний туризм	37	620	25	361	15	215	17	296
Лижний туризм	4	67	-	-	1	15	1	14
Водний туризм	1	20	-	-	–	–	2	25
Гірський туризм	-	-	1	11	–	–	-	-
Велосипедний туризм	3	65	15	203	1	10	2	31
Спелеотуризм	-	-	-	-	4	43	-	-
Спортивний туризм	5	94	6	83	-	-	5	87
Спортивне орієнтування	6	91	11	140	7	93	20	363
Скелелазіння	5	98	1	15	-	-	2	33
Школа безпеки (юні рятувальники)	10	158	21	325	6	68	10	122
УСЬОГО	**71**	**1213**	**80**	**1138**	**34**	**444**	**59**	**971**

Найпопулярнішими формами активного туризму серед учнів є пішохідний туризм (1492 учні), спортивне орієнтування (687 учнів) і гуртки «Школа безпеки» (673 учнів). Отримані дані свідчать про позитивну динаміку залучення учнів до систематичної рухової активності засобами туризму, що підтверджує ефективність таких форм у контексті фізичного виховання молоді.

Висновки. Інтеграція засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичне виховання учнівської молоді сприяє підвищенню рухової активності, зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя.

У закладах освіти Карпатського регіону створено належні умови для залучення школярів до туристсько-спортивної діяльності, найпоширенішими формами якої є пішохідний туризм, спортивне орієнтування та гуртки «Школа безпеки».

Отримані дані підтверджують доцільність подальшого впровадження туризму як ефективного засобу фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Блистів, Т. (2015). Мотиваційні пріоритети школярів до занять у центрах дитячо-юнацького туризму. *Спортивна наука України, (1)65,* 70–75. http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/293
2. Бондар, А. С., Середа, Н. В., & Петренко, І. В. (2016, вересень). Особливості організації спортивного туризму в рекреаційній діяльності дітей та підлітків. У *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності* (с. 28–36). http://journals.uran.ua/tourism_kzvsvst/article/view/79902
3. Випасняк, І., Іванишин, І., Луцький, В., & Курилюк, С. (2020). Стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму як складової системи фізичного виховання учнівської молоді Карпатського регіону. У *Матеріали І регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку»* (с. 58–60). ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».
4. Український державний центр національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді. (2024). *Звіт про роботу в 2024 році*. https://mon.gov.ua/osvita-2/pozashkilna-osvita/derzhavni-tsentri-pozashkilnoi-osviti/ukrainskiy-derzhavniy-tsentr-natsionalno-patriotichnogo-vikhovannya-kraeznavstva-i-turizmu-uchnivskoi-molodi-udtsnpvktum
5. Міністерство молоді та спорту України. (n.d.). *Інформація про кадрове, фінансове забезпечення, наявність спортивних споруд, охоплення населення фізкультурно-спортивною роботою*. https://data.gov.ua/dataset/b3c0eb85-9b12-4b9c-9fae-6a33511f9e09/resource/a8b473a6-82b2-47e3-8d64-14382de94a36
6. Мовчан, В. П. (2019). Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. *Молодий вчений, (4.1)68.1,* 56–59.
7. Мулик, К. В. (2016). *Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів* (Автореф. дис. д-ра пед. наук). Чернігів.
8. Мулик, К. В. (2015). *Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів* (Монографія). Харків: ФОП Бровін А. В.
9. Міністерство молоді та спорту України. (2024). *Статистичні дані про діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл за 2024 рік*.

https://data.gov.ua/dataset/minmolodsport-5-fk/resource/185a3879-ebab-491b-93ba-dcd8b131ec24
10. Головне управління статистики у Закарпатській області. (n.d.). *Статистичні дані*. http://www.uz.ukrstat.gov.ua/.
11. Головне управління статистики у Івано-Франківській області. (n.d.). *Статистичні дані*. http://www.ifstat.gov.ua/.
12. Головне управління статистики у Львівській області. (n.d.). *Статистичні дані*. http://www.lv.ukrstat.gov.ua/ .
13. Головне управління статистики у Чернівецькій області. (n.d.). *Статистичні дані*. http://www.cv.ukrstat.gov.ua/ .
14. Президент України. (2015, жовтень 13). *Стратегія національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2020–2025 роки: Указ Президента України № 580/2015*. *Офіційний вісник Президента України*, 23, 19. Ст. 1319. https://ndvoic.gov.ua/strategiya-nacionalnopatriotichnogo-vihovannya-na-20202025-roki-13-21-20-29-03-2024/

EINFLUSS DES VEREINSSPORTS AUF DIE SOZIALISATION VON KINDERN: DAS BEISPIEL VON JUDOSEKTIONEN IN DEUTSCHLAND UND DER UKRAINE

SVITLANA MALONA[1], CHRISTIAN RIEGAUF[2]
[1] Nationalen Wassyl-Stefanyk-Universität der Vorkarpaten, Ukraine
Schulkindbetreuerin an der Golden-Bühl-Schule in Villingen-Schwenningen, Deutschland
[2]Erster Vorsitzender des Judo-Sportvereins 1950 Villingen e.V., Deutschland

Hintergrund. In einer zunehmend globalisierten Welt kommt dem organisierten Sport eine zentrale Rolle bei der sozialen Integration und Persönlichkeitsentwicklung zu. Diese Studie analysiert die Funktionen von Judosektionen in Deutschland und der Ukraine im Rahmen kindlicher Sozialisation [1, 3].

Zielsetzung. Ziel der Untersuchung ist es, die sozialisierenden Wirkungen von Judo im Vereinssport zu erfassen und länderspezifische Unterschiede und Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten – insbesondere im Lichte des Ukrainekriegs seit 2022.

Methodik. Die Studie stützt sich auf einen vergleichenden qualitativen Forschungsansatz, Literaturanalysen sowie exemplarische Fallstudien aus deutschen und ukrainischen Judovereinen.

Ergebnisse. In beiden Ländern trägt Judo maßgeblich zur Entwicklung sozialer Kompetenzen wie Disziplin, Empathie und Selbstbewusstsein bei.

- **Deutschland:** Der Fokus liegt auf Integration und interkultureller Kompetenz, insbesondere durch Programme wie „Integration durch Sport“ und „MOVE FOR PEACE“ [2].
- **Ukraine:** Trotz eingeschränkter Ressourcen stehen Disziplin, nationale Identitätsbildung und Gemeinschaftssinn im Vordergrund.

Schlussfolgerungen. Judosektionen leisten einen wesentlichen Beitrag zur sozialen Entwicklung von Kindern. Internationale Kooperationen und integrative

Maßnahmen bergen ein erhebliches Potenzial zur Förderung des gesellschaftlichen Zusammenhalts.

Literaturverzeichnis

1. Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB). (o. J.). *Integration durch Sport*.
2. Deutsche Sportjugend (dsj). (2022). *MOVE FOR PEACE*.
3. Liebl, S. (2012). *Macht Judo Kinder stark?* Universität Bayreuth.

ІНДЕКС РУФ'Є І ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ШКОЛЯРІВ

Ірина СУЛТАНОВА, Христина ВАСИЛЬКІВ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Наукові дослідження свідчать про зростання захворюваності [3], недостатні резерви здоров'я [1; 4; 6] та рівень розвитку фізичних якостей [6; 9] у школярів різних вікових груп. Відомо, що підвищення рівня фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання можливе лише за умови адекватного дозування фізичних навантажень у відповідності до вікових, статевих та індивідуальних можливостей організму. Це обумовлює необхідність розподілу учнів для занять фізичною культурою на однорідні групи за рівнем морфо функціонального стану організму. Згідно діючого законодавства розподіл школярів на групи фізичного виховання здійснюється за величиною індексу Руф'є [7]. Однак є дані [2], що свідчать про недостатню ефективність такого розподілу учнів різних вікових груп для занять фізичними вправами. Тому дослідження фізичного стану учнів з різним рівнем фізичної працездатності є актуальним.

Мета дослідження – з'ясувати фізичний стан учнів 6–9-ти років жіночої статі з різним індексом Руф'є.

Методи дослідження. Під час дослідження використовували антропометрію, оцінку соматичного здоров'я за Г.Апанасенком [10]; оцінку фізичного стану за Пироговою [5]; методи математичної статистики [8].

Результати дослідження. У дівчат з низьким рівнем фізичної працездатності виявлено, що величина силового індекса, Робінсона, рівня соматичного здоров'я та фізичного стану була на низькому рівні, лише життєвий індекс був середній.

У дівчат з нижче середнім рівнем фізичної працездатності подвійний добуток, що відображає коронарний резерв міокарда, та рівень фізичного стану був середнім. Водночас резерви дихальної системи та рівень фізичного стану (РФС) відповідали нижче середньому рівню, а силовий індекс (СІ) та рівень соматичного здоров'я (РСЗ) були низькими.

У групі з середнім рівнем фізичної працездатності СІ, індекс Робінсона та РСЗ були низькими, а життєвий індекс (ЖІ) та РФС відповідали нижче середньому рівню.

У дівчат, що мали вище середнього рівень фізичної працездатності, РФС та індекс Робінсона були на низькому рівні, СІ та РСЗ відповідали нижче середньому рівню, а резерви дихальної системи – середньому рівню.

У групі з високим рівнем фізичної працездатності СІ був низьким, індекс Робінсона нижче середнім; РСЗ та РФС – відповідали середньому рівню.

Згідно діючих нормативних документів, учні з низьким та нижче середнього рівнем фізичної працездатності, визначеної за індексом Руф'є, належать до спеціальної групи фізичного виховання, з середнім рівнем – до підготовчої, а з вище середнього та високим – до основної групи фізичного виховання. Однак наші дослідження показали низький РСЗ в учнів спеціальної та підготовчої групи фізичного виховання та нижче середнього та середній РСЗ в основній групі фізичного виховання. Також учні основної групи фізичного виховання характеризуються різними рівнями функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, що відграють провідну роль в адаптації організму до фізичних навантажень.

Висновки. Індекс Руф'є не забезпечує поділ учнів 6–9-ти років жіночої статі на однорідні групи за рівнем функціонального стану провідних адаптивних систем організму, що обмежує ефективну реалізацію оздоровчої функції фізичного виховання на уроках фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Гончарова, Н. М., & Хрипко, І. В. (2018). Теоретичні аспекти здійснення здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 8 [102], 36–40.
2. Кедровський, Б., Маляренко, І., & Ромаскевич, Ю. (2012). Ефективність використання проби Руфф'є під час розподілу учнів на групи для занять фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 4 [20], 280–285.
3. Круцевич, Т., & Червотока, М. (2019). Стан захворюваності школярів у регіонах України протягом навчання в школі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (2), 57–62.
4. Лісовський, Б., & Остап'як, З. (2020). Функціональні резерви кардіореспіраторної системи як показник здоров'я школярів. У Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку: Збірник матеріалів першої регіональної науково-практичної конференції ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (с. 24–27). Івано-Франківськ.
5. Маліков, М. В., Сватьєв, А. В., & Богдановська, Н. В. (2006). Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ.
6. Ніколаєнко, В. (2018). Охорона здоров'я дітей та підлітків в Україні – проблеми, досягнення, перспективи. Український медичний часопис, 5(2), 4–11. http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5(2)__2.
7. Міністерство охорони здоров'я України & Міністерство освіти і науки України. (2009). Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним

вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (Наказ № 518/674 від 20.07.2009 р.). http://news.yurist-online.com/laws/6323/.
8. Руденко, В. М. (2012). Математична статистика: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури.
9. Чорна, Т. В. (2019). Проблеми фізичного виховання та оздоровлення сучасних школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 3К [110], 588–592.
10. Apanasenko, H. L. (2017). How to stop the epidemic of chronic noninfectious disease. Dovkillia ta Zdorovia, 1(81), 19–23. https://doi.org/10.32402/dovkil2017.01.019.

ВПЛИВ МОТИВАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

НАДІЯ ЗЕМСЬКА
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. У сучасних умовах досягнення високих результатів у спорті вимагає не лише досконалої фізичної та техніко-тактичної підготовки, але й максимальної активізації психологічних процесів. Важливу роль у цьому відіграє спортивна мотивація, яка є ключовим елементом у системі підготовки спортсменів. Її значення особливо зростає у фазі безпосередньої підготовки до змагань. Тому питання формування та ефективного управління мотивацією спортсменів набуває особливої актуальності.

Мета дослідження – виявлення мотиваційних факторів, які впливають на результативність спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити наукові знання та передовий досвід управління мотивацією спортсменів.

2. Оцінити рівень мотивації спортсменів.

3. Виявити фактори, що впливають на спортивну мотивацію.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, опитування і анкетування, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Для аналізу спортивної мотивації нами були вивчені такі аспекти: індивідуальні особливості мотивації до участі у змаганнях, рівень особистісної та ситуаційної тривожності спортсменів, а також ефективність їхньої змагальної діяльності.

Результати дослідження свідчать, що на завершальному етапі підготовки рівень мотивації у досліджуваної групи спортсменів є недостатнім для досягнення високих результатів. Це підтверджується низькою ефективністю їхніх дій під час змагань, завищеною оцінкою сили суперника та зниженим рівнем упевненості перед стартом. Протягом усього періоду передзмагальної підготовки у спортсменів спостерігався середній рівень тривожності, який

суттєво зростав напередодні змагань, що потенційно може негативно вплинути на спортивні результати. У зв'язку з цим постає завдання – підвищити мотиваційний рівень і ставлення спортсменів до участі у змаганнях.

Серед основних факторів, що сприяють зростанню мотивації спортсменів, варто виділити: позитивний емоційний настрій, активна участь тренера у тренувальному процесі та безпосередня присутність під час змагань, регулярний аналіз змагальних дій, моральна й емоційна підтримка з боку наставника, чітке формулювання завдань і цілей на конкретні змагання, ознайомлення спортсменів з планом тренувань, впевненість у власній готовності до старту, сприятлива психологічна атмосфера під час тренувань, успішні виступи на попередніх змаганнях і проведення відповідальних змагань у рідному місті.

Разом з тим, результати анкетування виявили й низку чинників, що знижують мотивацію спортсменів: часті травмування, напружені або конфліктні стосунки з тренером, а також монотонність у тренувальному процесі.

Врахування впливу даних факторів дозволить ефективно коригувати та підвищити мотивацію спортсменів.

Висновок. Для ефективного управління мотивацією спортсменів необхідно враховувати як стимули, що підвищують зацікавленість у занять спортом, так і фактори, які можуть її знижувати.

Список використаних джерел

1. Ведмеденко, Б. Ф. (2002). Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять: монографія. Київ.
2. Власов, А. П., Лукашук, В. В., & Сидорук, В. В. (2012). Моделювання мотиваційних ситуацій у спорті вищих досягнень. Теорія та методика фізичного виховання, (3), 46–50.
3. Захаріна, Є. А. (2008). Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (Автореферат дисертації кандидата наук з фізичного виховання і спорту, спеціальність 24.00.02). Київ.
4. Ложкин, Г. (2011). Психологія спорту: схеми, коментарі, практикум: навч. посібн. Київ.
5. Шаболтас, А. (2004). Мотиви занять спортом. Київ: Олімпійська література.

АКТУАЛЬНІСТЬ ІННОВАТИКИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ВИКЛИКИ ВОЄННОГО СТАНУ

Тетяна ШАТКОВСЬКА

Білоцерківський фаховий коледж сервісу та дизайну

Актуальність теми. Нові реалії життя та здобуття фахової освіти в умовах воєнного стану внесли зміни в організацію системи навчання та фізичного виховання. Життєво необхідні заходи безпеки, запроваджені в країні, негативно

впливають на психічний стан населення, обмежують можливості активних занять спортом, відвідування секцій та спортивних об’єктів. В умовах воєнного стану організація занять із фізичного виховання здобувачів освіти, має бути спрямована на вдосконалення їхньої адаптації до психічних навантажень та мати профілактичну й реабілітаційну спрямованість.

Мета дослідження – виокремити інноваційні підходи до освітнього процесу з фізичної культури в умовах воєнного часу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення передового педагогічного досвіду та власних доробок.

Результати дослідження. Виділено завдання фізичного виховання здобувачів освіти у закладах освіти в умовах воєнного стану, які обумовлені насамперед створенням умов для повної реалізації та їхнього фізичного розвитку в ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних педагогічних технологій теорії, методики і практики фізичної культури. Основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини: фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії. У пошуках нових шляхів залучення здобувавчів освіти до фізичної активності запропоновано взяти участь у масових спортивно-патріотичних заходах (рис. 1).

Рис. 1 Військово-спортивні ігри в Білоцерківському фаховому коледжі сервісу та дизайну

Зміна програми курсу та впровадження нових модулів та форм у навчальний процес показали свою ефективність та отримали позитивну оцінку серед молоді.

На нашу думку, сьогодні спорт став не лише частиною здорового способу життя, а засобом порятунку від стресу. Здоров’язберігаюча діяльність на заняттях з фізичного виховання прийняла оздоровчий напрямок. Здоров'я – це головне, і тому на заняттях мотивую молодь до здорового способу життя. Збереження та зміцнення здоров’я, зокрема студентської молоді, є однією з найважливіших цілей світової спільноти, що відображено у засадах європейської політики. На фоні високих темпів депопуляції населення, кризи ціннісних орієнтацій, низького рівня знань основ здорового способу життя, нераціональної організації режиму рухової активності, слабкої мотивації до занять фізичною культурою і динаміки вживання тютюну, алкоголю та

наркотичних речовин проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді потребує нагальної розробки заходів, що сприятимуть запобіганню негативних змін у стані здоров'я здобувачів освіти (рис.2).

Рис. 2 Оздоровчо-спортивні заходи в Білоцерківському фаховому коледжі сервісу та дизайну

Фізичні вправи сприятливо впливають на психіку людини, зміцнюють його вольові якості, емоційну сферу, підвищують організованість (рис. 3).

Рис. 3 Заняття з фізичної культури в Білоцерківському фаховому коледжі сервісу та дизайну

Висновки. Збереження та зміцнення здоров'я одна з найважливіших цілей світової спільноти. Вагомим засобом збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти є мотивація здоров'язбереження. Мотивація формується

через зміст навчання. В свою чергу, зміст навчання формує професійну компетентність. Формування компетентності майбутніх фахівців обов'язково має передбачати мотивацію здоровязбереження.

Список використаних джерел

1. Басюк, М. М., Трегуб, К. М., & Пономарьова, М. С. (2015). Розвиток сучасного спорту та фізичного виховання як передумова здорового способу життя. http://repo.btu.kharkov.ua/handle/123456789/16467.
2. Церковна, О. В., Філенко, Л. В., Пасько, В. В., Помещикова, І. П., & Пащенко, Н. О. (n.d.). Пошук шляхів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання в технічному закладі вищої освіти в умовах військового часу. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40973.

Наукове електронне видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Збірник тез доповідей
І Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (23–25 травня 2025 р.)

Видання українською мовою

Головний редактор Зіновій ОСТАПЯК
Комп’ютерна верстка Ірина ІВАНИШИН